

I SAVAITĖ

| | PUSRYČIAI | PIETŪS | VAKARIENĖ |
|----------------|---|---|--|
| PIRMADIENIS | Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis) (7) Konservuoti abrikosai (tausojantis) Obuoliai Nesaldinta arbatžolių arbata | Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) Vištienos ir grikių troškiny su pomidorais (tausojantis) Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi Grietinė sriubai (7) Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: agurkai, pomidorai) Stalo vanduo | Morkų blynėliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis) (1, 3, 7) Pienas 2,5% (7) |
| ANTRADIENIS | Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis ir sezamo sėklomis (tausojantis) (1, 7, 11) Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), (tausojantis) (1, 7) Kriaušės Nesaldinta vaisinė arbata | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) Grietinė sriubai (7) Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (3, 1) Grietinė(7) Morkų lazdelės Stalo vanduo | Perlinis kuskusas (1, 7) Natūralus jogurtas 3,5 % su šaldytomis uogomis ir kriaušėmis (tausojantis) (7) Sūrio lazdelės (7) |
| TREČIADIENIS | Grikių kruopų košė (tausojanti) Vaisiai Varškės sūrelis (7) Nesaldinta arbatžolių arbata | Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis) (1) Grietinė sriubai (7) Kiaulienos maltinis (tausojantis) (1, 3) Miežinių perliukų košė (tausojantis) (augalinis) (1) Kopūstų-morkų salotos alyvuogių aliejumi (augalinis) Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.16 paprikos, brokoliai) Stalo vanduo | Skryliai su grietine (30%), uogomis ir vaisiais (tausojantis) (1, 3, 7) Braškės Bananai Nesaldinta arbatžolių arbata |
| KETVIRTADIENIS | Bulgur kruopų košė pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) (1, 7) Bananai Nesaldinta vaisinė arbata | Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) (1) Grietinė sriubai (7) Viso grūdo ruginė duona (1) Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojantis) (3, 4, 7, 9) Bulvių košė (tausojantis) (7) Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai) Stalo vanduo | Virti varškėčiai su natūraliu jogurtu (2,5%) paskanintu uogomis (tausojantis) (1, 3, 7) Nesaldinta arbatžolių arbata |
| PENKTADIENIS | Biri perlinių kruopų košė, (tausojantis, augalinis) (7) Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir dešra Kiviai Kakava su pienu (2,5%) (7) | Barščių sriuba (augalinis) (7) Plovas su vištiena (tausojantis) Plėšyti švieži salotų lapai Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 4 agurkai, paprikos) Stalo vanduo | Spelta miltų sklandžiai su natūraliu jogurtu (3,5%) paskanintu trintomis braškėmis (1, 3, 7) Nesaldinta arbatžolių arbata |