

## PIRMADIENIS

## PUSRYČIAI

Varškė su kefyru ir uogomis  
Viso grūdo batonas  
Nesaldinta žolelių arbata  
Vaisai

## PIETŪS

## 1 VARIANTAS

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)

## 2 VARIANTAS

Žirnių sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Virti varškės ir cukinijų virtinukai (T)  
Natūralus jogurtas (2,5%)  
Šviežios morkų lazdelės, apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T, A)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

## VEGETARIŠKAS

Kepti daržovių paplotėliai

## VAKARIENĖ

Biri grikių kruopų košė (T, A)  
Sūrio lazdelės Pik-nik  
Nesaldinta kmylių arbata

## ANTRADIENIS

Virti kiaušiniai (T)  
Viso grūdo ruginė duona  
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)  
Vaisiai  
Nesaldinta žolelių arbata

## 1 VARIANTAS IR VEGETARIŠKAS

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)

## 2 VARIANTAS

Trinta moliūgų sriuba (T, A)  
Skrebučiai (T, A)  
Keptuvėje kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis (T)  
Virtos bulgur kruopos (T, A)  
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Pieniška ryžių košė (T)  
Karštas sumuštinis su virta dešra ir fermentiniu sūriu (45%) (T)  
Nesaldinta žolelių arbata

**PUSRYČIAI**

Pieniška penkių grūdų  
dribsnių košė su  
obuoliais (T)  
Moliūgų sėklos  
Pienas (2,5%)  
Vaisiai

**PIETŪS****1 VARIANTAS**

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)

**2 VARIANTAS**

Šviežių kopūstų sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje kepti varškėčiai su obuoliais  
Natūralus jogurtas (2,5%)  
Trintos sezoninės uogos (T, A)  
Garuose apkeptos cukinijų lazdelės (T, A)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba  
žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**

Raudonųjų lešių ir morkų paplotėliai

**VAKARIENĖ**

Makaronai su fermentiniu sūriu  
(T)  
Pomidorų padažas  
Nesaldinta žolelių arbata

Naminis omletas (T)  
Penkiagrūdė duona  
Šviežių daržovių  
rinkinukas (2 rūšių  
daržovės)  
Nesaldinta kmyną arbata  
Vaisiai

**1 VARIANTAS**

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)

**2 VARIANTAS IR VEGETARIŠKAS**

Burokėlių sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje kepti daržovių paplotėliai  
praturtinti avižų sėlenomis  
Natūralus jogurtas (2,5%)  
Pjaustyti pomidorai (A)  
Pjaustyti agurkai (A)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba  
žalumynais)

Orkaitėje kepti varškėčiai (T)  
Natūralus jogurtas (3,5%)  
Trintos sezoninės uogos (T, A)  
Nesaldinta žolelių arbata

## PUSRYČIAI

Pieniška avižinių dribsnių  
košė (T)  
Sviestas (82%)  
Nesaldinta žolelių arbata  
Vaisiai

## PIETŪS

**1 VARIANTAS**

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)

**2 VARIANTAS**

Lęšių sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje kepti jūrų lydekos maltinukai  
Brinkintos kuskuso kruopos (T, A)  
Žiedinio kopūsto salotos su saldžiosiomis  
paprikomis, pomidorais ir linų sėmenų  
aliejumi (A)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba  
žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**

Avinžirnių ir moliūgų apkepas

## VAKARIENĖ

Bananiniai keksiukai (T)  
Pienas (2,5%)

**PUSRYČIAI**

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

**PIETŪS****1 VARIANTAS**

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)

**2 VARIANTAS**

Burokėlių sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (T)  
Natūralus jogurtas (2,5%)  
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**

Tarkuotų bulvių plokštainis

**VAKARIENĖ**

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

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

**1 VARIANTAS**

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)

**2 VARIANTAS**

Pupelių sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje kepta menkės filė  
Virtos grikių kruopos (T, A)  
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (A)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**

Cukinijų apkepas su sūriu

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

## PUSRYČIAI

## PIETŪS

## VAKARIENĖ

## TREČIADIENIS

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

**1 VARIANTAS**  
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%)  
Vaisiai

**2 VARIANTAS**  
Špinatų ir rūgštynių sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje kepti kiaulienos maltinukai su trintais pomidorais (T)  
Bulvių košė (T)  
Iceberg salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A, T)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**  
Bulgur kruopų troškiny

## KETVIRTADIENIS

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

**1 VARIANTAS**  
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

**2 VARIANTAS**  
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Bulviniai piršteliai su varške (T)  
Natūralus jogurtas (2,5%)  
Šviežių morkų lazdelės (A)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**  
Žiedinių kopūstų ir pupelių troškiny

## PUSRYČIAI

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

## PIETŪS

### 1 VARIANTAS IR VEGETARIŠKAS

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)

### 2 VARIANTAS

Trinta moliūgų sriuba (T, A)  
Skrudintas batonas  
Virti pilno grūdo makaronai su vištiena ir  
daržovėmis (T)  
Burokėlių, agurkų ir pomidorų salotos su  
linų sėmenų aliejumi (A)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba  
žalumynais)

