**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)
 |