

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Varškė su kefyru ir uogomis Viso grūdo batonas Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Žirnių sriuba (T) Viso grūdo ruginė duona Jautienos ir kiaulienos guliašas su morkomis, svogūnais ir pomidorų tyrės padažu (T) Bulvių košė (T) Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (A) Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Virti kiaušiniai (T) Biri grikių kruopų košė (T, A) Švieži agurkai Kmynų arbata (nesaldinta)
ANTRADIENIS	Pieniška kvietinių kruopų košė su uogiene (T) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Trinta moliūgų sriuba (T) Viso grūdo batonas Varškės apkepas su grietinės ir jogurto padažu (T) Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Plovas su kiauliena (T) Rauginti agurkai Nesaldinta žolelių arbata
TREČIADIENIS	Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su obuoliais (T) Moliūgų sėklos Pienas Vaisiai	Šviežių kopūstų sriuba (T, A) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje kepti vištienos kukuliai (T) Bulvių košė (T) Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir grietine Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Makaronai su fermentiniu sūriu (T) Nesaldinta žolelių arbata
KETVIRTADIENIS	Naminis omletas (T) Duona penkiagrūdė Pomidorai Kmynų arbata Vaisiai	Burokėlių sriuba (T, A) Viso grūdo ruginė duona Konvekciniėje krosnyje kepti česnakiniai lašišos iešmeliai (T) Virti plikyti ryžiai (T, A) Raudonųjų kopūstų, morkų, brokolių salotos su džiovintomis spanguolėmis, kviečių gemalais ir moliūgų sėklomis (A) Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Orkaitėje kepti varškėčiai (T) Natūralus jogurtas 3,5 % Nesaldinta žolelių arbata
PENKTADIENIS	Pieniška avižinių dribsnių košė (T) Pienas 2,5% Vaisiai	Ryžių kruopų ir daržovių sriuba (T, A) Viso grūdo duona Orkaitėje keptas vištienos filė kepsnys (T) Virti kvietinių miltų makaronai (T, A) Žiedinio kopūsto salotos su saldžiosiomis paprikomis, pomidorais ir linų sėmenų aliejumi (A) Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Bulvių košė (T) Žalieji žirneliai Kefyras 2.5%

Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą. Dėl informacijos apie alergenų kreiptis į virėją.
 T – tausojantis, sveikuoliškai pagaminta; A – augalinis.

PUSRYČIAI

PIETŪS

VAKARIENĖ

PIRMADIENIS

Grikių kruopų košė (T)
Pienas 2,5 %
Vaisiai

Žirnių sriuba (T)
Viso grūdo duona
Orkaitėje keptas tarkuotų bulvių plokštainis
Grietinė 30%
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (A)
Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais

Viso grūdo batonas
Sviestas 82%
Fermentinis sūris 45%
Virta vištienos filė (T)
Pomidorai
Obuolių sultys

ANTRADIENIS

Manų kruopų košė (T)
Avižų sėlenos (košei)
Kepti obuoliai su cinamonu (T, A)
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Plovas su vištiena (T)
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (A)
Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais

Virti varškėčiai (T)
Jogurto ir uogienės
padažas
Nesaldinta kmynų arbata

TREČIADIENIS

Naminis omletas (T)
Duona penkiagrūdė
Švieži agurkai
Žalieji žirneliai
Nesaldina žolelių arbata

Moliūgų sriuba (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su trintais
pomidorais (T)
Bulvių košė (T)
Morkų lazdelės
Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais

Lietiniai blynai
Jogurto ir uogienės
padažas
Pienas 2,5%
Vaisiai

KETVIRTADIENIS

Pieniška keturių grūdų
dribsnių košė (T)
Varškės sūrelis su vanile
7,5%
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Rūgštynių sriuba (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Garuose kepta vištienos file su sezamų sėklomis (T)
Biri grikių kruopų košė (T, A)
Pupelių salotos su agurkais (A)
Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais

Karštas sumuštinis su
pomidorų padažu,
pomidorais, fermentiniu
sūriu (45%) ir žalumynais
(T)
Vaisių salotos (T, A)
Nesaldinta kmynų arbata

PENKTADIENIS

Pieniška rudųjų ryžių košė
(T)
Viso grūdo juoda duona
Sviestas 82% (košei)
Sūris 45% fermentinis
Pomidorai
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Trinta daržovių (bulvių, morkų, žaliųjų žirnelių) sriuba
(T, A)
Viso grūdo batonas
Orkaitėje kepta palijos filė (T)
Bulvių košė (T)
Burokėlių, agurkų ir pomidorų salotos su linų sėmenų
aliejumi (A)
Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais

Varškės apkepas (T)
Natūralus jogurtas 3,5%
Trapučiai (ryžių, grikių,
kviečių ar kt.)
Nesaldinta kmynų arbata

Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą. Dėl informacijos apie alergenų kreiptis į virėją.

