

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	<p>Varškė su kefyru ir uogomis Viso grūdo batonas Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai</p>	<p>Žirnių sriuba (T, A) Viso grūdo ruginė duona Troškinta kiauliena su porais ir morkomis (T) Bulvių košė (T) Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (A) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)</p>	<p>Biri grikių kruopų košė (T, A) Sūrio lazdelės Pik-nik Nesaldinta kmynų arbata</p>
ANTRADIENIS	<p>Virti kiaušiniai (T) Viso grūdo ruginė duona Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Vaisiai Nesaldinta žolelių arbata</p>	<p>Trinta moliūgų sriuba (T, A) Skrebučiai (T, A) Varškės apkepas (T) Trintos sezoninės uogos (T, A) Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)</p>	<p>Pieniška ryžių košė (T) Karštas sumuštinis su virta dešra ir fermentiniu sūriu (45%) (T) Nesaldinta žolelių arbata</p>
TREČIADIENIS	<p>Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su obuoliais (T) Moliūgų sėklos Pienas (2,5%) Vaisiai</p>	<p>Šviežių kopūstų sriuba (T, A) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (T) Virtos grikių kruopos (T, A) Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir grietine (30%) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)</p>	<p>Makaronai su fermentiniu sūriu (T) Pomidorų padažas Nesaldinta žolelių arbata</p>
KETVIRTADIENIS	<p>Naminis omletas (T) Penkiagrūdė duona Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Nesaldinta kmynų arbata Vaisiai</p>	<p>Burokėlių sriuba (T, A) Viso grūdo ruginė duona Konvekciniėje krosnyje kepti česnakiniai lašišos iešmeliai (T) Virti plikyti ryžiai (T, A) Raudonųjų kopūstų, morkų, brokolių salotos su džiovintomis spanguolėmis, kviečių gemalais ir moliūgų sėklomis (A) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)</p>	<p>Orkaitėje kepti varškėčiai (T) Natūralus jogurtas (3,5%) Trintos sezoninės uogos (T, A) Nesaldinta žolelių arbata</p>
PENKTADIENIS	<p>Pieniška avižinių dribsnių košė (T) Sviestas (82%) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai</p>	<p>Lęšių sriuba (T, A) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje kepta vištiena kukurūzų apvalkale (T) Virti kvietinių miltų makaronai (T, A) Žiedinio kopūsto salotos su saldžiosiomis paprikomis, pomidorais ir linų sėmenų aliejumi (A) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)</p>	<p>Bananiniai keksiukai (T) Pienas (2,5%)</p>

Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą. Dėl informacijos apie alergenų prašome kreiptis į virėją.
T – tausojančios, sveikuoliškai pagamintos; A – augalinės.

PIRMADIENIS

PUSRYČIAI

Pieniška grikių kruopų košė (T)
Ryžių trapučiai
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

PIETŪS

Burokėlių sriuba (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa avižių sėlenų apvalkale (T)
Perlinis kuskusas (T, A)
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

VAKARIENĖ

Orkaitėje kepta tortilija įdaryta kukurūzais, pomidorais ir fermentiniu sūriu (45%) (T)
Grietinė (30%)
Obuolių sultys

ANTRADIENIS

Pieniška kukurūzų košė (T)
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir virta dešra (T)
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Pupelių sriuba (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Plovas su vištiena (T)
Pomidorų padažas
Marinuoti agurkai
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (A)
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Virti varškėčiai (T)
Vanilinis sviesto ir grietinės padažas
Nesaldinta kmynų arbata

TREČIADIENIS

Orkaitėje keptas plaktas kiaušinis (T)
Penkiagrūdė duona
Konservuotos pupelės
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Špinatų ir rūgštynių sriuba (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Orkaitėje keptas jautienos „Liulia kebabas“ (T)
Pomidorų padažas
Bulvių košė (T)
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A, T)
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Lietiniai blynai su varškės įdaru
Natūralus jogurtas (2,5%)
Pienas (2.5%)

KETVIRTADIENIS

Pieniška keturių grūdų dribsnių košė (T)
Varškės (7,5%) sūrelis su vanile
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Orkaitėje kepta vištiena kukurūzų apvalkale (T)
Pilno grūdo makaronai (T,)
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (T)
Vaisių salotos (T, A)
Nesaldinta kmynų arbata

PENKTADIENIS

Pieniška rudųjų ryžių košė (T)
Sviestas (82%)
Viso grūdo juoda duona
Fermentinis sūris (45%)
Pomidorai
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Trinta moliūgų sriuba (T, A)
Skrudintas batonas
Orkaitėje kepta palijos filė (T)
Virti plikyti ryžiai (T)
Burokėlių, agurkų ir pomidorų salotos su linų sėmenų aliejumi (A)
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Orkaitėje kepta varškės ir ryžių suflė (T)
Jogurto ir grietinės padažas
Nesaldinta kmynų arbata

