|  |
| --- |
|  **III VARIANTAS** |
|  **PIRMADIENIS**  |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| VISO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS, CINAMONU (TAUSOJANTIS) | 200 |
| PIENAS | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 100 |
| **PIETŪS** |  |
| PUPELIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS, MORKOMIS IR CUKINIJA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS), VISO GRŪDO DUONA | 100/20-150/30 |
| KEPTI SU GARAIS KALAKUTIENOS KRŪTINĖLĖS KUKULAIČIAI (TAUSOJANTIS), VIRTI GRIKIAI,  | 60/50-80/60/75/50 |
| TROŠKINTI KOPŪSTAI, DARŽOVIŲ RINKINUKAS .( RIDIKĖLIAI, POMIDORAI) |  60/40/20/25-75/50 |
| VANDUO | 150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| DARŽOVIŲ TROŠKINYS (KALAFIJORAI, MORKOS, BULVĖS, MOLIŪGAI) (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) | 140 |
| DUONA, SVIESTAS, FERMENTINIS SŪRIS | 35/8/17 |
| ARBATŽOLIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 80 |
|  |  |
|  **ANTRADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU UOGOMIS IR MIGDOLŲ DROŽLĖMIS (TAUSOJANTIS) | 200/10/15 |
| KAKAVA SU PIENU | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 60 |
| **PIETŪS** |  |
| ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU BULVĖMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS),VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| ORKAITĖJE KEPTAS KIAULIENOS MALTINUKAS SU SĖLENOMIS (TAUSOJANTIS) LĘŠIŲ KOŠĖ  | 90/50 -100/50 |
| ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU POMIDORAIS IR PAPRIKOMIS, RINKINUKAS (AGURKAI, MORKOS) (AUGALINIS) | 60/50-60/50 |
| VANDUO |  |
| **VAKARIENĖ** |  |
| VARŠKĖS APKEPAS, UOGŲ- JOGURTO PADAŽAS | 180/15/15 |
| KMYNŲ ARBATA (NESALDINTA) | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 40 |
|  |  |
|  **TREČIADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU IR BRAŠKĖMIS (TAUSOJANTIS) | 200/5/15 |
| TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS | 40/10 |
| ŽOLELIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI  | 60 |
| **PIETŪS** |  |
| ŽIRNIŲ-PERLINIŲ KRUOPŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS),VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
|  VIRTI KALAKUTIENOS KUKULIUKAI ( TAUSOJANTIS),PERLINĖS KRUOPOS,  | 58/12/50-100/20/60 |
| MORKŲ SALOTOS , DARŽOVIŲ RINKINUKAS ( AGURKAI, RIDIKĖLIAI) | 60/50/25-60/50/25 |
| VANDUO PASKANINTAS MELIONAIS | 150/7,5 |
|  |  |
| **VAKARIENĖ** |  |
| VIRTŲ BULVIŲ APKEPAS SU JAUTIENA, GRAIKIŠKO JOGURTO PADAŽAS | 130/30 |
| KEFYRAS | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 50 |
|  |  |
|  **KETVIRTADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA KVIETINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ PAGARDINTA SVIESTU IR AVIETĖMIS (TAUSOJANTIS) | 200/5/15 |
| PIENAS | 150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 120 |
|  |  |
| **PIETŪS** |  |
| RYŽIŲ KRUOPŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS), VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| VIŠTIENOS TROŠKINYS SU MORKOMIS IR ŽALIAIS ŽIRNELIAIS (TAUSOJANTIS), VIRTOS BULVĖS,  | 60/40/50-70/50/75 |
| KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS, AGURKAI ŠVIEŽI (RAUGINTI) |  40/50-50/80 |
| VANDUO | 150 |
|  |  |
| **VAKARIENĖ** |  |
| PILNO GRŪDO MAKARONAI SU DEŠROS IR DARŽOVIŲ PADAŽU (TAUSOJANTIS), POMIDORAI | 150/50/50 |
|  ARBATA SU PIENU | 150 |
|  |  |
|  **PENKTADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| OMLETAS SU SŪRIU (TAUSOJANTIS), VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 108/12/20 |
| ŽOLELIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 150  |
| SEZONINIAI VAISIAI | 130 |
|  |  |
| **PIETŪS** |  |
| ŽALIŲ ŽIRNELIŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) ,VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| KEPTA ŽUVIS SU PORAIS, MORKOMIS, ŽIEDINIAIS KOPŪSTAIS (TAUSOJANTIS), BULVIŲ KOŠĖ,  | 44/36/60-55/45/60 |
| BUROKĖLIŲ SALOTOS SU PUPELĖMIS IR RAUGINTAIS AGURKAIS, (POMIDORAI) | 70/25/25-100/25/25 |
| VANDUO SU CITRINA | 150 |
|  |  |
| **VAKARIENĖ** |  |
| PERLINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU MORKOMIS IR SVOGŪNAIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) | 150 |
| TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS | 60/10 |
| KAKAVA SU PIENU | 150 |
|  |  |