**I SAVAITĖ (DARŽELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Sorų kruopų košė (tausojantis) (200) * Sviestas (8) * Šviesi duona (viso grūdo) (35) * Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) (25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (150) | * Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Kiaulienos-daržovių troškinys (tausojantis) (60/120) * Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi (80) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Kepti varškėčiai (tausojantis) (140) * Trintų uogų padažas (35) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Duoniukai/Traputis (20) * Lydytas sūris (20) * Pomidorai (40) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (70) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Antradienis** | * Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (200) * Cukrus su cinamonu (8) * Sviestas (4) * Duoniukai/Traputis (15) * Varškės užtepėlė (20) * Arbatžolių arbata (200) * Vaisiai (80) | * Žirnių – perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Kalakutienos-ryžių plovas (50/140) * Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (60) * Agurkai (20) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Makaronai su moliūgų, sūriu ir grietinėle (tausojantis) (150) * Sausučiai (10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Virti kiaušiniai (tausojantis) (60) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Pomidorai (40) * Agurkai (30) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Trečiadienis** | * Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) (200) * Sviestas (8) * Traputis su džemu (10/15) * Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta (200) * Vaisiai (150) | * Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Jautienos befstrogenas (tausojantis) (85/45) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (80) * Agurkai (40) * Pomidorai (40) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Sklindžiai su obuoliais (su pienu) (120) * Jogurto ir uogienės padažas (35) * Kmynų arbata nesaldinta (200) | * Šviesi duona (viso grūdo) (25) * Sviestas (4) * Fermentinis sūris (15) * Agurkai (50) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (40) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Ketvirtadienis** | * Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) (200) * Nerafinuotas aliejus (3) * Duoniukai/Traputis (20) * Morkų užtepėlė (augalinis) (25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (150) | * Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais (tausojantis) (130/20) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Troškinta vištiena (tausojantis) (60/40) * Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis) (80) * Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi (50) * Agurkai (30) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) (200) * Troškintos mėsos ir grietinės padažas (tausojantis) (45) * Kefyras (150) | * Bandelė (50) * Žolelių arbata (200) |
| **Penktadienis** | * Virti kiaušiniai (tausojantis) (60) * Pomidorai (30) * Konservuoti žalieji žirneliai/konservuoti kukurūzai (30) * Šviesi duona (viso grūdo) (35) * Sviestas (5) * Kakava su pienu saldinta (150) * Vaisiai (150) | * Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Kepta žuvis (tausojantis) (100) * Jogurto padažas su žalumynais (30) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (100) * Burokėlių salotos (70) * Agurkai (20) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) (150) * Trintų uogų padažas (30) * Sausučiai (10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Sūrio lazdelės (40) * Duoniukai/Traputis (15) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |

**II SAVAITĖ (DARŽELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Ryžių košė (tausojantis) (200) * Sviestas (8) * Trintų uogų padažas (25) * Duoniukai/Traputis (20) * Saldi varškės užtepėlė (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (80) | * Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) (150) * Grietinė (6) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Kiaulienos guliašas (tausojantis) (75/45) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (80) * Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi (80) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis) (200) * Konservuoti žalieji žirneliai (30) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (20/5) * Kefyras (150) | * Virti kiaušiniai (tausojantis) (60) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Agurkai (30) * Pomidorai (40) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Antradienis** | * Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) (200) * Sviestas (8) * Sausainiai (10) * Kakava su pienu saldinta (200) * Vaisiai (200) | * Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Keptas vištienos maltinukas (tausojantis (75) * Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (augalinis) (80) * Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (80) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Virti varškėčiai (tausojantis) (150) * Saldus grietinės padažas (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Šviesi duona (viso grūdo) (35) * Morkų užtepėlė (35) * Agurkai (70) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Trečiadienis** | * Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (200) * Sviestas (8) * Šviesi duona (viso grūdo) (35) * Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) (25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (120) | * Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) (150) * Grietinė (8) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Virti jautienos kukuliai (tausojantis) (80) * Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis) (80) * Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi (50) * Pomidorai (30) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Lietiniai su obuoliais (be pieno) (120/60) * Grietinė (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Varškė (80) * Uogienė (10) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Ketvirtadienis** | * Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis) (200/4) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (30/6) * Fermentinis sūris (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (150) | * Ryžių-pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Kalakutienos pjausnys (tausojantys) (80) * Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) (80) * Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (60) * Agurkai (20) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Varškės pudingas (tausojantis) (150) * Jogurto ir uogienės padažas (35) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Natūralus jogurtas (150) * Uogienė (15) * Traputis (10) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Penktadienis** | * Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) (200) * Keptų daržovių padažas (37) * Duoniukai/Traputis (20) * Varškės užtepėlė (25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (100) | * Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (150) * Grietinė (8) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Žuvies filė kepsnelis (tausojantis) (100) * Jogurto padažas su agurkais (30) * Bulvių košė su morkomis (tausojantis) (80) * Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais (80) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis) (125/75) * Arbatžolių arbata su pienu nesaldinta (200) | * Šviesi duona (viso grūdo) (25) * Sviestas (4) * Fermentinis sūris (15) * Agurkai (50) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (40) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |

