

PIRMA SAVAITĖ

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Kuskusas su sviestu (82%) (tausojantis) Uogos (šaldytos) Pik nik sūreliai Pienas 2,5%	Vanduo, vaisiai Sriuba su vištienos (33) gabaliukais ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) Viso grūdo duona Mėsos-ryžių plovas (kiauliena su ryžiais 57/28) (tausojantis) Kepti su garais morkos, burokėliai, salierai (augalinis)	Varškės (9%) apkepas, keptas orkaitėje (tausojantis) Natūralus jogurtas 3,5% Vaisiai Nesaldinta ramunėlių arbata
Antradienis	Omletas, žirneliai, pomidorai (tausojantis) Speltų trapučiai Nesaldinta arbata su citrina	Vanduo, vaisiai Šaltibarščiai su burokėliais (augalinis, tausojantis) Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) Viso grūdo duona Troškinti jautienos kukuliai (tausojantis) Kopūstų salotos su morkomis (augalinis) Agurkai	Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) Pieniškos bandelės su sezamo sėklomis
Trečiadienis	Ryžių košė su sviestu (82%)(tausojantis) Viso grūdo duonelė su pomidoru Nesaldinta juodoji arbata	Vanduo, vaisiai Pupelių sriuba su grietine (30%) Viso grūdo duona Kepta žuvis (jūros lydeka) garuose (tausojantis) Bulvių košė (tausojantis) Burokėlių salotos (augalinis)	Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (109/41) (tausojantis) Grietinė (30%) Pienas 2,5%
Ketvirtadienis	Penkių javų kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis) Sumuštinis su varške ir obuoliais Nesaldinta kmynų arbata	Vanduo, vaisiai Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) Viso grūdo duona Maltos keptos garuose kiaulienos mėsos dešrelės (tausojantis) Virti lęšiai (augalinis, tausojantis) Pomidorai Agurkai	Bulvių-varškės 9% kukuliai (100/50)(tausojantis) Grietinė 30% Kefyras 2,5% su bifido bakterijomis
Penktadienis	Tiršta manų košė su sviestu 82% (tausojantis) Grūdėta varškė 7% Nesaldinta čiobrelių arbata	Vanduo, vaisiai Barščiai su bulvėmis (augalinis, tausojantis) Viso grūdo duona Troškinta kalakutiena (tausojantis) Troškintos perlinės kruopos su ciberžole (augalinis, tausojantis) Žiedinių kopūstų salotos su morkomis su alyvuogių aliejumi (augalinis)	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (130/20) Nesaldintas jogurtas 3,5% Vaisiai Nesaldinta juodoji arbata

