



1 SAVAITĖ		Pusryčiai		Pietūs		Pavakariai	
	PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė su pienu (tausojantis)	200	Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su kriausėmis (tausojantis)	160
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Nešlifotų ryžių plovos su kiaušiena ir morkomis (tausojantis)	100/70	Natūralus jogurtas	25
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Švieži pomidorai (augalinis)	45	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Švieži agurkai (augalinis)	45		
				Vanduo	200		
	ANTRADIENIS	Trijų grūdų košė su pienu (tausojantis)	180	Špinatų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Sukti lietiniai blynai	100
		Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	30	Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje keptas vištienos šlaunų kepsnelis su sezamo sėklomis (tausojantis)	90	Pienas	150
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Bulvių ir moliūgų košė (tausojantis)	90		
				Šviežių morkų salotos su moliūgų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
				Vanduo	200		
	TREČIADIENIS	Konv. krosnyje keptas omletas su žalumynais (tausojantis)	110	Pomidorinė sriuba su ryžiais, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti varškėtukai su kukurūzų miltais (tausojantis)	150
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	25
		Tamsi pilno grūdo duona	30	Kalakutienos troškiny su morkomis ir grietinele (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	25
		Konservuoti žirneliai (augalinis)	50	Virti birūs griekiai (augalinis)(tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
		Sezoninis vaisius	100	Šviežių kopūstų, paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Vanduo	200		
	KETVIRTADIENIS	Pilno grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	180	Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	150	Kepti skilandžiai su bananais	120
		Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	20	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	15	Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	25
		Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti kiaušienos-jautienos tefteliai pomidoriniame padaže (tausojantis)	90/20	Natūralus jogurtas	25
		Kakava su pienu be cukraus (tausojantis)	150	Virtas birus kuskusas (tausojantis)(augalinis)	90	Kviečių traputis	10
				Šviežių pekino kopūstų salotos su kukurūzais, krapais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
				Vanduo	200		
	PENKTADIENIS	Grikių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	200	Raudonųjų lęšių ir morkų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Virti kvietiniai makaronai (tausojantis)(augalinis)	150
		Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Baltas grietinėlės padažas (tausojantis)	35
		Sezoninis vaisius	100	Kepti žuvies piršteliai	80	Sūris tarkuotas	15
		Nesaldinta žolelių arbata	200	Vitos birios perlinės kruopos (augalinis)(tausojantis)	90	Švieži agurkai (augalinis)(tausojantis)	50
				Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	Pik-Nik sūrio lazdelė	20
				Vanduo	200	Nesaldinta žolelių arbata	200



2 SAVAITĖ

Pusryčiai			Pietūs		Pavakariai	
PIRMADIENIS	Manų kruopų košė su sėlenomis ir pienu (tausojantis)	200	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	160
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trinti serbentai (augalinis)(tausojantis)	25
	Cinamonas	1	Grikių troškiny su kalakutiena, morkomis ir žalumynais (tausojantis)	100/70	Natūralus jogurtas	25
	Sezoninis vaisius	100	Konservuoti žirneliai (augalinis)	45	Nesaldinta arbata	200
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Švieži pomidorai (augalinis)	45		
ANTRADIENIS			Vanduo	200		
	Penkių grūdų košė su pienu (tausojantis)	180	Burokėlių ir pupelių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti sklandžiai	120
	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	25
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje keptas kiaulienos maltinukas (vienas didelis) (tausojantis)	90	Geriamas jogurtas	150
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Bulvių ir žaliųjų žirnelių košė (tausojantis)	90		
TREČIADIENIS			Įvairių kopūstų salotos "Coleslaw" su moliūgų sėklomis, sezamais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200		
	Kvietinių kruopų košė su pienu (augalinis)(tausojantis)	200	Trinta morkų sriuba (tausojantis)	150	Vegetariškas vengriškas guliašas (tausojantis)	170
	Sviestas	5	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	15	Švieži pomidorai (augalinis)(tausojantis)	50
	Sezoninis vaisius	100	Kepti lietiniai su vištiena	140	Pik-Nik sūrio lazdelė	20
KETVIRTADIENIS	Nesaldinta žolelių arbata	200	Grietinė	10	Nesaldinta žolelių arbata	200
			Šviežių agurkų ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200		
	Virti kiaušiniai (tausojantis)	(1 vnt) 60	Žirnių sriuba su daržovėmis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti mieliniai varškės blynai	120
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	20
PENKTDIENIS	Tamsi pilno grūdo duona	30	Maltos jautienos - kiaulienos "Bolognese" (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	25
	Švieži agurkai (augalinis)(tausojantis)	50	Virti kvietiniai makaronai (augalinis)(tausojantis)	90	Nesaldinta arbata	200
	Sezoninis vaisius	100	Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Vanduo	200		
	Avižinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	180	Itališka daržovių sriuba su makaronais "Minestrone", grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Grikių troškiny su daržovėmis (žali žirneliai, morkos, svogūnas)	200
PENKTDIENIS	Trintos vyšnios (augalinis)(tausojantis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	30	Vaisinis jogurtas	125
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti menkės ir lydekos maltinukai (tausojantis)	80	Kviežių traputis	10
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Virti birūs nešlifuoti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	90	Nesaldinta arbata	200
			Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200		



