

1 savaitė

**Pirmadienis**

**Pusryčiai**

Avižinių dribsnių košė (augalinis)  
Džiovintos spanguolės  
Arbata  
Plėšomo sūrio lazdelė „Pik-Nik“

**Priešpiečiai**

Vaisius  
Ekologiškas jogurtas

**Pietūs**

Šviežių daržovių sriuba. Pilno grūdo duona  
Troškintas su ryžiais kukulis (tausojantis)  
Virtos bulvės  
Raugintų kopūstų salotos  
Vanduo

**Vakarienė**

Varškės apkepas su natūraliu jogurtu  
(tausojantis)  
Arbata



**Antradienis**

**Pusryčiai**

Grikių kruopų košė su sviestu  
Arbata  
Ekologiškas jogurtas

**Priešpiečiai**

Vaisius  
Ekologiški sausainiai  
Arbata be cukraus

**Pietūs**

Trinta žirnių sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona  
Troškintas vištienos kumpelis  
Virti ryžiai su ciberžole  
Pekino kopūstų salotos su aliejumi  
Vanduo

**Vakarienė**

Virtų bulvių ir varškės piršteliai  
(tausojantis), grietinė  
Arbata

### **Trečiadienis**

#### **Pusryčiai**

Manų kruopų košė su cinamonu

Arbata

Vaisius

#### **Priešpiečiai**

Traputis su ekologišku varškės sūriu

Arbata be cukraus

#### **Pietūs**

Burokėlių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona

Troškintas jautienos kukulis (tausojantis)

Miežinių kruopų košė

Pomidorai

Vanduo

#### **Vakarienė**

Avinžirnių ir daržovių šiupinys (augalinis)

Arbata

Pilno grūdo duonos skrebutis



### **Ketvirtadienis**

#### **Pusryčiai**

Omletas

Agurkai

Juoda ruginė duona

Vaisius

#### **Priešpiečiai**

Keptas obuolys

Plėšomo sūrio lazdelė „Pik-Nik“

#### **Pietūs**

Trinta moliūgų ( arba daržovių) sriuba. Pilno grūdo duona

Kepta jūros lydekos filė

Bulvių košė

Burokėlių salotos su žirneliais

Vanduo

#### **Vakarienė**

Grikių kruopų blynėliai su natūraliu jogurtu

Arbata



**Penktadienis****Pusryčiai**

Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu

Arbata

Traputis

**Priešpiečiai**

Vaisius

Ekologiškas jogurtas

**Pietūs**

Pupelių sriuba (augalinis) Pilno grūdo duona

Kalakutienos guliašas su daržovėmis (tausojantis)

Sorų kruopų košė su morkomis

Švž. Agurkų ir pomidorų salotos

Vanduo

**Vakarienė**

Virti varškės kukuliai su grietine (tausojantis)

Arbata



2 savaitė  
**Pirmadienis**

**Pusryčiai**

Grikių kruopų košė su daržovėmis  
(augalinis)  
Arbata  
Vaisius

**Priešpiečiai**

Grūdėta varškė  
Šaldytos šilauogės  
Arbata be cukraus

**Pietūs**

Trinta lęšių sriuba. Pilno grūdo duona  
Troškinta kiaulienos nugarinė (tausojantis)  
Troškintos daržovės  
Švž. Agurkai  
Vanduo

**Vakarienė**

Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais ir  
natūraliu jogurtu  
Arbata



**Antradienis**

**Pusryčiai**

Virtas kiaušinis  
Žirneliai su grietine  
Juoda ruginė duona  
Kakava

**Priešpiečiai**

Avižiniai sausainiai su bananais  
Arbata be cukraus

**Pietūs**

Pomidorų sriuba (augalinis). Pilno grūdo  
duona  
Troškintas žuvies maltinukas su morkų  
padažu (tausojantis)  
Bulvių ir morkų košė  
Burokėlių salotos  
Vanduo

**Vakarienė**

Virtų bulvių ir morkų paplotėlis su  
natūraliu jogurtu  
Arbata  
Vaisius

2 savaitė

### **Trečiadienis**

#### **Pusryčiai**

Ryžių ir grikių kruopų košė su sviestu

Arbata

Vaisius

#### **Priešpiečiai**

Juoda ruginė duona su sviestu ir

fermentiniu sūriu

Arbata be cukraus

#### **Pietūs**

Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis

(augalinis) Pilno grūdo duona

Balandėlis pomidorų, sviesto ir grietinės  
padaže (tausojantis)

Virtos bulvės

Rauginti agurkai

Vanduo

#### **Vakarienė**

Trinta varškė su persikais

Grūdų paplotėliai

Arbata



2 savaitė

### **Ketvirtadienis**

#### **Pusryčiai**

Miežinių kruopų košė su daržovėmis

(augalinis)

Arbata

Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu

#### **Priešpiečiai**

Vaisiai

Vanilinis varškės sūrelis

Arbata be cukraus

#### **Pietūs**

Naminiai makaronai su vištiena. Pilno  
grūdo duona

Troškintas vištienos maltinukas

(tausojantis)

Morkų salotos su aliejumi ir moliūgų  
sėklomis

Švž. Pomidorai

Vanduo

#### **Vakarienė**

Lietiniai blynėliai su varške, špinatais ir  
natūraliu jogurtu

Arbata

2 savaitė

## **Penktadienis**

### **Pusryčiai**

Penkių grūdų avižinė košė su bananais (augalinis)

