**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 arbataVaisiai | Penkių grūdų dribsnių košė (augalinis) (tausojantis) Sviestas 82% (košei)Nesaldinta žolelių arbataVaisiai | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)VaisiaiNesaldinta žolelių arbata |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Daržovių (ž.žirnelių, morkų, svogūnų) sriuba su pilno grūdo makaronais (tausojantis), (augalinis)Viso grūdo bemielė duonaTroškinta 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 duonaNatūralus 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 duonaTroškintas 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 duonaMenkės 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 arbataVaisiai | Omletas (tausojantis)PomidoraiViso grūdo bemielė duonaNesaldinta žolelių arbataVaisiai | Virta pieniška perlinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)Nesaldinta žolelių arbata | Manų kruopų košė (tausojantis)Cinamonas Pienas 2,5%  | Avižinių dribsnių blyneliaiUogos (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 arbataVaisiai | 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 duonaAgurkų salotos su grietine 30% (tausojnatis)Nesaldinta žolelių arbataVaisiai | Tiršta pieniška grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)Viso grūdo bemielės duonos sumuštinis su sviestu VaisiaiNesaldinta 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 duonaOrkaitėje 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 duonaNatūralus 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 duonaOrkaitėje 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 duonaKepta 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)VaisiaiNesaldinta 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)VaisiaiNealdinta arbatžolių arbata | Pieniška šešių rūšių kruopų košė (tausojantis)Plėšomas sūrio lazdelėsNesaldinta žolelių arbataVaisiai | Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)Sviestas 82% Nesaldinta žolelių arbataVaisiai | Miežinių ir kvietinių kruopų košė (tausojantis)VaisiaiNesaldinta žolelių arbata | Omletas su sūriu (tausojantis) Bandelė su pilno grūdo miltaisPjaustyti pomidoraiVaisiaiNesaldinta žolelių arbata |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)Viso grūdo bemielė duonaKiaulienos 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 duonaVištienos 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 duonaVištienos 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 duonaTroškintos 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 duonaOrkaitėje 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)CinamonasNealdinta arbatžolių arbata | Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)Sviesto ir grietinės padažasNesaldinta 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 arbataVaisiai | Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)Nesaldinta arbatžolių arbataVaisiai | Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)Sviestas 82% (košei)Nesaldinta arbatžolių arbataVaisiai | Virti kvietinių miltų makaronai (tausojantis) (augalinis)Sūrio padažas (tausojantis)VaisiaiNesaldinta žolelių arbata | Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)Viso grūdo bemielės duonos sumuštinis su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)VaisiaiArbatžolių arbata su citrina |
| **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** | **Pietūs** |
| Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)Viso grūdo bemielė duonaPlovas 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 duonaOrkaitėje 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 duonaVištienos 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 duonaMenkių 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 grūdoNesaldinta 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 % |