I SAVAITĖ

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis) Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata	Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginė duona Pilno grūdo duona Virtų bulvių cepelinai su kiauliena Natūralus jogurtas 2,5% Morkų lazdelės Stalo vanduo paskanintas obuoliais	Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis) Nesaldinta arbatžolių arbata
ANTRADIENIS	Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) Sezoninių vaisių lėkštelė Arbatžolių arbata su citrina	Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis) Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 8: pomidorai, cukinijos) Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	Morkų blyneliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis) Pienas 2,5%
TREČIADIENIS	Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojanti) (augalinis) Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta arbatžolių arbata	Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis) Kiaulienos maltinis (tausojantis) Virti miežiniai perliukai (tausojantis) Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos) Stalo vanduo paskanintas apelsinais	Skryliai su grietine (30%), trintomis braškėmis ir bananais (tausojantis) Nesaldinta arbatžolių arbata
KETVIRTADIENIS	Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) Agurkai Sezoninių vaisių lėkštelė Nesaldinta vaisinė arbata	Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai) Stalo vanduo paskanintas agurkais	Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu (2,5%) paskanintu avietėmis (tausojantis) Šaldytos trintos uogos Nesaldinta arbatžolių arbata
PENKTADIENIS	Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis) Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniais (tausojantis) Kakava su pienu (2,5%)	Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) Plovas su vištiena (tausojantis) Plėšyti švieži salotų lapai Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos) Stalo vanduo paskanintas citrinomis	Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3,5%) paskanintu trintomis braškėmis Nesaldinta arbatžolių arbata

Nykštukas
Rokiškio lopšelis-darželis