Arbata

Krekeriai

### **Priešpiečiai**

Vaisius

Plėšomo sūrio lazdelė „Pik-Nik“

Arbata be cukraus

### **Pietūs**

Burokėlių sriuba. Pilno grūdo duona

Plovas su kalakutiena (tausojantis)

Rauginti agurkai

Vanduo

### **Vakarienė**

„Piemenėlių“ kiaušiniene

Juoda ruginė duona su sviestu

Švieži agurkai

Arbata



### 3 savaitė

Pirmadienis

#### **Pusryčiai**

Makaronų košė su varškės sūriu

Arbata

#### **Priešpiečiai**

Vaisius

Ekologiškas jogurtas

#### **Pietūs**

Žalių žirnelių sriuba su ryžiais. Pilno grūdo duona

Kiaulienos maltinukas (tausojantis)

Birūs griekiai

Šviežių kopūstų salotos su aliejumi

Vanduo

#### **Vakarienė**

Bulvių ir brokolių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)

Kefyras

Sausainiai



3 savaitė

Antradienis

#### **Pusryčiai**

Omletas

Švž. Pomidorai

Juoda ruginė duona su sviestu

Arbata

#### **Priešpiečiai**

Vaisius

Pasukų gėrimas

#### **Pietūs**

Trinta salierų sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona

Troškintas žuvies pirštelis su morkų padažu (tausojantis)

Virti ryžiai

Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos

#### **Vakarienė**

Avinžirnių troškinytis su sviestu (tausojantis)

Arbata



3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai**

Grikių kruopų košė su aliejumi (augalinis)  
Arbata  
Plėšomo sūrio lazdelė „Pik-Nik“

**Priešpiečiai**

Vaisius  
Kepta kriaušė

**Pietūs**

Rūgštynių sriuba su špinatais. Pilno grūdo duona

Troškintas kalakutienos kotletas  
(tausojantis)

Bulvių košė

Švž. Agurkų, pomidorų salotos

Vanduo

**Vakarienė**

Ryžių su varške pudingas, vanilinis  
padažas  
Arbata



3 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai**

Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi  
(augalinis)

Arbata

Juoda ruginė duona su sviestu ir virtu  
kiaušiniu

**Priešpiečiai**

Vanilinis varškės sūrelis

Arbata be cukraus

**Pietūs**

Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine.

Pilno grūdo duona

Troškinta vištienos krūtinėlės filė su  
daržovėmis (tausojantis)

Virti pilno grūdo makaronai

Morkų lazdelės

Švieži pomidorai

Vanduo

**Vakarienė**

Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu  
(tausojantis)

Arbata

Vaisius





3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai**

Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)  
Arbata

**Priešpiečiai**

Sveikuolių krekeriai  
Arbata be cukraus

**Pietūs**

Daržovių sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona  
Maltinukas pomidorų, grietinės ir sviesto padaže(tausojantis)

Bulvių košė

Troškintos šaldytos daržovės

Vanduo

**Vakarienė**

Bulvių ir cukinijų apkepas su grietine (tausojantis)

Kefyras

Vaisius



4 savaitė

**Pirmadienis**

Pusryčiai

Penkių grūdų košė (augalinis)

Džiovinti vaisiai

Arbata

Traputis

**Priešpiečiai**

Vaisius

Ekologiškas jogurtas

**Pietūs**

Daržovių sriuba su viso grūdo makaronais.

Pilno grūdo duona

Netikras balandėlis (tausojantis)

Virtos bulvės

Pekino kopūstų su obuoliais ir šviežiais agurkais salotos

Vanduo

**Vakarienė**

Virti varškės skryliai su grietine (tausojantis)

Arbata

4 savaitė

**Antradienis**

**Pusryčiai**

Lęšių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)

Arbata

Plėšomo sūrio lazdelė „Pik-Nik“

**Priešpiečiai**

Vaisius

Keptas obuolys

**Pietūs**

Raugintų kopūstų sriuba su grietine. Pilno grūdo duona

Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis)

Virti pilno grūdo makaronai

Morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi

Vanduo

**Vakarienė**

Sorų kruopų ir varškės apkepas su šaldytomis uogomis (tausojantis)

Arbata



4 savaitė

Trečiadienis

**Pusryčiai**

Kukurūzų kruopų košė (augalinis

Arbata

Ekologiškas jogurtas

**Priešpiečiai**

Vaisius

Sveikuolių sausainiai

**Pietūs**

Trinta brokolių sriuba. Pilno grūdo duona

Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais

(tausojantis)

Ryžių, lęšių košė su morkomis

Burokėlių su obuoliais salotos

Vanduo

**Vakarienė**

Lazanija su daržovėmis (tausojantis)

Arbata



4 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai**

Kiaušinių suflė (tausojantis)

Švieži agurkai

Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu

Arbata

**Priešpiečiai**

Vaisius

Plėšomo sūrio lazdelė „Pik-Nik“

Arbata be cukraus

**Pietūs**

Pupelių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona

Vištienos maltinukas su špinatais

(tausojantis)

Šviežių kopūstų salotos su pomidorais

Morkų obuolių salotos

Vanduo

**Vakarienė**

Lietiniai blynėliai su varške, bananais

Arbata

4 savaitė

Penktadienis

**Pusryčiai**

Speltos kruopų košė su sviestu (tausojantis)

Arbata

Vaisius

**Priešpiečiai**

Sveikuolių sausainiai

Pasukų gėrimas

**Pietūs**

Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona

Virtų bulvių cepelinai su mėsa, grietine (tausojantis)

Vanduo

**Vakarienė**

Kopūstų troškinys

Virtos bulvės

Rauginti agurkai

Kefyras

