


## I savaitė

Pirmadienis		Ketvirtadienis	
Pusryčiai		Pusryčiai	
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis, sviestu ir pagardinta šaldytomis uogomis 150/5/15 g (t)		Pieniška ryžių košė su sviestu ir šaldytomis uogomis (t) 150/5/15g	
Sezoniniai vaisiai 100 g		Sezoniniai vaisiai 100g	
Nesaldinta vaisinė arbata 100g.		Nesaldinta mėtų arbata 100g	
Pietūs		Pietūs	
Žirnių sriuba (a) (t) 100 g.		Perlinių kruopų sriuba (a) (t) 100g	
Pilno grūdo ruginė duona 20g		Pilno grūdo ruginė duona 20g	
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (t) 40/30g		Vištienos maltinis (t) 80g	
Brinkinti grikiiai (a) (t) 100g		Bulvių košė (t) 100g	
Kopūstų-morkų salotos su aliejumi (a) 50g		Morkų salotos su česnaku ir majonezu (a) 50g	
Daržovių rinkinukas (a) 20/20g		Daržovių rinkinukas (a) 20/20g	
Vanduo paskanintas vaisiais 100g		Vanduo paskanintas vaisiais 100g	
Vakarienė		Vakarienė	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais 100g		Varškės ir morkų apkepas (t) 125g	
Pienas 2,5%100g		Grietinė 30% 15g	
Šaldytos uogos 15g		Arbata su pienu be cukraus 100g	
Antradienis		Penktadienis	
Pusryčiai		Pusryčiai	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (t) 150/5g		Sausi pusryčiai su pienu 2,5% 35/120g	
Sezoniniai vaisiai 100 g		Sezoniniai vaisiai 100 g	
Pienas 2,5%100g			
Pietūs		Pietūs	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (a) (t) 100g		Šviežių kopūstų sriuba (t) (a) 100g	
Pilno grūdo ruginė duona 20g		Pilno grūdo ruginė duona 20g	
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (t) 110/70g		Troškinta kalakutiena (t)100g	
Grietinė 30% 20g		Virtos bulvės (t) (a) 80g	
Morkų lazdelės (a) 50g		Pomidorai (a) 50g	
Daržovių rinkinukas (a) 20/20g		Troškintos daržovės (a) 50g	
Vanduo paskanintas vaisiais 100g		Vanduo paskanintas vaisiais 100g	
Vakarienė		Vakarienė	
Kepti varškėčiai 100g		Perlinių kruopų košė (t) 150/5g	
Natūralus jogurtas 3,5% 20g		Batonas su sviestu ir varškės sūriu 20/3/35g	
Nesaldinta vaisinė arbata 100g		Nesaldinta vaisinė arbata 100g	
Trečiadienis			
Pusryčiai			
Pieniška grikių košė su sviestu (t) 150/5g			
Pienas 2,5%100g			
Sezoniniai vaisiai 100g			
Pietūs			
Rūgštynių sriuba (a) (t) 100g			
Pilno grūdo ruginė duona 20g			
Orkaitėje keptas žuvies filės maltinis (t) 70g			
Biri ryžių košė (t) 80g			
Burokėlių salotos (a) 40g			
Šviežių daržovių rinkinukas (a) 20/20g			
Vanduo paskanintas vaisiais 100g			
Vakarienė			
Omletas su sviestu (t) 100/5g			
Balta duona su sviestu 20/5g			
Pomidorai 50g			
Nesaldinta kmynų arbata 100g			

P.S. 1. (t.) – tausojantis, (a) – augalinis

2. Meniu gali keistis, vadovaujantis SAM ir Maisto ir veterinarijos tarnybos nustatytais reikalavimais ir rekomendacijomis.

## II savaitė

Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (t) 150/5g	Pieniška ryžių košė su sviestu ir šaldytomis uogomis (t)150/5/15g
Sezoniniai vaisiai 100g	Sezoniniai vaisiai 100g
Nesaldinta žolelių arbata 100g	Nesaldinta vaisinė arbata 100g
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Lęšių sriuba (a) (t) 100g	Barščių sriuba (a) (t) 100g
Pilno grūdo ruginė duona 20g	Pilno grūdo ruginė duona 20g
Kiauliena su troškintais kopūstais (t) 50/100g	Bulvių plokštainis su vištiena 125/52g
Virtos bulvės (t) 80g	Grietinė 30% 20g
Šviežių daržovių rinkinukas (a) 20/20g	Morkų lazdelės (a) 40g
Vanduo paskanintas vaisiais 100g	Šviežių daržovių rinkinukas (a) 20/20g
<b>Vakarienė</b>	Vanduo paskanintas vaisiais 100g
Varškės apkepas (t) 130g	<b>Vakarienė</b>
Natūralus jogurtas (3,5%) 20g	Virti varškėčiai (t) 130g
Pienas 2,5%100g	Grietinė 30% 20g
<b>Antradienis</b>	Arbatžolių arbata su citrina 100g
<b>Pusryčiai</b>	<b>Penktadienis</b>
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (t) 150/5g	<b>Pusryčiai</b>
Sezoniniai vaisiai 100g	Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (t)150/1/3g
Nesaldinta vaisinė arbata 100g	Sezoniniai vaisiai 100g
<b>Pietūs</b>	Nesaldinta žolelių arbata 100g
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (a) (t) 100g	<b>Pietūs</b>
Pilno grūdo ruginė duona 20g	Pupelių- perlinių kruopų sriuba (a) (t) 100g
Orkaitėje keptas žuvies maltinis su varške (t) 75g	Pilno grūdo ruginė duona 20g
Biri ryžių košė (t) 80g	Kalakutienos maltinukas su sėlenomis (t) 80g
Burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi (a) 50g	Perlinio kuskuso kruopų košė (a) (t) 80g
Šviežių daržovių rinkinukas (a) 20/20g	Troškintos daržovės (a) 50g
Vanduo paskanintas vaisiais 100g	Pomidorai 30g
<b>Vakarienė</b>	Stalo vanduo 100g
Daržovių troškiny su vištiena (t) 100/50g	<b>Vakarienė</b>
Kefyras 2,5%100g	Kukurūzų miltų blynai su bananais 115g
Ryžių traputis 10g	Natūralus jogurtas 3,5% paskanintas šaldytomis uogomis 20/15g
<b>Trečiadienis</b>	Pienas 2,5%100g
<b>Pusryčiai</b>	
Virtas kiaušinis (t) 50g	
Majonezas, žalieji žirneliai (a) 14/26g	
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) 20/5g	
Sezoniniai vaisiai 100 g.	
Nesaldinta vaisinė arbata 100g	
<b>Pietūs</b>	
Šviežių kopūstų sriuba (a) (t) 100g	
Pilno grūdo ruginė duona 20g	
Jautienos guliašas (t) 120g	
Bulvių košė (t) 100g	
Marinuoti agurkai(a) 50g	
Šviežių daržovių rinkinukas (a) 20/20g	
Vanduo paskanintas vaisiais 100g	
<b>Vakarienė</b>	
Lietiniai blynai 100g	
Šaldytos uogos 20g	
Pienas 2,5%100g	

