|  |  |
| --- | --- |
| **III VARIANTAS 2024-05-10** | |
| **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 |
| KEPTAS BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU VIŠTŲ ŠLAUNELĖMIS | 150-180 |
| SVIESTO IR GRIETINĖS PADAŽU | 25-30 |
| VANDUO | 100-150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| MIELINIAI BLYNAI SU GRAIKIŠKO JOGURTO IR UOGIENĖS PADAŽU | 80/30-100/30 |
|  |  |
| ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 80 |
| **ANTRADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU BRAŠKĖMIS IR MIGDOLŲ DROŽLĖMIS (TAUSOJANTIS) | 150/10/5/3-200/10/5 |
| KAKAVA SU PIENU | 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 SU BATONU (tausojantis) BULVIŲ KOŠĖ | 81/60/ -90/70 |
| ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU POMIDORAIS IR,ALIEJUMI (augalinis), ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS (Nr.15:AGURKAI, KONCERV. KUKURŪZAI) (AUGALINIS) | 60/40-60/50 |
| VANDUO | 100-150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| VARŠKĖS APKEPAS (TAUSOJANTIS), NATŪRALAUS JOGURTO PASKANINTU BRAŠKIŲ 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 IR BRAŠKĖMIS (TAUSOJANTIS) | 150/5/15-200/5/15 |
|  |  |
| 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), | 70/50-100/60 |
| MORKŲ SALOTOS SU ALIEJUMI, (AUGALINIS), AGURKAI, RIDIKĖLIAI (AUGALINIS) | 50/25/25-60/30/30 |
| VANDUO SU CITRINA | 100/5-150/7 |
|  |  |
| **VAKARIENĖ** |  |
| VIRTŲ BULVIŲ APKEPAS SU JAUTIENA (TAUSOJANTIS), SVIESTO-GRIETINĖS PADAŽAS | 100/25/20-150/35/25 |
| KEFYRAS | 100-150 |
| SEZONINIŲ VAISIŲ LĖKŠTĖ | 50 |
| **KETVIRTADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| PIENIŠKA KVIETINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ PAGARDINTA SVIESTU IR BRAŠKĖMIS (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 |
| KEPTOS VIŠTIENOS ŠLAUNELĖS SU MORKOMIS IR ŽALIAIS ŽIRNELIAIS (TAUSOJANTIS), VIRTOS BULVĖS (TAUSOJANTIS), | 60/40/50-80/50/75 |
| KOPŪSTŲ SALOTOS SU MORKOMIS (AUGALINIS), AGURKAI ŠVIEŽI (RAUGINTI) (AUGALINIS) | 40/50-50/50 |
| VANDUO | 100-150 |
| **VAKARIENĖ** |  |
| PILNO GRŪDO MAKARONAI SU DEŠROS IR SVIESTO- GRIETINĖLĖS PADAŽU (TAUSOJANTIS), POMIDORAI (AUGALINIS) | 160/50/-200/50 |
| ARBATA SU PIENU | 100-150 |
| **PENKTADIENIS** |  |
| **PUSRYČIAI** | **IŠEIGA** |
| OMLETAS SU SŪRIU IR AGURKU (TAUSOJANTIS), VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 63/7/30/20-108/12/30/30 |
| ARBATA (NESALDINTA) | 100-150 |
| SEZONINIAI VAISIAI | 100-150 |
| **PIETŪS** |  |
| TRINTA ŽALIŲ ŽIRNELIŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) ,VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA | 100/20-150/30 |
| KEPTI ŽUVIES KUKULIAI SU DARŽOVIŲ PADAŽU (tausojantis), BULVIŲ KOŠĖ SU MORKOMIS | 60/36/60-80/45/60 |
| 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** |  |
| VIRTI VARŠKĖČIAI (TAUSOJANTIS) | 120-150 |
| SU SVIESTO-GRIETINĖS PADAŽU | 15-20 |
| KAKAVA SU PIENU | 100-150 |