

## I savaitė


Pirmadienis	Ketvirtadienis
<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>
Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis, sviestu ir pagardinta šaldytomis uogomis 200/5/15 g (t)	Pieniška ryžių košė su sviestu ir šaldytomis uogomis (t) 200/5/15g
Sezoniniai vaisiai 100 g	Sezoniniai vaisiai 100g
Nesaldinta vaisinė arbata 150g.	Nesaldinta mėtų arbata 150g
<b>Pietūs</b>	
Žirnių sriuba (a) (t) 150 g.	<b>Pietūs</b>
Pilno grūdo ruginė duona 20g	Perlinių kruopų sriuba (a) (t) 150g
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (t) 40/30g	Pilno grūdo ruginė duona 20g
Brinkinti griekiai (a) (t) 100g	Vištienos maltinis (t) 100g
Kopūstų-morkų salotos su aliejumi (a) 50g	Bulvių košė (t) 100g
Daržovių rinkinukas (a) 25/25g	Morkų salotos su česnaku ir majonezu (a) 60g
Vanduo paskanintas vaisiais 150g	Daržovių rinkinukas (a) 25/25g
<b>Vakarienė</b>	Vanduo paskanintas vaisiais 150g
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais 110g	<b>Vakarienė</b>
Pienas 2,5%150g	Varškės ir morkų apkepas (t) 150g
Šaldytos uogos 15g	Grietinė 30% 15g
<b>Antradienis</b>	Arbata su pienu be cukraus 150g
<b>Pusryčiai</b>	<b>Penktadienis</b>
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (t) 200/5g	<b>Pusryčiai</b>
Sezoniniai vaisiai 100 g	Sausi pusryčiai su pienu 2,5% 45/160g
Pienas 2,5%150g	Sezoniniai vaisiai 100 g
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Burokėlių sriuba su pupelėmis (a) (t) 150g	Šviežių kopūstų sriuba (t) (a) 150g
Pilno grūdo ruginė duona 20g	Pilno grūdo ruginė duona 20g
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (t) 110/70g	Troškinta kalakutiena (t)120g
Grietinė 30% 20g	Virtos bulvės (t) (a) 100g
Morkų lazdelės (a) 70g	Pomidorai (a) 50g
Daržovių rinkinukas (a) 25/25g	Troškintos daržovės (a) 50g
Vanduo paskanintas vaisiais 150g	Vanduo paskanintas vaisiais 150g
<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>
Kepti varškėčiai 120g	Perlinių kruopų košė (t) 150/5g
Natūralus jogurtas 3,5% 20g	Batonas su sviestu ir varškės sūriu 20/3/35g
Nesaldinta vaisinė arbata 150g	Nesaldinta vaisinė arbata 150g
<b>Trečiadienis</b>	
<b>Pusryčiai</b>	
Pieniška grikių košė su sviestu (t) 200/5g	
Pienas 2,5%150g	
Sezoniniai vaisiai 100g	
<b>Pietūs</b>	
Rūgštynių sriuba (a) (t) 150g	
Pilno grūdo ruginė duona 20g	
Orkaitėje keptas žuvies filės maltinis (t) 80g	
Biri ryžių košė (t) 80g	
Burokėlių salotos (a) 60g	
Šviežių daržovių rinkinukas (a) 25/25g	
Vanduo paskanintas vaisiais 150g	
<b>Vakarienė</b>	
Omletas su sviestu (t) 100/5g	
Balta duona su sviestu 20/5g	
Pomidorai 50g	
Nesaldinta kmynų arbata 150g	



