**PIRMADIENIS II VARIANTAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI:** | **IŠEIGA** |
| BRINKINTŲ GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU MORKOMIS IR SVOGŪNAIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) | 150-200 |
| KAKAVA SU PIENU, SEZONINIAI VAISIAI | 100-150 100-150 |
| **PIETŪS:** |  |
| ŽIRNIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS, (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS),VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20 – 150/30 |
| KALAKUTIENOS GULIAŠAS (TAUSOJANTIS ), VIRTOS BULVĖS, ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU POMIDORAIS BEI  | 90/100-100/75 |
| PAPRIKOMIS SU ALIEJUMI (AUGALINIS), ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr.15: AGURKAI, MORKOS) (AUGALINIS)  | 50/50-60/50 |
| VANDUO PASKANINTAS CITRINOMIS | 100/5-150/7,5 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| VIRTI VARŠKĖČIAI (SU SPELTA MILTAIS),(TAUSOJANTIS), GRIETINĖS PADAŽAS (30%) | 120/15-150/20 |
| KMYNŲ ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |

 **ANTRADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI:** | **IŠEIGA** |
| OMLETAS SU POMIDORAIS (TAUSOJANTIS), KONCERVUOTI ŽALI ŽIRNELIAI, POMIDORAI (AUGALINIS) | 70/30-/30/20-86/34-35/25 |
| VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 20-30 |
|  SEZONINIAI VAISIAI, ŽOLELIŲ ARBATA (NESALDINTA)  | 100-150 100-150 |
| **PIETŪS:** |  |
| TRINTA ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) , VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20 – 150/30 |
| NETIKRAS KIAULIENOS ZUIKIS (tausojantis), VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS (tausojantis), RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOTOS (augalinis) | 60/50/40/40-80/60/50/50 |
| ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr.2: AGURKAI, POMIDORAI) (AUGALINIS) | 20/20-25/25 |
| VANDUO | 100-150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| SPELTA MILTŲ BLYNAI SU OBUOLIAIS , NATŪRALAUS JOGURTO (2,5%) TRINTŲ BRAŠKIŲ PADAŽAS | 80/15/15-100/15/15 |
| PIENAS, SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 100-150 |

 **TREČIADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU IR SEZAMO SĖKLOMIS (TAUSOJANTIS) | 150/3-200/3 |
| GRIKIŲ TRAPUTIS, SU VARŠKĖS UŽTEPĖLE SU NATŪRALIU JOGURTU  | 20/20 |
| KINROŽIŲ ARBATA (NESALDINTA), SEZONINIAI VAISIAI | 100 -150 100-150 |
| **PIETŪS:** |  |
| BARŠČIŲ SRIUBA SU PUPELĖMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS), VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20 - 150/30 |
| ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ BALANDĖLIAI ĮDARYTI KIAULIENA IR RYŽIAIS (tausojantis), VIRTOS BULVĖS (tausojantis) (augalinis) | 80/64/15/60-100/80/20/60 |
| MORKŲ LAZDELĖS (augalinis), ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr. 2: POMIDORAI, AGURKAI) (augalinis) | 30/50/50-30/50/50 |
| VANDUO PASKANINTAS CITRINOMIS | 100-150 |
| **VAKARIENĖ:** |  |
| PIENIŠKA PERLINIŲ KRUOPŲ SRIUBA (TAUSOJANTIS) | 100-150 |
| VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA SU SVIESTU IR VIRTAIS KIAUŠINIAIS (TAUSOJANTIS) | 30/7/22 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 80 |

 **KETVIRTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI:** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA AVIŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU TRINTOMIS BRAŠKĖMIS IR SEZAMO SĖKLOMIS (TAUSOJANTIS) | 150/10/1-200/10/1 |
| TRINTA VARŠKĖ ( 9%) SU UOGOMIS (ŠALDYTOS) | 40/10-60/10 |
| KINROŽIŲ ARBATA (NESALDINTA), SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 100 -150 100-150 |
| **PIETŪS:** |  |
| TRINTA MORKŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS),VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA  | 100/20 - 150/30 |
| VIŠTIENOS KUKULIAI SU PUPELĖMIS IR DARŽOVĖMIS (TAUSOJANTIS), PEKINO KOPŪSTŲ, OBUOLIŲ IR AGURKŲ SALOTOS | 60/74/100- 80/85/100 |
| SU ALIEJUMI (AUGALINIS), RAUGINTI AGURKAI | 80-80 |
| VANDUO PASKANINTAS MĖTOMIS | 100/3-150/3 |
| **VAKARIENĖ:** |  |
| PILNO GRŪDO MAKARONAI SU MĖSOS PADAŽU (TAUSOJANTIS) | 105/45-150/50 |
| KAKAVA SU PIENU, SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 100-150 100 |

 **PENKTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA ŠEŠIŲ RŪŠIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU UOGOMIS IR SAULĖGRĄŽOMIS (TAUSOJANTIS) | 115/15/5-200/15/5 |
| ARBATA SU PIENU (2,5%) | 100-150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 100-150 |
| **PIETŪS:** |  |
| ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ IR CUKINIJŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS), VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| ORKAITĖJE KEPTI MENKIŲ FILE PAPLOTĖLIAI PRATURTINTI SĖLENOMIS (TAUSOJANTIS), PERLINĖS KRUOPOS,  | 76/4/50/90-95/5/50/90 |
| VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNELIAIS IR RAUGINTAIS AGURKAIS (AUGALINIS), AGURKAI (AUGALINIS) | 60/90 30-30 |
| VANDUO  | 100-150 |
| **VAKARIENĖ:** |  |
| BULVIŲ KOŠĖ (TAUSOJANTIS), PIENIŠKOS DEŠRELĖS | 100/90-120/90 |
| KEFYRAS | 100-150 |