

## I SAVAITĖ

### PIRMADIENIS

**Pusryčiai:** Avižinių dribsnių košė su džiovintos spanguolės. Arbata. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

**Priešpiečiai:** Sezoniniai vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

**Pietūs:** Avinžirnių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas kiaulienos kukulis su ryžiais, virtos bulvės  
Švž. 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. Vištienos šlaunelių ėsos guliašas, ryžių košė su ciberžole, pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (porai, saldžioji paprika, morkos ir citrina).Agurkas.

**Vakarienė:** Virtų bulvių cepelinai su varške ir grietine. Arbata.

### TREČIADIENIS

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

**Priešpiečiai:** Ekologiškas varškės sūris su natūraliu medumi. Arbata. (DUONA)

**Pietūs:** Burokėlių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. kiaulienos maltinukas pomidorų padaže, virtos bulvės, švž. Pomidorų saloto su špinatais

**Vakarienė:** Avinžirnių ir daržovių šiupinys. Arbata. Keptas pilno grūdo duonos ir obuolių skrebutis.

### KETVIRTADIENIS

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

**Priešpiečiai:** Burokėlių braunis,arbata be cukraus

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

**Vakarienė:** Grikių miltų blynėliai su natūraliu jogurtu. Pienas. (Grikių košė su sviestu,bandelė,pienas.)

### PENKTADIENIS

**Pusryčiai:** Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu. Arbata. Ryžių traputis

**Priešpiečiai:** Sezoniniai vaisiai. Ekologiškas jogurtas.(Sūrelis)

**Pietūs:** Pupelių sriuba. Pilno grūdo duona. Kalakutienos guliašas, bulių su morkomis košė, Burokėlių salotos su obuoliu.(bulvių košė,šviež,daržovių salotos su al.aliej.pomidoras arba mar.agurkas)

**Vakarienė:** Virti varškės kukuliai su grietine. Arbata.(Vanilinu padažu)

## II SAVAITĖ

### PIRMADIENIS

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

**Priešpiečiai:** Varškės sūrelis. Arbata.Uogos

**Pietūs:** Trinta lęšių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškinta kiaulienos nugarinė, troškintos šaldytos daržovės (asorti), švž. agurkai. MOKYK> Virti varškėčiai su sviesto ir griet.pad.

**Vakarienė:** Kukurūzų miltų blyneliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu. Arbata.

### ANTRADIENIS

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

**Priešpiečiai:** Avižiniai sausainiai su bananais,arbata be cukraus

**Pietūs:** Pomidorų sriuba.(augalinis) Pilno grūdo duona. **.ŽEMAIČIŲ BLYNAS su grietine**

**Vakarienė:**Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu,arbata, vaisiai

### TREČIADIENIS

**Pusryčiai:** Ryžių košė su sviestu. Arbata. vaisiai

**Priešpiečiai:** Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu

**Pietūs:** Žirnių sriuba su perlinėm kruopom(augalinė). Pilno grūdo duona. Netikras balandėlis sveisto ir grietinės padaže,virtos bulvės,rauginti agurkai

**Vakarienė:** Trinta varškė su persikais.Duoniukai,arbata

### KETVIRTADIENIS

**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė su daržovėmis. Arbata. Sumuštinis su tepamu sūriu.

**Priešpiečiai:** Sezoniniai vaisiai..

**Pietūs:** Makaronų sriuba su vištiena. Pilno grūdo duona. Troškintas vištienos maltinukas, morkų salotos su aliejumi ir moliūgų sėklomis, švž. pomidorai.bulvių košė

**Vakarienė:** Lietiniai blyneliai su varške, (špinatais) su natūraliu jogurtu. Arbata.

### PENKTADIENIS

**Pusryčiai:** Avižinė košė su bananais. Arbata. Kukurūzų trapučiai.

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

**Pietūs:** Burokėlių sriuba su grietine Pilno grūdo duona. Plovas su kalakutiena ir padažu, raug. agurkai.ŠV.pomidorai

**Vakarienė:** "Piemenėlių" kiaušiniene, 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. Jautienos troškiny, speltos kruopų košė, švž. daržovių salotos su alyvuogių aliejumi.

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

#### ANTRADIENIS

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

**Priešpiečiai:** Sezoniniai vaisiai. Kefyro gėrimas.

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

**Vakarienė:** Avinžirnių troškiny su sviestu, arbata be cukraus, morkų pyragas

#### TREČIADIENIS

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

**Priešpiečiai:** Sezoniniai vaisiai. kepta kriaušė

**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 - pupelių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškinta vištienos krūtinėlės file su daržovėmis, virti pilno grūdo makaronai, morkų lazdelės (trumpai apkeptos orkaitėje). Švž. pomidorai

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

#### PENKTADIENIS

**Pusryčiai:** Virti varškėčiai su grietine. Arbata.

**Priešpiečiai:** Trapučiai, arbata be cukraus

**Pietūs:** daržovių sriuba .. Pilno grūdo duona. Kiaulienos maltinukas pomidorų, grietinės ir sviesto padaže, Bulvių košė , troškintos šaldytos daržovės

**Vakarienė:** Bulvių-cukinijų apkepas su natūraliu jogurtu, kefyras, vaisiai

#### **IV SAVAITĖ**

##### **PIRMADIENIS**

**Pusryčiai:** Penkių grūdų košė. (augalinė) Džiovintos spanguolės. Arbata. Trapučiai

**Priešpiečiai:** vaisiai, ekologiškas jogurtas

**Pietūs:** Žiedinių kopūstų sriuba. Pilno grūdo duona.. Maltos jautienos troškiny su pupelėmis virtos bulvės, švž. agurkai

**Vakarienė:** Virti varškės skryliai su grietine. Arbata.

##### **ANTRADIENIS**

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

**Priešpiečiai:** vaisių salotos su natūraliu jogurtu.

**Pietūs:** Raugintų ar švž. 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 natūraliu jogurtu. Arbata.

##### **TREČIADIENIS**

**Pusryčiai:** Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi. Arbata, Ekologiškas jogurtas.

**Priešpiečiai:** vaisiai, sveikuolių sausainiai, arbata be cukraus

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

**Vakarienė:** Makaronai su daržovėmis 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, pekino kopūstų salotos su obuoliais ir švž. agurku, grikių košė. Morkų salotos su žiediniais kopūstais

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

##### **PENKTADIENIS**

**Pusryčiai:** Speltos kruopų košė su sviestu. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

**Priešpiečiai:** Sveikuolių sausainiai. Kefyro gėrimas.

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

**Vakarienė:** Kopūstų troškiny, virtos bulvės. Kefyras.