

## MENIU I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Tiršta avižinių kruopų košė paskaninta sviestu (82%) Pienas	Virti varškėčiai Uogos Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Pieniška kukurūzų košė paskaninta sviesto gabaliu Viso grūdo bemiėlės duonos sumuštinis su avokado užtepėle Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Pieniška ryžių košė , sviestas 82 % Natūralus jogurtas su uogomis	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Daržovių sriuba su pilno grūdo makaronais Viso grūdo bemiėlė duona Troškinta jautiena su grietinės padažu Virtos bulvės Kopūstų salotos su morkomis Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Burokėlių sriuba Viso grūdo ruginė duona Natūralus kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis Virtos grikių kruopos Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Trinta morkų sriuba Viso grūdo bemiėlė duona Orkaitėje keptas varškės ir fermentinio sūrio apkepas su pomidorais Morkų, pomidorų ir agurkų salotos su špinatais Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Žirnių sriuba Kiaulienos maltinis Virtos sorų kruopos Troškintos daržovės (Morkos, saldžiosios paprikos, brokoliai, pomidorai) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Agurkų sriuba su ryžių kruopomis Viso grūdo bemiėlė duona Menkės maltinukas su grikių sėlenomis Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė Burokėlių salotos su <del>alyvuogių</del> aliejumi Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Virta pieniška perlinių kruopų košė su sviestu Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Orkaitėje kepti virtų ryžių paplotėliai su daržovėmis Kefyras	Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais Uogos (šviežios arba šaldytos) Kmyną arbata	Omletas Agurkai švieži Viso grūdo bemiėlė duona Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Avižinių dribsnių blynėliai Uogos (šviežios arba šaldytos) Nesaldinta žolelių arbata

## MENIU II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Priešpiečiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Pieniška miežinių kruopų košė Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Morkų blynėliai Jogurtinė grietinė 10% Kmyną arbata	Virti kiaušiniai Viso grūdo bemiėlė duona Pjaustyti pomidorai Tarkuoti agurkai su natūraliu jogurtu Vaisiai Nesaldinta žolelių arbata	Pieniška kvietinių kruopų košė Plėšomos sūrio lazdelės Nesaldinta vaisinė arbata Vaisiai	Tiršta grikių kruopų košė su sviestu Viso grūdo bemiėlės duonos sumuštinis su sviestu (82%), Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Trinta daržovių sriuba Orkaitėje keptas ir pomidorų tyrė troškintas kiaulienos maltinukas Makaronai pilno grūdo Morkų lazdelės Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Perlinių kruopų sriuba Viso grūdo bemiėlė duona Troškinta triušiena su daržovėmis (morkomis, paprikomis) Virti griekiai Pjaustytos šviežios daržovės (agurkas, pomidoras, saldi paprika) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais Viso grūdo bemiėlė duona Troškinta kalakutiena Virti miežiniai perliukai Burokėlių salotos su sėmenų aliejumi Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Pupelių sriuba Viso grūdo bemiėlė duona Kepta menkės file Virti ryžiai su kariu Šviežių agurkų salotos su pomidorais, paprikomis ir kukurūzais Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Raugintų kopūstų sriuba Viso grūdo bemiėlė duona Kepta vištienos šlaunelių mėsa Virtos sorų kruopos Šviežių agurkų morkų salotos su krapais Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Bananiniai grikių miltų blynai Uogos Natūralus jogurtas 3,5% Pienas	Varškės apkepas Natūralus jogurtas 3,5% Vaisiai Nesaldinta žolelių arbata	Bulvių virtinukai Žalųjų žirnelių tyrė Kopūstų salotos su aliejumi Kefyras 2,5%	Kuskuso kruopų košė paskaninta sviestu Nesaldinta žolelių arbata	Virta pieniška pilno grūdo makaronų ir obuolių košė Nesaldinta žolelių arbata