## VAKARIENĖ

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

**PUSRYČIAI**

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

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

**PIETŪS****1 VARIANTAS**

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

**2 VARIANTAS**

Barščių sriuba su bulvėmis (T, A)  
 Virti varškėčiai (T)  
 Grietinė (30%)  
 Švieži vyšniniai pomidoriukai (A)  
 Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba  
 žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**

Bulgur kruopų ir pupelių rutuliukai

**1 VARIANTAS**

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)

**2 VARIANTAS**

Šviežių kopūstų sriuba (T, A)  
 Keptuvėje kepti maltos kiaulienos kukuliai  
 su manų kruopomis ir čiobreliais  
 Virti kvietinių miltų makaronai (T)  
 Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių  
 daržovės)  
 Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba  
 žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**

Lęšių makaronai su daržovėmis

**VAKARIENĖ**

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

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

## PUSRYČIAI

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

## PIETŪS

**1 VARIANTAS**

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)

**2 VARIANTAS**

Raugintų kopūstų sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje kepti morkų blynėliai (T)  
Natūralus jogurtas (2,5%)  
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)

**VEGETARIŠKAS**

Brokolių ir sūrio rutuliukai

## VAKARIENĖ

Orkaitėje kepti varškėčiai (T)  
Trintos braškės  
Nesaldinta žolelių arbata

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

**1 VARIANTAS IR VEGETARIŠKAS**

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)

**2 VARIANTAS**

Pupelių sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje kepta menkių filė  
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

## PUSRYČIAI

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

## PIETŪS

### 1 VARIANTAS

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

### 2 VARIANTAS

Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis  
(bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje keptas kiaulienos maltinis  
Bulvių košė (T)  
Marinuoti agurkai  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba  
žalumynais)

### VEGETARIŠKAS

Keptas brokolių ir žiedinių kopūstų apkepas

## VAKARIENĖ

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

**PUSRYČIAI**

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

**PIETŪS****1 VARIANTAS****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)

**2 VARIANTAS****Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (T, A)**

Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje kepti vištienos ir grikių kotletukai (T)  
Virtos bulgur kruopos (T, A)  
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**

Kepti daržovių paplotėliai

**VAKARIENĖ**

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

Pieniška sorų kruopų košė (T)  
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir k. r. kalakutienos krūtinėle (T)  
Nesaldinta žolelių arbata  
Vaisiai

**1 VARIANTAS****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)

**2 VARIANTAS IR VEGETARIŠKAS****Špinatų sriuba (T, A)**

Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje kepti varškėčiai (T)  
Natūralus jogurtas (2,5%)  
Trintos sezoninės uogos (T, A)  
Garuose apkeptos cukinijų lazdelės (T, A)  
Šviežių morkų lazdelės (A)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Speltos ir kvietinių miltų lietiniai blynai  
Natūralus jogurtas (2,5%)  
Uogienė  
Pienas (2.5%)

## PUSRYČIAI

## PIETŪS

## VAKARIENĖ

## TREČIADIENIS

Omletas su žalumynais (T)  
 Viso grūdo ruginė duona  
 Konservuotos pupelės  
 Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)  
 Nesaldinta žolelių arbata  
 Vaisiai

**1 VARIANTAS**  
 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)

**2 VARIANTAS**  
 Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T, A)  
 Viso grūdo ruginė duona  
 Troškinta kiauliena su daržovėmis (T)  
 Virti kvietinių miltų makaronai (T)  
 Pomidorų ir agurkų salotos su linų sėmenų aliejumi (A)  
 Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**  
 Raudonųjų lešių ir morkų paplotėliai

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

**1 VARIANTAS**  
 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)

**2 VARIANTAS IR VEGETARIŠKAS**  
 Burokėlių sriuba (T, A)  
 Virti varškės ir moliūgų virtinukai (T)  
 Natūralus jogurtas (2,5%)  
 Pjaustyti pomidorai ir agurkai, apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T, A)  
 Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)

Orkaitėje kepta tortilija įdaryta vištienos gabaliukais, pomidorais ir kukurūzais (T)  
 Pomidorai  
 Nesaldinta žolelių arbata

## PUSRYČIAI

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

## PIETŪS

**1 VARIANTAS**

Šviežių kopūstų sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Grietinėje troškinta vištienos filė (T)  
Bulvių košė (T)  
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių  
aliejumi (T)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba  
žalumynais)

**2 VARIANTAS**

Šviežių kopūstų sriuba (T, A)  
Viso grūdo ruginė duona  
Keptuvėje kepti menkių filė maltiniai su  
petražolėmis ir sviestu  
Bulvių košė (T)  
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių  
aliejumi (T)  
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba  
žalumynais)

**VEGETARIŠKAS**

Avinžirnių ir moliūgų apkepas

## VAKARIENĖ

Orkaitėje keptas varškės  
apkepas su bananais ir  
cinamonu (T)  
Natūralus jogurtas (2,5%)  
Nesaldinta žolelių arbata