|  |  |
| --- | --- |
| **III VARIANTAS** | |
| **PIRMADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| VISO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS (TAUSOJANTIS) | 150-200 |
| PIENAS | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| PUPELIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS, MORKOMIS IR CUKINIJA (augalinis) (tausojantis), VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| KEPTI SU GARAIS KALAKUTIENOS KRŪTINĖLĖS KUKULAIČIAI (tausojantis), VIRTI GRIKIAI (tausojantis) (augalinis) | 60/50-80/60/75/50 |
| TROŠKINTI KOPŪSTAI (tausojantis), ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS .(Nr.14: RIDIKĖLIAI, POMIDORAI)(augalinis) | 60/40/20--75/50/50 |
| VANDUO | 100-150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| DARŽOVIŲ TROŠKINYS (KALAFIJORAI, MORKOS, BULVĖS, MOLIŪGAI) (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) | 120-140 |
| DUONA, SVIESTAS (82%), FERMENTINIS SŪRIS | 25/7/15-35/8/17 |
| ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 80 |
| **ANTRADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU BRAŠKĖMIS, MĖLYNĖMIS IR MIGDOLŲ DROŽLĖMIS (TAUSOJANTIS) | 150/10/5/3-200/10/5 |
| KAKAVA SU PIENU (2,5%) | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU BULVĖMIS (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS),VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| ORKAITĖJE KEPTAS KIAULIENOS MALTINUKAS PRATURTINTAS SĖLENOMIS (tausojantis) VIRTI ŽALIEJI LĘŠIAI | 81/9/60/ -90/10/60 |
| ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU POMIDORAIS BEI PAPRIKOMIS,ALIEJUMI (augalinis), ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr.15:AGURKAI, MORKOS) (AUGALINIS) | 60/50-60/50 |
| VANDUO | 100-150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| VARŠKĖS (9%) APKEPAS (TAUSOJANTIS), NATŪRALAUS JOGURTO (2,5%) PASKANINTU AVIETĖMIS PADAŽAS | 150/15/15-180/15/15 |
| KMYNŲ ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 40 |
| **TREČIADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU (82%) IR BRAŠKĖMIS (TAUSOJANTIS) | 150/5/15-200/5/15 |
| TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS | 40/10-50/10 |
| ŽOLELIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| ŽIRNIŲ-PERLINIŲ KRUOPŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS),VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| VIRTI KALAKUTIENOS KUKULIUKAI SU MORKOMIS ( TAUSOJANTIS),PERLINĖS KRUOPOS (TAUSOJANTIS), | 58/12/50-100/20/60 |
| MORKŲ SALOTOS SU ALIEJUMI, (AUGALINIS), AGURKAI, RIDIKĖLIAI (AUGALINIS) | 60/50/25-60/50/25 |
| VANDUO PASKANINTAS CITRINOMIS | 110/5-150/7 |
|  |  |
| **VAKARIENĖ** |  |
| VIRTŲ BULVIŲ APKEPAS SU JAUTIENA (TAUSOJANTIS), NATŪRALAUS JOGURTO (3,5%) PADAŽAS | 75/25-95/35 |
| KEFYRAS | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 50 |
| **KETVIRTADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA KVIETINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ PAGARDINTA SVIESTU (82%) IR AVIETĖMIS (TAUSOJANTIS) | 150/5/15-200/5/15 |
| PIENAS | 100-150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| RYŽIŲ KRUOPŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS), VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| VIŠTIENOS TROŠKINYS SU MORKOMIS IR ŽALIAIS ŽIRNELIAIS (TAUSOJANTIS), VIRTOS BULVĖS (TAUSOJANTIS), | 60/40/50-70/50/75 |
| KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS (AUGALINIS), AGURKAI ŠVIEŽI (RAUGINTI) (AUGALINIS) | 40/50-50/80 |
| VANDUO | 100-150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| PILNO GRŪDO MAKARONAI SU DEŠROS IR DARŽOVIŲ PADAŽU (TAUSOJANTIS), POMIDORAI (AUGALINIS) | 160/50/-200/50 |
| ARBATA SU PIENU (2,5%) | 100-150 |
| **PENKTADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| OMLETAS SU SŪRIU (TAUSOJANTIS), VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 63/720-108/12/30 |
| ŽOLELIŲ ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| ŽALIŲ ŽIRNELIŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) ,VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| KEPTA SU GARAIS ŽUVIS (menkė) su porais,morkomis ir žiediniais kopūstais (tausojantis), BULVIŲ KOŠĖ SU MORKOMIS | 44/36/60-55/45/60 |
| VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU PUPELĖMIS IR RAUGINTAIS AGURKAIS(AUGALINIS) | 70/25/25-100/25/25 |
| ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr.8: CUKINIJOS, POMIDORAI) (AUGALINIS) | 25/25-30/30 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| PERLINIŲ KRUOPŲ PIENIŠKA KOŠĖ SU SVIESTU (TAUSOJANTIS) | 115/5-120/5 |
| TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS (ŠALDYTOS) | 40/10-60/10 |
| KAKAVA SU PIENU | 100-150 |