**PIRMADIENIS I VARIANTAS 2024-05-10**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| MANŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU 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 KIAULIENA (TAUSOJANTIS), ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (AUGALINIS), ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr. 2: AGURKAI, POMIDORAI) (AUGALINIS)  | 113/57/20/80-147/73/35/100 |
| VANDUO SU CITRINA | 100/5-150/7,5 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| PERLINIO KUSKUSO KOŠĖ SU SVIESTU (TAUSOJANTIS) | 100/3-120/5 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ, ARBATA (NESALDINTA) | 100 - 150 |

 **ANTRADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU (TAUSOJANTIS) | 150/5-200/5 |
| KAKAVA SU PIENU  | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| AVINŽIRNIŲ 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, AGURKAI) (AUGALINIS) | 25/25-25/25 |
| VANDUO SU CITRINA | 100/5-150/7,5 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| KEPTI VARŠKĖČIAI SU SALDŽIOS GRIETINĖS PADAŽU, PIENAS, SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 113/15-170/20100-150 |

 **TREČIADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| VIRTI KIAUŠINIAI (TAUSOJANTIS), KONCERVUOTI ŽIRNELIAI, AGURKAI | 50/60-100/60 |
| VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA SU SVIESTAS  | 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 SU CITRINA | 100/5-150/7,5 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| LIETINIAI (SU SPELTA MILTAIS), UOGŲ- GRAIKIŠKO JOGURTO PADAŽAS, PIENAS  | 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** |  |
| BARŠČIAI (tausojantis) (augalinis),VISO GRŪDO DUONA( tausojantis) | 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 SU CITRINA | 100/5-150/7,5 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| VISO GRŪDO MAKARONAI SU SVIESTU, GRIETINE IR DEŠRELĖMIS | 125/15/20-220/20/25 |
|  |  |
|  ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |

 **PENKTADIENIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA PENKIŲ RŪŠIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU IR UOGIENE (TAUSOJANTI) | 150/5/10-200/7/15 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ, 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 KEPTAS ŽUVIES APKEPAS(tausojantis),ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ IR RYŽIŲ TROŠKINYS SU GRIETINĖLE (TAUSOJANTIS) | 60/40-70/50 |
| BUROKĖLIŲ SALOTOS (AUGALINIS),ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS ( Nr.13: AGURKAI, POMIDORAI) (AUGALINIS) | 50/20/20-70/25/25 |
| VANDUO | 100-150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU SVIESTO- GRIETINĖS PADAŽU | 125/15-150/20 |
| KEFYRAS | 100-150 |
|   |  |