ANTRA SAVAITĖ

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Kukurūzų košė su sviestu 82% (tausojantis) Virti kiaušiniai Viso grūdo duona Nesaldinta mėtų arbata	Vanduo, vaisiai Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) Garuose kepti varškėčiai (125/25) (tausojantis) Natūralus jogurtas 3,5%	Ryžių ir žiedinių kopūstų troškinys su grietinėle Viso grūdo duona su sviestu 82%, užtepėle (saulėgražos, sezamo sėklos) Nesaldinta ramunėlių arbata Vaisiai
Antradienis	Tiršta grikių košė su sviestu 82% (tausojantis) Nesaldinta kmyņų arbata Pik nik sūreliai	Vanduo, vaisiai Žirnių sriuba (tausojantis) Garuose keptos vištienos lazdelės (tausojantis) Virti ryžiai (augalinis, tausojantis) Pomidorai Agurkai	Perlinių kruopų apkepas su varške (9%) (60/60)(tausojantis) Natūralus jogurtas 3,5% Kepti orkaitėje vaisiai su sezamo sėklomis (augalinis, tausojantis)
Trečiadienis	Kiaušinių košė su pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotomis (tausojantis) Morkų košė su sviestu 82% (tausojantis) Viso grūdo duonelė su saulėgražomis Čiobrelių nesaldinta arbata	Vanduo, vaisiai Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis ir grietine (30%)(tausojantis) Karališki balandėliai (kopūstai su kiaulienos mėsa (tausojantis) Rausvasis padažas Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) Pomidorai	Trinta varškė su vaisiais (tausojantis) Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis) Nesaldinta juodoji arbata
Ketvirtadienis	Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%)(tausojantis) Vaisių salotos (augalinis) Nesaldinta kmyņų arbata	Vanduo, vaisiai Sriuba su jautienos gabaliukais ir žiediniais kopūstais (34/30)(tausojantis) Keptas garuose žuvies (jūros lydeka) maltinukas (tausojantis) Virtos perlinės kr., (augalinis, tausojantis) Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	Lietiniai (aukš. rūšies miltai) Eko varškytė 6% su bananais Nesaldinta mėtų arbata
Penktadienis	Tiršta miežinių košė su sviestu (82%)(tausojantis) Pienas (2,5%) Pieniškios bandelės su sezamo sėklomis	Vanduo, vaisiai Barščiai su pupelėmis ir grietine (30%)(tausojantis) Viso grūdo duona Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis) Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	Bulvių-varškės 9% kukuliai (100/50)(tausojantis) Sviesto-grietinės padažas (5/10) Nesaldinta čiobrelių arbata Vaisiai

TREČIA SAVAITĖ

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Pirmadienis	Tiršta kvietinių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis) Kefyras 2,5% su bifido bakterijomis Pieniškos bandelės su sezamo sėklomis	Vanduo, vaisiai Trinta daržovių sriuba su ž. žirneliais, skrebučiai (tausojantis) Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) Bulvių koše (tausojantis) Agurkai Troškintos morkos (augalinis, tausojantis)	Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltai (125/25)(tausojantis) Grietinė 30% Nesaldinta juodoji arbata
Antradienis	Pusryčių (avižinių ir manų kruopos) košė (tausojantis) Šaldytos uogos Pik nik sūrelis Pienas 2,5%	Vanduo, vaisiai Žirnių sriuba su grietine (30%) (tausojantis) Virtų bulvių cepelinai su varške (125/55) (tausojantis) Sviesto -grietinės padažu (5/10)	Virtas kiaušinis Morkų salotos su žirneliais (augalinis, tausojantis) Viso grūdo duona su sviestu (82%) Nesaldinta arbatžolių arbata
Trečiadienis	Perlinių kruopų košė su ciberžole (tausojantis) Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir fermentiniu(45%) sūriu Vaisiai Nesaldinta ramunėlių arbata	Vanduo, vaisiai Kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (30%) (tausojantis) Viso grūdo duona Kiaulienos, morkų troškinys su porais (tausojantis) Virti viso grūdo makaronai (tausojantis) Salotų, ridikėlių, agurkų salotos (augalinis)	Virti varškės spygliukai (tausojantis) Grietinė 30% Nesaldinta arbatžolių arbata
Ketvirtadienis	Ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis) Pik nik sūreliai Pienas (2,5%)	Vanduo, vaisiai Agurkinė su perlinėmis kruopomis ir grietine 30% (tausojantis) Garuose keptas kiaulienos apkepas (tausojantis) Bulvių tyrė (tausojantis) Pomidorai (augalinis) Agurkai (augalinis)	Lietiniai (aukš. r. miltai) Grietinė 30% Vaisiai Nesaldinta arbata su citrina
Pentadienis	Tiršta grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis) Eko varškytė 6% su bananais Nesaldinta melisų arbata	Vanduo, vaisiai Trinta lešių sriuba su skrebučiais (tausojantis) Kepta su garais žuvis (menkė) (tausojantis) Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) Burokėlių salotos (augalinis, tausojantis)	Varškės apkepas su sorų kruopomis (50/50) (tausojantis) Natūralus jogurtas Vaisiai, uogos trintos Nesaldinta čiobrelėlių arbata