

3 savaitė

PIRMADIENIS	ATRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių dr. košė 100/150g Trintos uogos 15/20g Vaisiai/uogos/daržovės 80/100g Nesaldinta arbata 100/150ml	Grikių kr. košė 100/150 g Trintos uogos 15/20g Vaisiai/uogos/daržovės 80/100g Pienas 100/150ml	Ryžių kr. košė 100/150 g. Trintos uogos 15/20g Vaisiai/uogos/daržovės 80/100g Nesaldinta arbata 100/150ml	Omletas(tausojantis)100/120g Duona su sviestu 20/5g Žirneliai(konservuoti) 30g Vaisiai/uogos/daržovės 80/100g Nesaldinta arbata 100/150ml	Kvietinių kr. košė 100/150g Trintos uogos 15/20g Batonas su varškės sūreliu 20/50g Vaisiai/uogos/daržovės 80/100g Nesaldinta arbata 100/150ml
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Kopūstų sriuba (tausojantis) 100/150g Viso grūdo ruginė duona 20g Kiaulienos plovos (tausojantis) 150/200 g. Šv.daržovių rinkinukas 100/120 g	Žirnių sriuba (tausojantis) 100/150g Viso grūdo ruginė duona 20g Orkaitėje keptas triušienos maltinukas 80/90 g. Virtos bulvės 100/120 g Šv.daržovių rinkinukas 100/120 g	Burokėlių sriuba (tausojantis) 100/150g Viso gūdo ruginė duona 20g Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)80/90 g Biri grikių kr.košė 100/120g Šv.daržovių rinkinukas 100/120 g	Miežinių kr.sriuba(tausojantis) 100/150g Viso gūdo ruginė duona 20g Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas 80/90 g Virti makaronai 100/120 g Šv.daržovių rinkinukas 100/120 g	Trinta daržovių sriuba (tausojantis) 100/150g Viso grūdo ruginė duona 20g Jūrų lydekų filė maltinukas (tausojantis) 85/95 g Bulvių košė100/120g Šv.daržovių rinkinukas 100/120 g
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Sklindžiai su varškė 100/120 g Natūralus jogurtas 15/20 g Nesaldinta arbata 100/150ml	Virti makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis) 120/5/15;140/5/20 g. Nesaldinta arbata 100/150 ml	Sklindžiai su obuoliais 100/120g Natūralus jogurtas 125g. Nesaldinta arbata 100/150ml	Orkaitėje kepti varškėčiai 100/120 g. Natūralus jogurtas 15/20 g. Nesaldinta arbata 100/150 ml	Virtos dešrelės 70/120g. Juoda duona 20g Mar.agurkai 40/50g. Nesaldinta arbata100/150ml