1 savaitė - **Pirmadienis**

# Pusryčiai 08:30

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Manų kruopų košė su sviestu (tausojantis) praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

**Pietūs 12:00**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) |
| Kalakutienos guliašas (tausojantis) |
| Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis) |
| Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.5 agurkai, kalafiorai) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis su natūraliu jogurtu (2.5%) paskanintu avietėmis (tausojantis) |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

1

1 savaitė - **Antradienis**

#  Pusryčiai 08:30

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis) |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

 **Pietūs 12:00**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis) |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis) |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių liejaus užpilu (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: brokoliai, morkos) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Moliūgų-bananų apkepas (tausojantis) |
| Pienas 2,5% |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

2

1 savaitė - **Trečiadienis**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Virti miežiniai perliukai su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis) |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis) |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) |
| Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10:pomidorai, morkos) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

# Pusryčiai 08:30

**Pietūs 12:00**

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

3

1 savaitė - **Ketvirtadienis**

# Pusryčiai 08:30

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Kuskuso kruopų košė su morkomis ir brokoliais (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, varškės sūriu (13%) ir pomidorais |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

**Pietūs 12:00**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) |
| Grietinė 30% |
| Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis) |
| Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Spelta miltų blyneliai su cukinijomis ir natūraliu jogurtu (2,5%) |
| Pienas 2,5% |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

4

1 savaitė - **Penktadienis**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Viso grūdo ruginė duona |
| Balandėliai su kiauliena (tausojantis) |
| Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) |
| Viso grūdo ruginė duona |
| Pomidorai |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

# Pusryčiai 08:30

**Pietūs 12:00**

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Bananiniai grikių ir spelta miltų blynai su natūraliu jogurtu ir trintomis vyšniomis |
| Pienas 2,5% |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

5

2 savaitė - **Pirmadienis**

# Pusryčiai 08:30

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Penkių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis) |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

**Pietūs 12:00**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Grietinė 30% |
| Vištienos filė troškinta su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis) |
| Virti miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

 **Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Varškės spygliukai (tausojantis) |
| Natūralus jogurtas 2,5% |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

6

2 savaitė - **Antradienis**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo ruginė duona |
| Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis) |
| Bulvių košė su morkomis (tausojantis) |
| Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.5 agurkai, kalafiorai) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis) |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Pienas 2,5% |

# Pusryčiai 08:30

**Pietūs 12:00**

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Šparaginių pupelių troškinys (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

7

2 savaitė - **Trečiadienis**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Grietinė 30% |
| Plovas su vištiena (tausojantis) |
| Švieži salotų lapai |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Perlinių kruopų košė su cukinijomis ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų ir natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniais |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

# Pusryčiai 08:30

**Pietūs 12:00**

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir natūraliu jogurtu (3,5%) paskanintu trintomis braškėmis (tausojantis) |
| Pienas 2,5% |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

8

2 savaitė - **Ketvirtadienis**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Viso grūdo ruginė duona |
| Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis) |
| Brinkinti grikiai (tausojantis) (augalinis) |
| Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Pieniška sorų kruopų košė su vyšniomis, migdolų drožlėmis ir sezamų sėklomis |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

# Pusryčiai 08:30

**Pietūs 12:00**

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3.5%)(tausojantis) |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

9

2 savaitė - **Penktadienis**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) |
| Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis) |
| Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Pieniška kukurūzų košė su kokosų drožlėmis ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

# Pusryčiai 08:30

**Pietūs 12:00**

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (tausojantis) |
| Kefyras 2,5% |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

10

3 savaitė - **Pirmadienis**

# Pusryčiai 08:30

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu, kviečių gemalais ir mėlynėmis (tausojantis) |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

**Pietūs 12:00**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Grietinė 30% |
| Avinžirnių troškinys (tausojantis) (augalinis) |
| Burokėlių salotos (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 10: morkos, pomidorai) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Grikių blynai su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu (2.5%) |
| Pienas 2,5% |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

11

3 savaitė - **Antradienis**

# Pusryčiai 08:30

**Pietūs 12:00 val.**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojantis) |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis) |
| Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6 morkos, brokoliai) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

 **Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Varškės apkepas su kriaušėmis ir migdolų drožlėmis praturtintas avižų sėlenos (tausojantis) |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (tausojantis) |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

12

3 savaitė - **Trečiadienis**

# Pusryčiai 08:30

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) |
| Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos filė ir pomidorais |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

**Pietūs 12:00**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis) |
| Virti raudonieji lęšiai (tausojantis) (augalinis) |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.14: pomidorai, ridikėliai) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

13

3 savaitė - **Ketvirtadienis**

# Pusryčiai 08:30

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir braškėmis (tausojantis) |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

**Pietūs 12:00**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis) |
| Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) |
| Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: ridikėliai, brokoliai) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Morkų blyneliai su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis) |
| Pienas 2,5% |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

14

3 savaitė - **Penktadienis**

# Pusryčiai 08:30

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Virtas kiaušinis (tausojantis) |
| Juoda duona su saulėgrąžomis |
| Sviestas 82% |
| Pomidorai |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |

**Pietūs 12:00**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Orkaitėje su garais kepta kalakutienos filė pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) |
| Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.13: paprikos, agurkai) |
| Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |

**Vakarienė 15:30**

|  |
| --- |
| **Patiekalo pavadinimas** |
|
|
| Bolivinės balandos su vyšniomis ir graikiniais riešutais (tausojantis) |
| Pienas 2,5% |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

15