**PIRMADIENIS I VARIANTAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| MANŲ KOŠĖ PRATURTINTA AVIŽŲ SĖLENOMIS IR PAGARDINTA UOGOMIS (TAUSOJANTIS) | 200/5/15 |
| PIENAS | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 50 |
|  |  |
|  |  |
| **PIETŪS** |  |
| AGURKINĖ SRIUBA SU PERLINĖMIS KRUOPOMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) DUONA | 100/20-150/30 |
| RYŽIŲ PLOVAS SU VIŠTIENA (TAUSOJANTIS),ŽIEDINIAI KOPŪSTAI,( AGURKAI, POMIDORAI)  | 113/57/20/80-147/73/35/100 |
| VANDUO PASKANINTAS LAIMAIS | 150 |
|  |  |
| **VAKARIENĖ** |  |
| ŽIRNIŲ KOŠĖ SU MORKOMIS IR SVIESTU (TAUSOJANTIS) | 145/5 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 100 |
| VAISINĖ ARBATA (NESALDINTA) | 150 |

 **ANTRADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU (TAUSOJANTIS) | 200 |
| KAKAVA SU PIENU | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 50 |
|  |  |
| **PIETŪS** |  |
| PUPELIŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS),VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| TROŠKINTA JAUTIENA SU MORKOMIS IR PORAIS (TAUSOJANTIS), VIRTOS BULVĖS | 77/43/75-96/54/75 |
| ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ IR POMIDORŲ SALOTOS, (RIDIKĖLIAI, PAPRIKOS) | 60/25/25-60/25/25 |
| VANDUO PASKANINTAS CITRINOMIS | 150/7,5 |
|  |  |
| **VAKARIENĖ** |  |
| GRIKIŲ BLYNELIAI SU MORKOMIS, PAPRIKOMIS IR SALIERAIS(TAUSOJANTIS) GRAIKIŠKO JOGURTO PADAŽAS, PASUKOS | 150/25/150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 50 |

 **TREČIADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| VIRTI KIAUŠINIAI (TAUSOJANTIS), KONCERVUOTI ŽIRNELIAI, AGURKAI | 100/60 |
| VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA, SVIESTAS | 30/7 |
| KINROŽIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 100 |
|  |  |
| **PIETŪS** |  |
| RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU BULVĖMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS), RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| TROŠKINTA KALAKUTIENA (TAUSOJANTIS), PERLINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ | 80/60-100/60 |
| TROŠKINTOS DARŽOVĖS, DARŽOVIŲ RINKINUKAS (POMIDORAI, RIDIKĖLIAI) (AUGALINIS) | 100/50-100/50 |
| VANDUO PASKANINTAS VYNUOGĖMIS | 150/7,5 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| LIETINIAI (SU SPELTA MILTAIS) (TAUSOJANTIS), UOGŲ-JOGURTO PADAŽAS | 120/15/15 |
| PIENAS | 200 |
|  |  |

 **KETVIRTADENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| BIRI ŽALIŲ GRIKIŲ KOŠĖ SU ALIEJUM (AUGALINIS) | 180 |
| ARBATŽOLIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 120 |
|  |  |
|  |  |
| **PIETŪS** |  |
| BARŠČIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS (TAUSOJANTIS),VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| VIRTI KIAULIENOS KUKULIUKAI PADAŽE (TAUSOJANTIS), RYŽIŲ-LĘŠIŲ KOŠĖ  | 70/20/40-80/25/50 |
| RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOTOS, DARŽOVIŲ RINKINUKAS (MORKOS, KALAFIORAI) | 50/20/20-70/25/25 |
| VANDUO PASKANINTAS CITRINOMIS | 150/7,5 |
|  |  |
| **VAKARIENĖ** |  |
| VISO GRŪDO MAKARONAI SU DARŽOVĖMIS IR KIETUOJU SŪRIU (TAUSOJANTIS), AGURKAI | 140/50 |
| JOGURTAS GERIAMAS | 150 |
| ŽOLELIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 150 |

 **PENKTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA PENKIŲ RŪŠIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SAULĖGRĄŽOMIS (TAUSOJANTI) | 200/3 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 100 |
| ŽOLELIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 150 |
|  |  |
| **PIETŪS** |  |
|  DARŽOVIŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS), RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| ORKAITĖJE KEPTI LAŠIŠŲ KASNELIAI, KALAFIJORŲ IR RYŽIŲ TROŠKINYS (TAUSOJANTIS) | 60/40-70/50 |
| BUROKĖLIŲ SALOTOS (AUGALINIS), (AGURKAI, RAUDONOSIOS PAPRIKOS) (AUGALINIS) | 50/20/20-70/25/25 |
| VANDUO | 150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| RAUDONŪJŲ LĘŠIŲ TROŠKINYS SU DARŽOVĖMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) | 120 |
| DUONA, SVIESTAS | 20/3 |
| TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS | 40/10 |
| KMYNŲ ARBATA (NESALDINTA) | 150 |