T – tausojantis, sveikuoliškai pagaminta; A – augalinis.

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Grikių kruopų košė (T) Pienas 2,5 % Vaisiai	Žirnių sriuba (T) Viso grūdo duona Orkaitėje keptas tarkuotų bulvių plokštainis Grietinė 30% Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (A) Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Orkaitėje kepta tortilija įdaryta kukurūzais, pomidorais ir fermentiniu sūriu (45%) (T) Grietinė 30%
ANTRADIENIS	Manų kruopų košė (T) Avižų sėlenos (košei) Kepti obuoliai su cinamonu (T, A) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T, A) Viso grūdo ruginė duona Plovas su vištiena (T) Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (A) Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Virti varškėčiai (T) Jogurto ir uogienės padažas Nesaldinta kmynų arbata
TREČIADIENIS	Naminis omletas (T) Duona penkiagrūdė Švieži agurkai Žalieji žirneliai Nesaldina žolelių arbata	Moliūgų sriuba (T, A) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su trintais pomidorais (T) Bulvių košė (T) Morkų lazdelės Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Lietiniai blynai Jogurto ir uogienės padažas Pienas 2,5% Vaisiai
KETVIRTADIENIS	Pieniška keturių grūdų dribsnių košė (T) Varškės sūrelis su vanile 7,5% Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Rūgštynių sriuba (T, A) Viso grūdo ruginė duona Garuose kepta vištienos file su sezamų sėklomis (T) Biri grikių kruopų košė (T, A) Pupelių salotos su agurkais (A) Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (T) Vaisių salotos (T, A) Nesaldinta kmynų arbata
PENKTADIENIS	Pieniška rudųjų ryžių košė (T) Viso grūdo juoda duona Sviestas 82% (košei) Sūris 45% fermentinis Pomidorai Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Trinta daržovių (bulvių, morkų, žaliųjų žirnelių) sriuba (T, A) Viso grūdo batonas Orkaitėje kepta palijos filė (T) Bulvių košė (T) Burokėlių, agurkų ir pomidorų salotos su linų sėmenų aliejumi (A) Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais	Varškės apkepas (T) Natūralus jogurtas 3,5% Trapučiai (ryžių, grikių, kviečių ar kt.) Nesaldinta kmynų arbata

Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą. Dėl informacijos apie alergenų kreiptis į virėją.

T – tausojantis, sveikuoliškai pagaminta; A – augalinis.

PIRMADIENIS

PUSRYČIAI

Virti kiaušiniai (T)
Konservuoti žirneliai
Viso grūdo ruginė duona
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

ANTRADIENIS

Pieniška ryžių kruopų košė (T)
Uogos (šviežios arba šaldytos)
Sviestas 82% (košei)
Batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

TREČIADIENIS

Trinta varškė su grietine 30% ir bananais
Juoda ruginė duona su saulėgrąžomis
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

KETVIRTADIENIS

Pieniška avižinių dribsnių košė (T)
Moliūgų sėklos
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

PENKTADIENIS

Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu 45% ir žalumynais (T)
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

PIETŪS

Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (T, A)
Grietinė 30%
Orkaitėje keptas vištienos kotletas (T)
Biri grikių kruopų košė (T, A)
Troškintos daržovės (morkos, saldžiosios paprikos, brokoliai, pomidorai, žalieji žirneliai) (T, A)
Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais

Ukrainietiški barščiai su pupelėmis (T, A)
Grietinė 30%
Troškintos maltos jautienos padažas (T)
Virti kvietinių miltų makaronai (T, A)
Pomidorai
Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais

Pupelių sriuba su bulvėmis (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Orkaitėje kepti vištienos ir batatų kepsneliai (T)
Biri grikių kruopų košė (T, A)
Pekino kopūstų salotos su agurkais, obuoliais, porais ir salotų padažu (A)
Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais

Raugintų kopūstų sriuba (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (T)
Virtos bulvės (T, A)
Burokėlių salotos su linų sėmenų aliejumi (A)
Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais

Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis (bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Grietinės padaže troškinta vištiena (T)
Bulvių košė (T)
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (A)
Vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais

VAKARIENĖ

Perlinių kruopų ir kiaušienos plovos (T)
Grietinė 30%

Orkaitėje keptos pjaustytos bulvės (T, A)
Pomidorų padažas
Morkų lazdelės
Kefyras 2.5%

Keptuvėje kepti kukurūzų miltų blynai su bananais ir obuoliais
Nesaldinta žolelių arbata

Pieniška makaronų sriuba (T)
Viso grūdo batonas
Nesaldinta kmynų arbata

Orkaitėje kepti varškėčiai su špinatais (T)
Jogurtinė grietinė 10%
Nesaldinta žolelių arbata

*Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą. Dėl informacijos apie alergenų kreiptis į virėją.
T – tausojantis, sveikuoliškai pagaminta; A – augalinis.*