## MENIU III savaitė

<b>Pirmadienis</b>	<b>Antradienis</b>	<b>Trečiadienis</b>	<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Penktadienis</b>
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Biri grikių kruopų košė su morkomis Viso grūdo ruginė duona su varškės užtepėle Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Pieniška šešių rūšių kruopų košė Plėšomos sūrio lazdelės Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Kepti varškėčiai Natūralus jogurtas Uogos Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Miežinių ir kvietinių kruopų košė Viso grūdo miltų keksiukai su bananais Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Omletas su sūriu Bandelė su pilno grūdo miltais Pjaustyti pomidorai Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Žuvies kukulių sriuba Grietinė Viso grūdo bemielių duona Troškinta kalakutiena Virti ryžiai su kariu Pekino kopūstų, agurkų ir porų salotos su aliejumi Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Trinta moliūgų sriuba Viso grūdo bemielių duona Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis Bulvių košė Žiedinio kopūsto salotos su saldžiosiomis paprikomis ir pomidorais Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Žirnių ir miežinių kruopų sriuba (tausojantis) Viso grūdo bemielių duona Troškinta kiauliena su daržovėmis Grikių Pekinokopūstųsalotosu agurkaisir ridikėliais Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Šviežių kopūstų sriuba Viso grūdo bemielių duona Plovas su veršiena Pjaustytos šviežios daržovės (agurkas, pomidoras, saldi paprika) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Raugintų agurkų sriuba Viso grūdo bemielių duona Orkaitėje kepti laišų-jūrinių lydekų filė kotletai Perlinės kuskusas Burokėliūsalotosulinų sėmenų aliejumi Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Pieniška sorų kruopų košė Pienas	Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu Kefyras	Tiršta avižinių kruopų košė paskaninta sviestu Kmylių arbata	Grikių kruopų blynai Natūralus jogurtas 3,5% Pienas	Varškės sklandžiai Uogos (šviežios arba šaldytos) Pienas

## MENIU IV savaitė

<b>Pirmadienis</b>	<b>Antradienis</b>	<b>Trečiadienis</b>	<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Penktadienis</b>
<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pusryčiai</i>
Pieniška penkių javų kruopų košė Varškė (9%) su grietine Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Pieniška kukurūzų sriuba Jogurtas su chia sėklomis ir uogomis Vaisiai	Pieniška miežinių kruopų košė Sviestas Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Virti kvietinių miltų makaronai Sūrio padažas Nesaldinta žolelių arbata	Pieniška sorų sriuba Viso grūdo bemielių duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%) Arbatžolių arbata su citrina Vaisiai
<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Pietūs</i>
Žaliųjų žirnelių sriuba Viso grūdo bemielių duona Troškinta malta jautiena Virtos perlinės kruopos Kopūstų salotos su morkomis Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Lęšių sriuba Viso grūdo bemielių duona Orkaitėje keptas maltos vištienos filė kepsnelis su fermentiniu sūriu 45% Virtiryziaisukariu Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis ir moliūgų sėklomis Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Avinžirnių sriuba su žalumynais Jautienos - kiaulienos kotletas Virti grikių Burokėlių ir porų salotos su žirneliais, šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Žiedinių kopūstų sriuba Viso grūdo bemielių duona Vištienos troškiny su daržovėmis Virti ryžiai su kariu Baltųjų ridikų salotos su morkomis ir aliejumi Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Barščiai Troškinta menkės filė su pomidorais ir cukinijomis Bulvių košė Pekino kopūstų salotos su pomidorais Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150, 200)
<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>	<i>Vakarienė</i>
Visogrūdumiltųsklandžiaisu bananais Uogos (šviežios arba šaldytos) Nesaldinta žolelių arbata	Grikių blynai su varške Grietinė 30% Nesaldinta žolelių arbata	Varškės apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis Natūralus jogurtas 3,5% Nesaldinta žolelių arbata	Orkaitėje keptas tarkuotų bulvių plokštainis Jogurtinė grietinė 10% Kefyras 2,5%	Manų kruopų košė Uogos Pienas 2,5 %