PUSRYČIAI

PIETŪS

VAKARIENĖ

PIRMADIENIS

Virti kiaušiniai (T)
Konservuoti žirneliai
Viso grūdo ruginė duona
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Barščių sriuba su bulvėmis (T, A)
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (T)
Brinkintos grikių kruopos (T, A)
Orkaitėje kepti burokėliai su saulėgrąžomis (T, A)
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Speltos miltų sklindžiai su obuoliais
Natūralus jogurtas (2,5%)
Pienas (2.5%)

ANTRADIENIS

Pieniška ryžių kruopų košė (T)
Sviestas (82%)
Uogos (šviežios arba šaldytos)
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Šviežių kopūstų sriuba (T, A)
Troškintos maltos jautienos padažas (T)
Virti kvietinių miltų makaronai (T)
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Orkaitėje keptos bulvės pjaustytos bulvės (T, A)
Pomidorų padažas
Morkų lazdelės
Kefyras (2,5%)

TREČIADIENIS

Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (T)
Karštas sumuštinis su virta dešra ir fermentiniu sūriu (45%)
Pomidorai
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis (bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Grietinėje troškinta vištienos filė (T)
Bulvių košė (T)
Marinuoti agurkai
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Moliūgų pyragas (T)
Natūralus jogurtas (2,5%)
Pienas (2.5%)

KETVIRTADIENIS

Trinta varškė su grietine (30%) ir bananais
Viso grūdo juoda duona
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Pupelių sriuba (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Orkaitėje kepti lašišų maltinukai (T)
Virti miežiniai perliukai (T, A)
Burokėlių, pomidorų, agurkų salotos su linų sėmenų aliejumi (A)
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (T)
Agurkai
Nesaldinta kmynų arbata

PENKTADIENIS

Pieniška grikių kruopų košė (T)
Sūrio lazdelės Pik-nik
Nesaldinta žolelių arbata
Vaisiai

Raugintų kopūstų sriuba (T, A)
Viso grūdo ruginė duona
Orkaitėje kepti vištienos iešmeliai (T)
Brinkintos grikių kruopos (T)
Garuose keptos batatų lazdelės su prieskoninėmis žolelėmis (T, A)
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A, T)
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Orkaitėje kepti varškėčiai (T)
Trintos braškės
Nesaldinta žolelių arbata

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Pieniška avižinių kruopų košė (T) Cinamonas Sūrio lazdelės Pik-nik Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (T, A) Viso grūdo ruginė duona Bulvių plokštainis (T) Grietinė (30%) Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Virti varškėčiai (T) Vanilinis sviesto ir grietinės padažas Nesaldinta žolelių arbata
ANTRADIENIS	Pieniška sorų kruopų košė (T) Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir k. r. kalakutienos krūtinėle (T) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Špinatų sriuba (T, A) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (T) Virti žalieji lęšiai (T, A) Kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (A) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Speltos ir kvietinių miltų lietiniai blynai Natūralus jogurtas (2,5%) Uogienė Pienas (2.5%)
TREČIADIENIS	Omletas su žalumynais (T) Viso grūdo ruginė duona Konservuotos pupelės Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T, A) Viso grūdo ruginė duona Orkaitėje kepta vištiena kukurūzų apvalkale (T) Virti kvietinių miltų makaronai (T) Pomidorų ir agurkų salotos su linų sėmenų aliejumi (A) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Speltos miltų blynai su obuoliais Natūralus jogurtas (2,5%) Uogiene Pienas (2.5%)
KETVIRTADIENIS	Keturių grūdų dribsnių košė (T, A) Trintos sezoninės uogos (T, A) Sūrio lazdelės Pik-nik Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Burokėlių sriuba (T, A) Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (T) Virti plikyti ryžiai (T) Raudonųjų kopūstų salotos su morkomis, brokoliais, džiovintomis spanguolėmis, moliūgų sėklomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Orkaitėje kepta tortilija įdaryta vištienos gabaliukais, pomidorais ir kukurūzais (T) Pomidorai Nesaldinta žolelių arbata
PENKTADIENIS	Orkaitėje keptas plaktas kiaušinis (T) Penkiagrūdė duona Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) Nesaldinta žolelių arbata Vaisiai	Šviežių kopūstų sriuba (T, A) Viso grūdo ruginė duona Grietinėleje troškinta vištienos filė (T) Bulvių košė (T) Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (T) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	Orkaitėje keptas varškės apkepas su bananais ir cinamonu (T) Natūralus jogurtas (2,5%) Nesaldinta žolelių arbata