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) 200/5g	Pieniška ryžių košė su sviestu ir šaldytomis uogomis (t)200/5/15g
Sezoniniai vaisiai 100g	Sezoniniai vaisiai 100g
Nesaldinta žolelių arbata 150g	Nesaldinta vaisinė arbata 150g
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Lęšių sriuba (a) (t) 150g	Barščių sriuba (a) (t) 150g
Pilno grūdo ruginė duona 20g	Pilno grūdo ruginė duona 20g
Kiauliena su troškintais kopūstais (t) 60/120g	Bulvių plokštainis su vištiena 125/52g
Virtos bulvės (t) 80g	Grietinė 30% 20g
Šviežių daržovių rinkinukas (a) 25/25g	Morkų lazdelės (a) 50g
Vanduo paskanintas vaisiais 150g	Šviežių daržovių rinkinukas (a) 25/25g
<b>Vakarienė</b>	Vanduo paskanintas vaisiais 150g
Varškės apkepas (t) 150g	<b>Vakarienė</b>
Natūralus jogurtas (3,5%) 20g	Virti varškėčiai (t) 155g
Pienas 2,5%150g	Grietinė 30% 20g
<b>Antradienis</b>	Arbatžolių arbata su citrina 150g
<b>Pusryčiai</b>	<b>Penktadienis</b>
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (t) 200/5g	<b>Pusryčiai</b>
Sezoniniai vaisiai 100g	Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (t)200/1/3g
Nesaldinta vaisinė arbata 150g	Sezoniniai vaisiai 100g
<b>Pietūs</b>	Nesaldinta žolelių arbata 150g
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (a) (t) 150g	<b>Pietūs</b>
Pilno grūdo ruginė duona 20g	Pupelių- perlinių kruopų sriuba (a) (t) 150g
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) 60g	Perlinio kuskuso kruopų košė (a) (t) 100g
Šviežių daržovių rinkinukas (a) 25/25g	Troškintos daržovės (a) 75g
Vanduo paskanintas vaisiais 150g	Pomidorai 30g
<b>Vakarienė</b>	Stalo vanduo 150g
Daržovių troškinys su vištiena (t) 120/60g	<b>Vakarienė</b>
Kefyras 2,5%150g	Kukurūzų miltų blynai su bananais 140g
Ryžių traputis 10g	Natūralus jogurtas 3,5% paskanintas šaldytomis uogomis 20/15g
<b>Trečiadienis</b>	Pienas 2,5%150g
<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 150g	
<b>Pietūs</b>	
Šviežių kopūstų sriuba (a) (t) 150g	
Pilno grūdo ruginė duona 20g	
Jautienos guliašas (t) 150g	
Bulvių košė (t) 100g	
Marinuoti agurkai(a) 60g	
Šviežių daržovių rinkinukas (a) 25/25g	
Vanduo paskanintas vaisiais 150g	
<b>Vakarienė</b>	
Lietiniai blynai 120g	
Šaldytos uogos 20g	
Pienas 2,5%150g	

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

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

### III savaitė

Pirmadienis	Ketvirtadienis
<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu ( t) 200/5g	Makaronų košė su sviestu (t) 150/3g
Sezoniniai vaisiai 100g	Sezoniniai vaisiai 100g
Nesaldinta arbata 150g	Nesaldinta vaisinė arbata 150g
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Barščių sriuba (t)(a) 150g	Raugintų kopūstų sriuba (t) (a) 150g
Pilno grūdo ruginė duona 20g	Pilno grūdo ruginė duona 20g
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle(t) 120g	Plovas su kalakutiena (t) 200g
Virtos bulvės (t)(a) 100g	Marinuotas agurkas(a) 50g
Šviežios daržovės(a) 25g	Šviežių daržovių rinkinukas (a) 25/25g
Kopūstų morkų salotos (a) 65g	Vanduo su citrina 150g
Vanduo paskanintas vaisiais 150g	
<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>
Morkų blynėliai (t) 120g	Bulvių kotletai su varške 120g
Pienas 2,5%150g	Grietinė 30% 15g
Natūralus jogurtas (2,5%) 20g	Pienas 2,5%150g
<b>Antradienis</b>	<b>Penktadienis</b>
<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>
Kuskuso košė su sviestu ir šald. uogomis(t)(a) 200/3/15g	Pieniška penkių grūdų košė su saulėgražomis(t) 200/3g
Nesaldinta arbata su pienu 150g	Sezoniniai vaisiai 100g
Sezoniniai vaisiai 100g	Pienas 2,5%150g
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Pupelių sriuba (a) (t) 150g	Daržovių sriuba su šaldytomis šparaginėmis pupelėmis(a)(t)150g
Pilno grūdo ruginė duona 20g	Pilno grūdo ruginė duona 20g
Žemaičių blynai su kiauliena (t) 120/40g	Orkaitėje kepta menkių filė su cukinijomis, pomidorais(t) 100g
Grietinė 30% 20g	Biri ryžių košė (t)(a) 80g
Šviežių daržovių rinkinukas (a) 25/25g	Burokėlių salotos (a) 60g
Vanduo paskanintas vaisiais 150g	Šviežių daržovių rinkinukas(a) 25/25g
<b>Vakarienė</b>	<b>Vakarienė</b>
Varškės apkepas (t) 150g	Pieniškos dešrelės aukščiausios rūšies (t) 120g
Natūralus jogurtas (2,5%) 20g	Šviežios daržovės (a) 40g
Nesaldinta žolelių arbata 150g	Biri grikių kruopų košė 40g Nesaldinta arbata 150g
<b>Trečiadienis</b>	
<b>Pusryčiai</b>	
Omletas su fermentiniu sūriu (t) 90/10g	
Pilno grūdo ruginė duona 20g	
Pjaustyti pomidorai(a) 40g	
Nesaldinta kmynų arbata 150g	
Sezoniniai vaisiai 100g	
<b>Pietūs</b>	
Trinta moliūgų sriuba (a) (t) 150g	
Pilno grūdo ruginė duona 20g	
Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu (t) 110g	
Virtos bulvės (t)(a) 100g	
Troškintos daržovės (t)(a) 50g	
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais (a) 60g	
Stalo vanduo 150g	
<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.) – tausojantis, (a) – augalinis

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