**MENIU I savaitės**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | **Pusryčiai** | ***Pusryčiai*** |
| |  | | --- | |  |   Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)  Sviestas 82% (košei)  Kmynų arbata | Pieniška ryžių košė (tausojantis)  Sviestas 82% (košei)  Nesaldinta žolelių arbata | Virti varškėčiai (tausojantis)  Natūralus jogurtas 2,5%  Nesaldinta žolelių arbata  Vaisiai | Penkių grūdų dribsnių košė (augalinis) (tausojantis) Sviestas 82% (košei)  Nesaldinta žolelių arbata  Vaisiai | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)  Vaisiai  Nesaldinta žolelių arbata |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Daržovių (ž.žirnelių, morkų, svogūnų) sriuba su pilno grūdo makaronais (tausojantis), (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Troškinta vištiena su grietinės padažu (tausojantis)  Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)  Burokėlių salotos su svogūnais ir šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Kiaulienos maltinis (tausojantis)  Virtos sorų kruopos (tausoajntis) (augalinis)  Kopūstų salotos su krapais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo ruginė duona  Natūralus kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)  Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)  Pekino kopūstų salotos su paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Troškintas maltos vištienos padažas (tausojantis)  Makaronai pilno grūdo (tausojantis) (augalinis)  Agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Menkės maltinukas su grikių sėlenomis (tausojantis)  Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)  Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Varškės pudingas (tausojantis)  Uogos (šviežios arba šaldytos)  Natūralus jogurtas 2,5%  Nesaldinta žolelių arbata  Vaisiai | Omletas (tausojantis)  Pomidorai  Viso grūdo bemielė duona  Nesaldinta žolelių arbata  Vaisiai | Virta pieniška perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)  Nesaldinta žolelių arbata | Manų kruopų košė (tausojantis)  Cinamonas  Pienas 2,5% | Avižinių dribsnių blyneliai  Uogos (šviežios arba šaldytos)  Nesaldinta žolelių arbata |

**MENIU II savaitės**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** |
| Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)  Sviestas 82%  Nesaldinta žolelių arbata  Vaisiai | Pieniška trijų grūdų dribsnių košė su obuoliais (tausojantis)  Kmynų arbata  Vaisiai | Kvietinių kruopų košė (tausojantis)  Nesaldinta vaisinė arbata | Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)  Viso grūdo bemielė duona  Agurkų salotos su grietine 30% (tausojnatis)  Nesaldinta žolelių arbata  Vaisiai | Tiršta pieniška grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)  Viso grūdo bemielės duonos sumuštinis su sviestu  Vaisiai  Nesaldinta žolelių arbata |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Trinta daržovių (gūžiniai kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba (tausojantis) (augalinis)  Troškinta triušiena su daržovėmis (morkomis, paprikomis) (tausojantis)  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)  Pjaustytos šviežios daržovės (agurkas, pomidoras) (Augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Orkaitėje keptas ir pomidorų tyrėje troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis)  Makaronai pilno grūdo (Tausojantis) (augalinis)  Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Natūralus kalakutienos maltinukas (tausojantis)  Virti miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis)  Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)  Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)  Pomidorų salotos su paprikomis ir kukurūzais  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)  Bulvių košė (tausojantis)  Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Perlinių kruopų košė su daržovėmis (tausojantis)  Pienas 2,5 % | Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)  Uogos (šviežios arba šaldytos)  Natūralus jogurtas 2,5%  Nesaldinta žolelių arbata | Bulvių virtinukai (tausojantis)  Jogurtinė grietinė 10%  Kefyras 2,5% | Pilno grūdo makaronai su fermentinio sūrio padažu (tausojantis)  Vaisiai  Nesaldinta žolelių arbata | Trinta žirnių košė (tausojantis)  Nesaldinta vaisinė arbata |

**MENIU III savaitės**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** |
| Biri grikių kruopų košė su morkomis (tausojantis) (augalinis)  Vaisiai  Nealdinta arbatžolių arbata | Pieniška šešių rūšių kruopų košė (tausojantis)  Plėšomas sūrio lazdelės  Nesaldinta žolelių arbata  Vaisiai | Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)  Sviestas 82%  Nesaldinta žolelių arbata  Vaisiai | Miežinių ir kvietinių kruopų košė (tausojantis)  Vaisiai  Nesaldinta žolelių arbata | Omletas su sūriu (tausojantis)  Bandelė su pilno grūdo miltais  Pjaustyti pomidorai  Vaisiai  Nesaldinta žolelių arbata |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Kiaulienos maltinis (tausojantis)  Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)  Pekino kopūstų salotos su ridikėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Vištienos kukuliai su daržovėmis (tausojantis)  Bulvių košė (tausojantis)  Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (Augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Vištienos file troškinys su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)  Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)  Baltagūžių kopūstų salotos su krapais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Troškintos maltos kiaulienos padažas(tausojantis)  Pilno grūdo makaronai (tausojantis)  Šviežių agurkų ir morkų salotos su krapais (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Raugintų agurkų sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Orkaitėje kepti lašišų - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)  Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)  Burokėlių salotos su linų sėmenų aliejumi (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Manų kruopų košė (tausojantis)  Cinamonas  Nealdinta arbatžolių arbata | Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)  Sviesto ir grietinės padažas  Nesaldinta žolelių arbata | Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)  Uogos (šviežios arba šaldytos)  Natūralus jogurtas 2,5%  Kmynų arbata | Mieliniai blynai  Natūralus jogurtas 2,5%  Pienas 2.5% | Sorų kruopų košė 200, 300  (tausojantis)  Kefyras 2,5% |

**MENIU IV savaitės**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Antradienis** | **Trečiadienis** | **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** | ***Pusryčiai*** |
| Pieniška penkių javų kruopų košė (tausojantis)  Nesaldinta žolelių arbata  Vaisiai | Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)  Nesaldinta arbatžolių arbata  Vaisiai | Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)  Sviestas 82% (košei)  Nesaldinta arbatžolių arbata  Vaisiai | Virti kvietinių miltų makaronai (tausojantis) (augalinis)  Sūrio padažas (tausojantis)  Vaisiai  Nesaldinta žolelių arbata | Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielės duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)  Vaisiai  Arbatžolių arbata su citrina |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Plovas su kiauliena (tausojantis)  Šviežių agurkų ir morkų salotos su krapais (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Orkaitėje keptas maltos vištienos filė kepsnelis su fermentiniu sūriu 45 % (tausojantis)  Virtos perlinis kruopos (tausojantis) (augalinis)  Kopūstų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)  Jautienos - kiaulienos kotletas (tausojantis)  Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)  Burokėlių ir porų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Vištienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)  Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)  Pjaustyti švieži agurkai (A)  Šviežios morkos apšlakstytos nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (T), (A)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) | Barščiai (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo bemielė duona  Menkių filė maltiniai su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)  Bulvių košė (Tausojantis)  Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)  Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) |
| **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** | **Vakarienė** |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)  Batonas viso grūdo  Nesaldinta žolelių arbata | Spelta viso grūdo miltų sklindžiai su bananais (augalinis)  Uogos (šviežios arba šaldytos)  Nesaldinta žolelių arbata | Orkaitėje keptas tarkuotų bulvių plokštainis  Jogurtinė grietinė 10%  Kefyras 2,5% | Varškės apkepas (tausojantis)  Natūralus jogurtas 2,5%  Nesaldinta žolelių arbata | Trinta žirnių košė (tausojantis) (augalinis)  Pienas 2,5 % |