**I SAVAITĖ (LOPŠELIS)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| **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)
 |
| **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)
 |
| **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)
 |
| **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)
 |
| **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)
 |

**II SAVAITĖ (LOPŠELIS)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| **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)
 |
| **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)
 |
| **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)
 |
| **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)
 |
| **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)
 |

**III SAVAITĖ (LOPŠELIS)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Pusryčiai | Pietūs | Vakarienė |
| **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)
 |
| **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)
 |
| **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)
 |
| **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)
 |
| **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)
 |