**III SAVAITĖ (DARŽELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Omletas (tausojantis) (100) * Konservuoti žalieji žirneliai/konservuoti kukurūzai (30) * Pomidorai (30) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (35/7) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (150) | * Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Troškintos kiaulienos lazdelės (tausojantis) (85) * Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (80) * Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi (80) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Virti makaronai su varške ir sviestu (tausojantis (150/50/5) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Duoniukai/Traputis (20) * Lydytas sūris (20) * Pomidorai (40) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (70) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) |
| **Antradienis** | * Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) (200) * Sviestas (8) * Sausučiai (10) * Kakava su pienu saldinta (200) * Vaisiai (100) | * Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Troškinta vištiena (tausojantis (80/50) * Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) (80) * Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (50) * Pomidorai (30) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Sklindžiai (su pienu) (150) * Jogurto ir uogienės padažas (25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Duoniukai/Traputis (20) * Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) (30) * Agurkai (50) * Pomidorai (40) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Trečiadienis** | * Kukurūzų, moliūgų košė (tausojantis) (augalinis) (200) * Sviestas (8) * Natūralus jogurtas (150) * Trintų uogų padažas (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (150) | * Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) (75) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (100) * Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis) (100) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais (tausojantis) (180) * Grietinė (10) * Uogienė (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Virti kiaušiniai (tausojantis) (60) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Agurkai (30) * Pomidorai (40) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Ketvirtadienis** | * Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (200) * Keptų daržovių padažas (augalinis) (37) * Sūrio lazdelės (40) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (150) | * Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (150) * Grietinė (8) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) (80) * Bulvių košė (tausojantis) (80) * Burokėlių salotos (60) * Konservuoti žalieji žirneliai/konservuoti kukurūzai (20) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis) (150) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu it fermentiniu sūriu (30/6/15) * Agurkai (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Grūdėta varškė (150) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Penktadienis** | * Ryžių košė (tausojantis) (200) * Sviestas (8) * Trintų uogų padažas (30) * Traputis su džemu (10/15) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (120) | * Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) (150) * Skrebučiai (tausojantis) (10) * Žuvies pjausnys (tausojantis) (80) * Virti grikiai (tausojantis) (augaliniai) (80) * Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (80) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) (150) * Jogurtas (15) * Trintų uogų padažas (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Šviesi duona (viso grūdo) (25) * Sviestas (4) * Fermentinis sūris (15) * Agurkai (50) * Morkų lazdelės/Tarkuotos morkos (40) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |

**IV SAVAITĖ (DARŽELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Miežinių kruopų košė (tausojantis) (200) * Sviestas (7) * Sausainiai (10) * Kakava su pienu saldinta (200) * Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu (120) | * Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis) (100) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (100) * Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (80) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (100) * Ruginė duona su sviestu (viso grūdo) (35/7) * Žiedinio kopūsto žiedeliai (60) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Šviesi duona (viso grūdo) (25) * Sviestas (4) * Fermentinis sūris (15) * Agurkai (50) * Morkų lazdelės/Tarkuotos morkos (40) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Antradienis** | * Omletas (tausojantis) (110) * Konservuoti žalieji žirneliai/konservuoti kukurūzai (30) * Pomidorai (30) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (35/7) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (80) | * Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Vištienos guliašas (tausojantis) (60/60) * Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) (80) * Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (50) * Agurkai (30) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Varškės apkepas (tausojantis) (180) * Trintų uogų padažas (35) * Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta (200) | * Duoniukai/Traputis (20) * Lydytas sūris (20) * Pomidorai (40) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (70) * Žolelių arbata (200) |
| **Trečiadienis** | * Tirštas penkių javų dribsnių košė (augalinis) (200) * Sviestas (8) * Duoniukai/Traputis (15) * Saldi varškės užtepėlė (20) * Kmynų arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Maltos jautienos lazdelės (tausojantis) (100) * Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) (80) * Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi (80) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (200) * Sviestas (6) * Natūralus jogurtas (120) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (50) * Arbatžolių arbata (200) | * Varškė (80) * Uogienė (10) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Ketvirtadienis** | * Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (200) * Cukrus su cinamonu (4) * Sviestas (8) * Šviesi duona (viso grūdo) (35) * Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) (25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (120) | * Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (150) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Kalakutienos guliašas (tausojantis) (60/60) * Virti lęšiai (tausojantis (augalinis) (80) * Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (50) * Pomidorai (30) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Virti varškėčiai (tausojantis) (150) * Saldus jogurto padažas (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Natūralus jogurtas (150) * Uogienė (15) * Traputis (10) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |
| **Penktadienis** | * Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) (200) * Keptų daržovių padažas (augalinis) (37) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviesiu agurku (35/7/25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) * Vaisiai (150) | * Pertrinta cukinijų/moliūgų sriuba (tausojantis) (150) * Grietinė (10) * Skrebučiai (tausojantis (10) * Žuvies maltinis (tausojantis) (80) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (100) * Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi (80) * Pagardintas stalo vanduo (200) | * Lietiniai su bananais (su pienu) (120/60) * Trintų uogų padažas (35) * Arbatžolių arbata nesaldinta (200) | * Virti kiaušiniai (60) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Agurkai (30) * Pomidorai (40) * Žolelių arbata nesaldinta (200) |