**I SAVAITĖ (LOPŠELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Kvietinių kruopų košė T (150) * Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (30/6/15) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (100) | * Žirnių ir perlinių kruopų sriuba TA (100) * Ruginė duona (25) * Kiaulienos maltinukas T (60) * Virtos bulvės TA (60) * Daržovių sal. su neraf. al. (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Kepti varškėčiai T (110) * Trintų uogų padažas su bananais (35) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Šviesi duona su sviestu (30/6) * Daržovės (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Antradienis** | * Kukurūzų kruopų košė T su sviestu (150/6) * Cukrus su cinamonu (3) * Duoniukai/Trapučiai (10) * Varškės užtepėlė (15) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (80) | * Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis TA (100) * Ruginė duona (30) * Plovas su vištiena T (100/40) * Daržovių sal. su neraf. al. (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Virti makaronai T (120) * Sviesto ir grietinės padažas (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Virtas kiaušinis T (50) * Ruginė duona (20) * Agurkai (40) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Trečiadienis** | * Penkių javų dribsnių košė su sviestu T (150/6) * Duoniukai/Trapučiai su lydytu sūriu (10/15) * Arbatžolių arbata su citrina (150) * Vaisiai (100) | * Barščiai su bulvėmis TA (100) * Ruginė duona (35) * Troškintas jautienos maltinukas T (60) * Virtos bulvės TA (60) * Daržovių sal. su neraf. al. (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Sklindžiai (120) * Jogurto ir uogienės padažas (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (20/3/15) * Daržovės (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Ketvirtadienis** | * Virtas kiaušinis T (60) * Ž. žirneliai/kukurūzai (konserv.) (30) * Šviesi duona su sviestu (20/4) * Kakava su pienu (saldinta) (100) * Vaisiai (120) | * Daržovių sult. su mak. ir bulvėmis TA (100) * Ruginė duona (30) * Troškinta kalakutiena (50/20) * Virtos ankštinės daržovės TA (60) * Daržovės (80) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Bulvių košė su brokoliais T (160) * Kiaulienos ir grietinės padažas (35) * Kefyras (120) | * Bandelė (40) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Penktadienis** | * Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TA (150/6) * Duoniukai/Trapučiai (15) * Morkų užtepėlė A (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (100) | * Pupelių sriuba su višt. gab. ir bulvėmis T (90/10) * Ruginė duona (30) * Žuvies kukulis T (60) * Bulvių košė su morkomis T (60) * Burokėlių salotos (50) * Daržovės (30) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Varškės ir ryžių apkepas T (120) * Grietinė (15) * Trintų uogų padažas su bananas (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Natūralus jogurtas su uogiene/džemu (120/9) * Duoniukai/Traputis (10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |

**II SAVAITĖ (LOPŠELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Ryžių košė su sviestu T (150/6) * Trintų uogų padažas (30) * Duoniukai/Traputis (10) * Saldi varškės užtepėlė (15) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (80) | * Daržovių sriuba TA (100) * Ruginė duona (25) * Kiaulienos kukulis T (60) * Virtos grikių kruopos TA (60) * Daržovės (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Keptos bulvės A (100) * Daržovės (40) * Kefyras (120) | * Virtas kiaušinis T (50) * Ruginė duona (20) * Agurkai (40) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Antradienis** | * Avižinių dribsnių košė su sviestu T (150/6) * Sausučiai (15) * Kakava su pienu (saldinta) (150) * Vaisiai (120) | * Kopūstų sriuba su bulvėmis TA (100) * Ruginė duona (30) * Vištienos kepinukas T (60) * Trošk. ryžių kr. TA (60) * Daržovių salotos su jogurtu (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Virti varškėčiai T (120) * Saldintas jogurto padažas (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Šviesi duona su lydytu sūriu (30/15) * Daržovės (50) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Trečiadienis** | * Omletas T (80) * Šviesi duona su sviestu (25/5) * Ž. žirneliai/kukurūzai (konserv.) (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Barščiai su pupelėmis TA (100) * Ruginė duona (30) * Jautienos ir kiaulienos mažylių (80) * Bulvių košė (60) * Daržovės (80) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Makaronai