**I SAVAITĖ (LOPŠELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Sorų kruopų košė (tausojantis) (150) * Sviestas (6) * Šviesi duona (viso grūdo) (30) * Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Kiaulienos-daržovių troškinys (tausojantis) (50/100) * Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Kepti varškėčiai (tausojantis) (110) * Trintų uogų padažas (35) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Duoniukai/Traputis (15) * Lydytas sūris (15) * Pomidorai (40) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (70) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Antradienis** | * Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (150) * Cukrus su cinamonu (3) * Sviestas (6) * Duoniukai/Traputis (10) * Varškės užtepėlė (15) * Arbatžolių arbata (150) * Vaisiai (80) | * Žirnių – perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Kalakutienos-ryžių plovas (40/105) * Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (50) * Agurkai (20) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Makaronai su moliūgų, sūriu ir grietinėle (tausojantis) (120) * Sausučiai (10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Virti kiaušiniai (tausojantis) (50) * Ruginė duona (viso grūdo) (20) * Agurkai (40) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Trečiadienis** | * Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) (150) * Sviestas (6) * Traputis su džemu (10/15) * Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta (150) * Vaisiai (80) | * Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) (60) * Keptų daržovių padažas (augalinis) (37) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (80) * Agurkai (40) * Pomidorai (40) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Sklindžiai su obuoliais (su pienu) (100) * Jogurto ir uogienės padažas (30) * Kmynų arbata nesaldinta (150) | * Šviesi duona (viso grūdo) (20) * Sviestas (3) * Fermentinis sūris (15) * Agurkai (50) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (40) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Ketvirtadienis** | * Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) (150) * Nerafinuotas aliejus (3) * Duoniukai/Traputis (15) * Morkų užtepėlė (augalinis) (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais (tausojantis) (87/13) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Troškinta vištiena (tausojantis) (50/20) * Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis) (60) * Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi (50) * Agurkai (20) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) (160) * Troškintos mėsos ir grietinės padažas (tausojantis) (37) * Kefyras (120) | * Bandelė (40) * Žolelių arbata (150) |
| **Penktadienis** | * Virti kiaušiniai (tausojantis) (60) * Pomidorai (30) * Konservuoti žalieji žirneliai/konservuoti kukurūzai (20) * Šviesi duona (viso grūdo) (30) * Sviestas (4) * Kakava su pienu saldinta (100) * Vaisiai (100) | * Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Kepta žuvis (tausojantis) (75) * Jogurto padažas su žalumynais (30) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (80) * Burokėlių salotos (60) * Agurkai (20) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) (120) * Trintų uogų padažas (10) * Sausainiai (10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Sūrio lazdelės (20) * Duoniukai/Traputis (10) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |

**II SAVAITĖ (LOPŠELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Ryžių košė (tausojantis) (150) * Sviestas (6) * Trintų uogų padažas (25) * Duoniukai/Traputis (15) * Saldi varškės užtepėlė (15) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (80) | * Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis) (100) * Grietinė (6) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Kiaulienos guliašas (tausojantis) (50/30) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (60) * Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis) (150) * Konservuoti žalieji žirneliai (30) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (20/4) * Kefyras (150) | * Virti kiaušiniai (tausojantis) (50) * Ruginė duona (viso grūdo) (20) * Agurkai (40) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Antradienis** | * Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) (150) * Sviestas (5) * Sausainiai (10) * Kakava su pienu saldinta (150) * Vaisiai (150) | * Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Keptas vištienos maltinukas (tausojantis (60) * Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (augalinis) (60) * Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Virti varškėčiai (tausojantis) (120) * Saldus grietinės padažas (16) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Šviesi duona (viso grūdo) (30) * Morkų užtepėlė (30) * Agurkai (60) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Trečiadienis** | * Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (150) * Sviestas (6) * Šviesi duona (viso grūdo) (30) * Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) (100) * Grietinė (6) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Virti jautienos kukuliai (tausojantis) (70) * Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis) (60) * Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi (40) * Pomidorai (30) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Lietiniai su obuoliais (be pieno) (90/50) * Grietinė (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Varškė (70) * Uogienė (5) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Ketvirtadienis** | * Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis) (150/3) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (25/5) * Fermentinis sūris (15) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (150) | * Ryžių-pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Kalakutienos pjausnys (tausojantys) (60) * Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis) (60) * Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (50) * Agurkai (20) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Varškės pudingas (tausojantis) (120) * Jogurto ir uogienės padažas (35) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Natūralus jogurtas (120) * Uogienė (9) * Traputis (10) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Penktadienis** | * Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) (150) * Keptų daržovių padažas (26) * Duoniukai/Traputis (20) * Varškės užtepėlė (25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (80) | * Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (100) * Grietinė (6) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Žuvies filė kepsnelis (tausojantis) (80) * Jogurto padažas su agurkais (20) * Bulvių košė su morkomis (tausojantis) (60) * Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis) (105/45) * Arbatžolių arbata su pienu nesaldinta (150) | * Šviesi duona (viso grūdo) (20) * Sviestas (3) * Fermentinis sūris (15) * Agurkai (60) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |

**III SAVAITĖ (LOPŠELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Omletas (tausojantis) (80) * Konservuoti žalieji žirneliai/konservuoti kukurūzai (20) * Pomidorai (30) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (30/6) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Troškintos kiaulienos lazdelės (tausojantis) (70) * Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (60) * Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Virti makaronai su varške ir sviestu (tausojantis (120/40/4) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Duoniukai/Traputis (15) * Lydytas sūris (15) * Pomidorai (40) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (70) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Antradienis** | * Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis) (150) * Sviestas (6) * Sausučiai (10) * Kakava su pienu saldinta (150) * Vaisiai (100) | * Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (25) * Troškinta vištiena (tausojantis (60/40) * Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) (60) * Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (40) * Pomidorai (30) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Sklindžiai (su pienu) (120) * Jogurto ir uogienės padažas (25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Duoniukai/Traputis (15) * Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) (25) * Agurkai (50) * Pomidorai (40) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Trečiadienis** | * Kukurūzų, moliūgų košė (tausojantis) (augalinis) (150) * Sviestas (6) * Natūralus jogurtas (120) * Trintų uogų padažas (25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis) (60) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (80) * Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis) (75) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais (tausojantis) (160) * Grietinė (10) * Uogienė (10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Virti kiaušiniai (tausojantis) (50) * Ruginė duona (viso grūdo) (20) * Agurkai (40) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Ketvirtadienis** | * Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (150) * Keptų daržovių padažas (augalinis) (37) * Sūrio lazdelės (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (100) | * Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (100) * Grietinė (6) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis) (70) * Bulvių košė (tausojantis) (60) * Burokėlių salotos (50) * Konservuoti žalieji žirneliai/konservuoti kukurūzai (20) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis) (150) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu it fermentiniu sūriu (30/6/15) * Agurkai (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Grūdėta varškė (120) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Penktadienis** | * Ryžių košė (tausojantis) (150) * Sviestas (6) * Trintų uogų padažas (25) * Traputis su džemu (10/15) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) (100) * Skrebučiai (tausojantis) (10) * Žuvies pjausnys (tausojantis) (60) * Virti grikiai (tausojantis) (augaliniai) (60) * Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) (120) * Jogurtas (10) * Trintų uogų padažas (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Šviesi duona (viso grūdo) (20) * Sviestas (3) * Fermentinis sūris (15) * Agurkai (60) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |

**IV SAVAITĖ (LOPŠELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Miežinių kruopų košė (tausojantis) (150) * Sviestas (5) * Sausainiai (10) * Kakava su pienu saldinta (150) * Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu (120) | * Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis) (80) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (60) * Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (80) * Ruginė duona su sviestu (viso grūdo) (35/5) * Žiedinio kopūsto žiedeliai (50) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Šviesi duona (viso grūdo) (20) * Sviestas (3) * Fermentinis sūris (15) * Agurkai (60) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Antradienis** | * Omletas (tausojantis) (90) * Konservuoti žalieji žirneliai/konservuoti kukurūzai (20) * Pomidorai (30) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (30/6) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (80) | * Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Vištienos guliašas (tausojantis) (50/50) * Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) (60) * Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (40) * Agurkai (30) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Varškės apkepas (tausojantis) (140) * Trintų uogų padažas (35) * Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta (150) | * Duoniukai/Traputis (15) * Lydytas sūris (15) * Pomidorai (40) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (60) * Žolelių arbata (150) |
| **Trečiadienis** | * Tirštas penkių javų dribsnių košė (augalinis) (150) * Sviestas (6) * Duoniukai/Traputis (10) * Saldi varškės užtepėlė (15) * Kmynų arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (100) | * Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (30) * Maltos jautienos lazdelės (tausojantis) (80) * Bulvių košė su brokoliais (tausojantis) (60) * Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (150) * Sviestas (6) * Natūralus jogurtas (120) * Morkų lazdelės/tarkuotos morkos (50) * Arbatžolių arbata (150) | * Varškė (70) * Uogienė (5) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Ketvirtadienis** | * Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (150) * Cukrus su cinamonu (3) * Sviestas (6) * Šviesi duona (viso grūdo) (30) * Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis) (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (100) | * Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) (100) * Ruginė duona (viso grūdo) (35) * Kalakutienos guliašas (tausojantis) (50/50) * Virti lęšiai (tausojantis (augalinis) (60) * Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (40) * Pomidorai (30) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Virti varškėčiai (tausojantis) (120) * Saldus jogurto padažas (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Natūralus jogurtas (120) * Uogienė (9) * Traputis (10) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |
| **Penktadienis** | * Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) (150) * Keptų daržovių padažas (augalinis) (26) * Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviesiu agurku (30/6/20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Pertrinta cukinijų/moliūgų sriuba (tausojantis) (100) * Grietinė (8) * Skrebučiai (tausojantis (10) * Žuvies maltinis (tausojantis) (60) * Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (80) * Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Lietiniai su bananais (su pienu) (100/50) * Trintų uogų padažas (35) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Virti kiaušiniai (50) * Ruginė duona (viso grūdo) (20) * Agurkai (40) * Žolelių arbata nesaldinta (150) |