3 SAVAITĖ

Pusryčiai		Pietūs	Pavakariai			
PIRMADIENIS	Penkių grūdų košė su pienu (tausojantis)	200	Baltųjų pupelių sriuba su morkomis, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje keptas varškės apkepas su vyšniomis (tausojantis)	160
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trintos braškės (augalinis)(tausojantis)	25
	Sezoninis vaisius	100	Kalakutienos "Tikka masala" su grietinėle (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	25
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Virti birūs nešlifuoti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
			Šviežių kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200		
ANTRADIENIS	Ryžių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	200	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje kepti keksiukai su bananais ir cinamonu (tausojantis)	120
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Arbatiniai traškučiai "Taler"	10
	Cinamonas	1	Konv. krosnyje kepti jautienos-kiaulienos maltinukai su grikiiais (tausojantis)	90	Geriamas jogurtas	150
	Sezoninis vaisius	100	Bulvių košė (tausojantis)	90		
	Nesaldinta arbata	200	Šviežių morkų ir virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200		
TREČIADIENIS	Konv. krosnyje keptas omletas su sūriu (tausojantis)	110	Burokėlių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Konv. krosnyje kepti varškėčiai su aguonomis (tausojantis)	120
	Sviestas	5	Tamsi pilno grūdo duona	30	Naminis vyšnių padažas (augalinis)(tausojantis)	25
	Švieži pomidorai (tausojantis)(augalinis)	50	Konv. krosnyje kepti vištienos šlaunų kepsneliai (tausojantis)	90	Natūralus jogurtas	25
	Tamsi pilno grūdo duona	30	Virtas birūs kuskusas (augalinis)(tausojantis)	90	Nesaldinta žolelių arbata	200
	Sezoninis vaisius	100	Šviežiai rauginti agurkai (augalinis)	90		
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Vanduo	200		
KETVIRTADIENIS	Kukurūzų kruopų košė su pienu (tausojantis)	180	Šparaginių pupelių sriuba, grietinė (tausojantis)(augalinis)	150/5	Kepti avižinių dribsnių blynai su obuoliais	120
	Trintos vyšnios (tausojantis)(augalinis)	20	Tamsi pilno grūdo duona	30	Trinti serbentai (tausojantis)(augalinis)	25
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje kepti įdaryti makaronai su kiauliena "Cannelloni" (tausojantis)	170	Natūralus jogurtas	25
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Virtų burokėlių, konservuotų žirnių ir raugintų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	90	Pienas	150
			Vanduo	200		
PENKTDIENIS	Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	200	Trinta cukinių sriuba (tausojantis)	150	Konv. krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)(augalinis)	170
	Sviestas	5	Šviesios duonos skrebučiai (tausojantis)	15	Naminis pomidorų padažas "Marinara" (augalinis)(tausojantis)	35
	Sezoninis vaisius	100	Konv. krosnyje ispaniškai troškinta menkė su pomidorais (tausojantis)	80	Švieži agurkai (augalinis)	30
	Nesaldinta žolelių arbata	200	Virtos perlinės kruopos (augalinis)(tausojantis)	90	Kefyras	150
			Šviežių morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	90		
			Vanduo	200		