

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: 5-kių gr. dribsnių košė su daržovėmis. Džiovintos spanguolės. Arbata. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas kiaulienos su ryžiais kukulis, virtos bulvės ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Varškės apkepas su natūraliu jogurtu. Arbata.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Grikių kruopų košė su sviestu. Arbata. Ekologiškas jogurtas.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai.

Pietūs: Trinta žirnių sriuba. Pilno grūdo duona. Troškintas vištienos kumpelis, ryžių košė su ciberžole, pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (porai, saldžioji paprika, morkos ir citrina).

Vakarienė: Virtų bulvių ir varškės piršteliai, grietinė. Arbata.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Manų kruopų košė su cinamonu. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

Priešpiečiai: Ekologiškas varškės sūris su natūraliu medumi. Arbata.

Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas jautienos kukulis, miežinių kruopų košė, švž. pomidorai.

Vakarienė: Avinžirnių ir daržovių šiupinys. Arbata. Pilno grūdo duonos skrebutis.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Omletas, švž. agurkai, juoda ruginė duona. Arbata su citrina. Sezoniniai vaisiai.

Priešpiečiai: Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

Pietūs: Trinta moliūgų sriuba. Pilno grūdo duona. Kepta jūros lydekos file, bulvių košė, burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Grikių miltų blynėliai su natūraliu jogurtu. Pienas.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Speltos kruopų košė su sviestu. Arbata. Ryžių traputis

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Pupelių sriuba. Pilno grūdo duona. Kalakutienos guliašas su daržovėmis (morkos, svogūnai, kons. žirneliai), sorų kruopų su morkomis košė, švž. agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Virti varškės kukuliai su grietine. Arbata.

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Grikių kruopų košė su daržovėmis (morkos, svogūnai),(augalinis). Arbata. Sezoniniai vaisiai.

Priešpiečiai: Grūdėta varškė. Arbata.

Pietūs: Trinta lęšių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškinta kiaulienos nugarinė, troškintos šaldytos daržovės (asorti), švž. agurkai.

Vakarienė: Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu. Arbata.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Virtas kiaušinis, žali žirneliai su grietine, juoda ruginė duona. Kakava.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai.

Pietūs: Pomidorų sriuba.(augalinis) Pilno grūdo duona. Troškintas žuvies maltinukas su morkų padažu, ryžių-lęšių košė su morkom, burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Virtų bulvių-morkų paplotėlis su natūraliu jogurtu. Arbata. Traputis.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Virti varškėčiai su grietine. Arbata.

Priešpiečiai: Sveikuolių krekeriai. Arbata.

Pietūs: Daržovių sriuba (augalinė),(morkos, svogūnai, kopūstai). Pilno grūdo duona. Maltinukas pomidorų padaže, grikių košė ir pekino kop. sal. su apelsinu.

Vakarienė: Bulvių ir cukinijų apkepas su grietine. Kefyras. Sezoniniai vaisiai.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su daržovėmis. Arbata. Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Vanilinis varškės sūrelis. Arbata.

Pietūs: Pilno grūdo makaronai su vištiena. Pilno grūdo duona. Troškintas vištienos maltinukas, morkų salotos su aliejumi ir moliūgų sėklomis, švž. pomidorai.

Vakarienė: Lietiniai blynėliai su varške, (špinatais) ir sviesto-grietinės padažas. Arbata.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Avižinė košė su bananais. Arbata. Krekeriai.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės. Arbata.

Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine (šaltibarščiai-vasarą). Pilno grūdo duona. Plovas su kalakutiena ir padažu, raug. agurkai.

Vakarienė: „Piemenėlių“ kiaušiniene su špinatais. Juoda ruginė duona su sviestu. Švž. agurkai. Arbata.

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Makaronų košė su varškės sūriu. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

Priešpiečiai: Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Žalių žirnelių sriuba su ryžiais. Pilno grūdo duona. Troškintas kiaulienos maltinukas, birūs griekiai, švž. kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Bulvių ir brokolių košė su alyvuogių aliejumi. Kefyras.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Omletas, švž. pomidorai. Juoda ruginė duona su sviestu. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Pasukų gėrimas.

Pietūs: Trinta salierų sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas žuvies pirštelis su morkų padažu, bulvių-morkų košė, burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Keptas varškėtis su grietine. Arbata.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi. Arbata. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai.

Pietūs: Rūgštynių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas kalakutienos kotletas, bulvių košė, švž agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Ryžių su varške pudingas, vanilinis padažas. Arbata.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi. Arbata. Juoda ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu.

Priešpiečiai: Vanilinis varškės sūrelis. Arbata.

Pietūs: Burokėlių ir raug.(pupelių) kopūstų sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškinta vištienos krūtinėlės file su daržovėmis, virti pilno grūdo makaronai, morkų lazdelės (trumpai apkeptos orkaitėje).

Vakarienė: Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Ryžių ir grikių kruopų košė su sviestu. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

Priešpiečiai: Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu. Arbata.

Pietūs: Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis. Pilno grūdo duona. Balandėlis padaže, virtos bulvės, raug. agurkai.

Vakarienė: Trinta varškė. Konservuoti persikai. Grūdų paplotėliai „Duoniukai“. Arbata.

IV SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Penkių grūdų košė.(augalinė) Džiovintos spanguolės. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

Priešpiečiai: Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Daržovių sriuba su viso grūdo makaronais. Pilno grūdo duona. Mėsos apkepas, virtos bulvės, pekino kopūstų salotos su obuoliais, švž. Agurkais ir alyvuogių aliejumi

Vakarienė: Virti varškės skryliai su grietine. Arbata.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Lęšių(augalinė) košė su alyvuogių aliejumi. Arbata. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai.

Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas kalakutienos maltinukas, virti pilno grūdo makaronai, morkų salotos su apelsinu ir alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Sorų kruopų ir varškės apkepas su šaldytomis uogomis arba natur.jogurtu. Arbata.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi. Arbata. Sezoniniai vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

Priešpiečiai: Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Trinta brokolių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais, bulvių košė, burokėlių salotos su obuoliais.

Vakarienė: Makaronai su daržovėm ir kalakutiena. Arbata.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Kiaušinių suflė, švž. agurkai. Arbata. Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės. Arbata.

Pietūs: Pupelių ir perlinių kruopų sriuba. Pilno grūdo duona. Troškintas vištienos maltinukas, švž. kopūstų salotos su pomidorais, grikių košė.

Vakarienė: Lietiniai blynėliai su varške ir bananais, grietinė. Arbata.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

Priešpiečiai: Sveikuolių sausainiai. Pasukų gėrimas.

Pietūs: Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba. Pilno grūdo duona. Virtų bulvių cepelinai su mesa, grietinės padažas.

Vakarienė: Kopūstų troškiny, virtos bulvės. Kefyras.

