**PIRMADIENIS I VARIANTAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| MANŲ KRUOPŲ KOŠĖ PRATURTINTA AVIŽŲ SĖLENOMIS IR PAGARDINTA UOGOMIS (tausojanti) | 150/5/15-200/5/15 |
| PIENAS | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| AGURKINĖ SRIUBA SU PERLINĖMIS KRUOPOMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) DUONA | 100/20-150/30 |
| RYŽIŲ PLOVAS SU VIŠTIENA (TAUSOJANTIS),ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (AUGALINIS), ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr. 2: AGURKAI, POMIDORAI) (AUGALINIS)  | 113/57/20/80-147/73/35/100 |
| VANDUO PASKANINTAS CITRINA | 100/5-150/7,5 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| SENELIO KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU(82) (TAUSOJANTIS) | 150/5-200/5 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ, VAISINĖ ARBATA (NESALDINTA) | 100 / 150 |

 **ANTRADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU (82%) (TAUSOJANTIS) | 150/5-200/5 |
| KAKAVA SU PIENU (2,5%) | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| PUPELIŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS),VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| TROŠKINTA JAUTIENA SU MORKOMIS IR PORAIS (TAUSOJANTIS), VIRTOS BULVĖS (tausojantis) | 77/43/75-96/54/75 |
| ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ IR POMIDORŲ SALOTOS SU ALIEJUM (AUGALINIS) | 60-60 |
| ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr.9:RIDIKĖLIAI, PAPRIKOS) (AUGALINIS) | 25/25-25/25 |
| VANDUO PASKANINTAS CITRINOMIS | 100/5-150/7,5 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| GRIKIŲ KOŠĖ SU SVIESTU (TAUSOJANTIS), PIENAS, SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 120/5/-150/5150-100 |

 **TREČIADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| VIRTI KIAUŠINIAI (TAUSOJANTIS), KONCERVUOTI ŽIRNELIAI, AGURKAI | 50/60-100/60 |
| VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA SU SVIESTAS (82%) | 30/7-30/7 |
|  ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU BULVĖMIS (augalinis) (tausojantis),VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| TROŠKINTA KALAKUTIENA (TAUSOJANTIS), PERLINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ (TAUSOJANTIS) | 80/60-100/60 |
| TROŠKINTOS DARŽOVĖS (tausojantis), ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr.14: POMIDORAI, RIDIKĖLIAI) (AUGALINIS) | 100/50-100/50 |
|  VANDUO PASKANINTAS CITRINOMIS | 100/5-150/7,5 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| LIETINIAI (SU SPELTA MILTAIS) , UOGŲ- GRAIKIŠKO JOGURTO PADAŽAS, PIENAS (2,5%) | 90/15/15- 120/15/15 100-150 |

 **KETVIRTADENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| BIRI ŽALIŲ GRIKIŲ KOŠĖ SU ALIEJUMI (AUGALINIS) | 150-180 |
|  ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| BARŠČIŲ SRIUBA (tausojantis) (augalinis),GRIETINĖ (30%) VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| VIRTI KIAULIENOS KUKULIUKAI PADAŽE (tausojantis)), RYŽIŲ-LĘŠIŲ KOŠĖ SU MORKOMIS (augalinis) (tausojantis) | 70/20/40-80/25/50 |
| RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOTOS, ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr. 17: MORKOS, KALAFIORAI) (AUGALINIS) | 50/20/20-70/25/25 |
| VANDUO PASKANINTAS CITRINOMIS | 100/5-150/7,5 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| VISO GRŪDO MAKARONAI SU SVIESTU, GRIETINE IR KIETUOJU SŪRIU (45%) (TAUSOJANTIS),  | 85/25/5-125/30/7 |
| GERIAMAS JOGURTAS | 100-150 |
| ŽOLELIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |

 **PENKTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA PENKIŲ RŪŠIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SAULĖGRĄŽOMIS (TAUSOJANTI) | 150/3-200/3 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ, ŽOLELIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
|  DARŽOVIŲ SRIUBA (kopūstai, , bulvės, morkos, žali žirneliai) (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS), VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| ORKAITĖJE KEPTI LAŠIŠŲ KASNELIAI (tausojantis),ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ IR RYŽIŲ TROŠKINYS SU GRIETINĖLE (10%) (TAUSOJANTIS) | 60/40-70/50 |
| BUROKĖLIŲ SALOTOS (AUGALINIS),ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS ( Nr.13: AGURKAI, RAUDONOSIOS PAPRIKOS) (AUGALINIS) | 50/20/20-70/25/25 |
| VANDUO | 100-150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU SVIESTO , GRIETINĖS PADAŽU | 125/15-150/20 |
| VARŠKĖ SU GRIETINE | 40/10-50/10 |
|  KEFYRAS | 100-150 |