su trošk. kiaul. ir grietinės pad. T (105/45) * Daržovių sal. su neraf. al. (70) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Varškė (pertrinta) (70) * Jogurto ir uogienės padažas (10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Ketvirtadienis** | * Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi T (150/3) * Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (25/5/10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (100) | * Žirnių sriuba TA (100) * Ruginė duona (30) * Troškintas kalakutienos kepsnelis T (60) * Virtos avižinės kruopos TA (60) * Daržovių sal. su neraf. al. (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Varškės pudingas T (120) * Grietinė (15) * Trintų uogų padažas su bananais (20) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Bandelė (40) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Penktadienis** | * Kvietinių kruopų košė su sviestu T (150/6) * Šviesi duona (20) * Pupelių užtepėlė TA (15) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (80) | * Ryžių kr. sriuba su višt. gab. T (90/10) * Ruginė duona (30) * Žuvies maltinukas T (60) * Jogurto padažas (30) * Bulvių košė T (60) * Burokėlių sal. su ankštinėmis daržovėmis (60) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Pieniška makaronų sriuba T (150) * Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (30/6/15) | * Natūralus jogurtas uogiene/džemu (120/9) * Duoniukai/trapučiai (10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |

**III SAVAITĖ (LOPŠELIS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė | Naktipiečiai |
| **Pirmadienis** | * Grikių kruopų košė su nerafinuotu aliejumi TA (150/5) * Duoniukai/Trapučiai (10) * Varškės užtepėlė (15) * Kakava su pienu (saldinta) (150) * Vaisiai (150) | * Agurkinė sriuba su perl.kr. TA (100) * Ruginė duona (30) * Kiaulienos mažylių balandėlis T (80) * Bulvių košė T (60) * Daržovės (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Trinta cukinijų/moliūgų sriuba TA su grietinėle (150/8) * Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (30/6/15) | * Bandelė (40) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Antradienis** | * Makaronai su varške su sviestu T (120/40/4) * Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta (150) * Vaisiai (80) | * Lęšių sriuba TA (100) * Ruginė duona (25) * Troškinta vištiena T (50/50) * Virtos bulvės TA (60) * Daržovių sal. su neraf. al. (50) * Daržovės (20) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Sklindžiai su obuoliais (100) * Jogurto ir uogienės padažas (35) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Virtas kiaušinis T (50) * Ruginė duona (20) * Agurkai (40) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Trečiadienis** | * Kukurūzų kruopų ir moliūgų košė su sviestu TA (120/6) * Natūralus jogurtas (120) * Trintų uogų padažas (35) * Duoniukai/trapučiai (10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Špinatų sriuba su bulvėmis TA (100) * Ruginė duona (30) * Virti jautienos kukuliai T (70) * Bulvių košė T (60) * Troškinti kopūstai TA (60) * Daržovės (50) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Varškės spygliukai T (120) * Grietinės ir sviesto padažas (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Šviesi duona su lydytu sūriu (30/15) * Daržovės (50) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Ketvirtadienis** | * Kiaušinių košė T (80) * Šviesi duona su sviestu (35/5) * Ž. žirneliai/kukurūzai (konserv.) (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (120) | * Barščiai su bulvėmis TA (100) * Ruginė duona (25) * Kalakutienos maltinukas T (60) * Virtos ankštinės daržovės TA (60) * Daržovių sal. su neraf. al. (70) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Plovas su kiauliena T (110/40) * Daržovės (50) * Ruginė duona (25) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis (35/5/30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |
| **Penktadienis** | * Ryžių kruopų košė su sviestu T (150/7) * Sausučiai (30) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) * Vaisiai (100) | * Bulvių sriuba su miež. kr. TA (100) * Ruginė duona (30) * Žuvies maltinukas (60) * Žirnių ir bulvių košė T (60) * Burokėlių salotos (50) * Daržovės (30) * Pagardintas stalo vanduo (150) | * Makaronai su trošk. kalak. pad. T (105/30) * Daržovės (60) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) | * Natūralus jogurtas uogiene/džemu (120/9) * Duoniukai/trapučiai (10) * Arbatžolių arbata nesaldinta (150) |