P.S. 1. (t.) – tausojantis, (a) – augalinis

2. Meniu gali keistis, vadovaujantis SAM ir Maisto ir veterinarijos tarnybos nustatytais reikalavimais ir rekomendacijomis.

### III savaitė

<b>Pirmadienis</b>	<b>Ketvirtadienis</b>
<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu ( t) 150/5g	Makaronų košė su sviestu (t) 150/3g
Sezoniniai vaisiai 100g	Sezoniniai vaisiai 100g
Nesaldinta arbata 100g	Nesaldinta vaisinė arbata 100g
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Barščių sriuba (t)(a) 100g	Raugintų kopūstų sriuba (t) (a) 100g
Pilno grūdo ruginė duona 20g	Pilno grūdo ruginė duona 20g
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle(t) 90g	Plovas su kalakutiena (t) 170g
Virtos bulvės (t)(a) 80g	Marinuotas agurkas(a) 50g
Šviežios daržovės(a) 20g	Šviežių daržovių rinkinukas (a) 20/20g
Kopūstų morkų salotos su aliejumi (a)50g	Vanduo su citrina 100g
Vanduo paskanintas vaisiais 100g	
<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>
Morkų blynėliai (t) 100g	Bulvių kotletai su varške 100g
Pienas 2,5%100g	Grietinė 30% 15g
Natūralus jogurtas (2,5%) 20g	Pienas 2,5%100g
<b>Antradienis</b>	<b>Penktadienis</b>
<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>
Kuskuso košė su sviestu ir šald. uogomis(t)(a) 150/3/15g	Pieniška penkių grūdų košė su saulėgražomis(t) 150/3g
Nesaldinta arbata su pienu 100g	Sezoniniai vaisiai 100g
Sezoniniai vaisiai 100g	Pienas 2,5%100g
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Pupelių sriuba (a) (t) 100g	Daržovių sriuba su šaldytomis šparaginėmis pupelėmis(a)(t)100g
Pilno grūdo ruginė duona 20g	Pilno grūdo ruginė duona 20g
Žemaičių blynai su kiauliena (t) 80/30g	Orkaitėje kepta menkių filė su cukinijomis, pomidorais(t) 100g
Grietinė 30% 20g	Biri ryžių košė (t)(a) 80g
Šviežių daržovių rinkinukas (a) 20/20g	Burokėlių salotos (a) 40g
Vanduo paskanintas vaisiais 100g	Šviežių daržovių rinkinukas(a) 20/20g
<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>
Varškės apkepas (t) 130g	Vanduo paskanintas vaisiais 100g
Natūralus jogurtas (2,5%) 20g	Pieniškos dešrelės aukščiausios rūšies (t) 100g
Nesaldinta žolelių arbata 100g	Šviežios daržovės (a) 40g
<b>Trečiadienis</b>	Biri grikių kruopų košė 40g Nesaldinta arbata 100g
<b>Pusryčiai</b>	
Omlenas su fermentiniu sūriu (t) 90/10g	
Pilno grūdo ruginė duona 20g	
Pjaustyti pomidorai(a) 40g	
Sezoniniai vaisiai 100g	
Nesaldinta kmynų arbata 100g	
<b>Pietūs</b>	
Trinta moliūgų sriuba (a) (t) 100g	
Pilno grūdo ruginė duona 20g	
Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu (t) 100g	
Virtos bulvės (t)(a) 80g	
Troškintos daržovės (t)(a) 50g	
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais (a) 50g	
Stalo vanduo 100g	
<b>Vakarienė</b>	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (t) 150g	
Batonas pilno grūdo su sviestu 20/5	
Virta dešra (a. r.), agurkas 30/15g	



P.S. 1. (t.) – tausojančias, (a) – augalinis

2. Meniu gali keistis, vadovaujantis SAM ir Maisto ir veterinarijos tarnybos nustatytais reikalavimais ir rekomendacijomis.