

## I SAVAITĖS MENIU

<i><b>PIRMADIENIS</b></i>	<i><b>ANTRADIENIS</b></i>	<i><b>TREČIADIENIS</b></i>	<i><b>KETVIRTADIENIS</b></i>	<i><b>PENKTADIENIS</b></i>
<p style="text-align: center;"><i><b>Pusryčiai</b></i></p> <p>1. Pieniška javų kruopų košė, (tausojantis) 150 -200 2. Uogos, 20 -30 (šviežios arba šaldytos); 3. Kakava su pienu 150 -200. 4. Vaisiai 100.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Pusryčiai</b></i></p> <p>1. Tiršta kvietinių kruopų košė (tausojantis) 150 - 200. 2. Pienas 2,5% 200 (A-9,8). 3. Vaisiai 100 -100.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Pusryčiai</b></i></p> <p>1. Grikių kruopų košė su morkomis (Tausojantis, augalinis) 150 - 200. 2. Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 150 - 200. 3. Vaisiai 100 - 100.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Pusryčiai</b></i></p> <p>1. Omletas (Tausojantis) 80 - 100. 2. Pomidorai (Augalinis), ryžių traputis (Augalinis), 50/20 - 50/30. 3. Nesaldinta arbatžolių arbata 150 - 200. 4. Vaisiai 100 – 100,.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Pusryčiai</b></i></p> <p>1. Tiršta miežinių kruopų košė (Tausojantis) 150 - 200. 2. Arbatžolių arbata, 150 - 200. 3. Vaisiai 100 - 100.</p>
<p style="text-align: center;"><i><b>Pietūs</b></i></p> <p>1. Miežinių kruopų sriuba, (Tausojantis), ruginė duona 100/20 - 150/35, 2. Kiaulienos guliašas su bulvėmis (tausojantis) 80/80 - 90/90 . 3. Rauginti agurkai, 80 -90. 4. Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais), 150 -200.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Pietūs</b></i></p> <p>1. Vištienos sultinys su makaronais (Tausojantis), juoda duona, 100/30 - 150/35. 2. Troškinta vištienos file (Tausojantis), 50 -65. 3. Virti ryžiai su kariu (Tausojantis), 60 -70. 4. Morkų salotos su česnaku (Augalinis), 60 -70. 5. Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba Žalumynais), 150 -200.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Pietūs</b></i></p> <p>1. Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis), ruginė duona, 100/30 - 150/35. 2. Žemaičių blynai su kiauliena (Tausojantis), grietinė, 80/20/10 -100/20/15 3. Morkų lazdelės (Augalinis), 60 - 80 . 3. Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais), 150 - 200.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Pietūs</b></i></p> <p>1. Pupelių sriuba (Tausojantis, augalinis), juoda duona, 100/30 - 150/35. 2. Orkaitėje keptas jūros lydekos kotletas (Tausojantis), 50 - 60. 3. Birūs griekiai (tausojantis, augalinis), 50 - 60. 4. Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (augalinis), 50 -60. 5. Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais), 150 - 200.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Pietūs</b></i></p> <p>1. Žirnių sriuba (Augalinis), duona, 100/30 - 150/35. 2. Troškinta vištiena su morkomis ir žaliais žirneliais (Tausojantis), 50/20 - 70/30. 3. Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Tausojantis), 60 - 70. 4. Pekino kopūstų salotos su agurku (Augalinis), 70 - 80. 5. Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais), 150 - 200.</p>
<p style="text-align: center;"><i><b>Vakarienė</b></i></p> <p>1. Kepti varškėčiai (Tausojantis), 110 -140. 2. Grietinė 30% 10-10 3. Uogos ( šaldytos arba šviežios) 20 -30. 4. Arbatžolių arbata, 150 -200.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Vakarienė</b></i></p> <p>1. Avižinių dribsnių blynėliai, 120 -140. 2. Uogos (šaldytos ar šviežios) 25 -30. 3. Arbatžolių arbata, 100 -200.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Vakarienė</b></i></p> <p>1. Virti varškėčiai (Tausojantis), 110 - 130 . 2. Grietinė 30%, 10 -15. 3. Arbatžolių arbata, 100 -200.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Vakarienė</b></i></p> <p>1. Bulvių kotletai su varške (Tausojantis), grietinė 30%, 78/22 - 93/27. 2. Grietinė 30%, 10 -20. 3. Arbatžolių arbata, 150 - 200.</p>	<p style="text-align: center;"><i><b>Vakarienė</b></i></p> <p>1. Pilno grūdo makaronai su varške (Tausojantis), 113/37 - 150/50. 2. Nesaldinta arbatžolių arbata, 150 - 200.</p>

## II SAVAITĖS MENIU

<i><b>PIRMADIENIS</b></i>	<i><b>ANTRADIENIS</b></i>	<i><b>TREČIADIENIS</b></i>	<i><b>KETVIRTADIENIS</b></i>	<i><b>PENKTADIENIS</b></i>
<p><b><i>Pusryčiai</i></b></p> <p>1. Virtas kiaušinis 45 - 45. (tausojantis), pomidoras (augalinis) 40 -40. 2. Grikių traputis (augalinis), lydytas tepamas sūrelis 20/10 - 30/15. 3. Arbatžolių arbata 150 - 200. 4. Vaisiai 100 -100.</p>	<p><b><i>Pusryčiai</i></b></p> <p>1.Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) 150 - 200. 2. Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 150 - 200. 3.Vaisiai 100 - 100.</p>	<p><b><i>Pusryčiai</i></b></p> <p>1. Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis) 130 - 150. 2. Uogos (šviežios arba šaldytos) 20 - 30. 3. Arbatžolių arbata 150 - 200. 4. Vaisiai 100 – 100.</p>	<p><b><i>Pusryčiai</i></b></p> <p>1. Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) 130 - 150. 2. Nesaldinta arbatžolių arbata 150 - 200. 3. Vaisiai 100 - 100.</p>	<p><b><i>Pusryčiai</i></b></p> <p>1.Pieniška penkių javų kruopų košė (tausojantis) 150 - 180. 2. Uogos (šviežios arba šaldytos) 20 - 30. 2. Kakava su pienu 150 -200. 3.Vaisiai 100 – 100.</p>
<p><b><i>Pietūs</i></b></p> <p>1. Trinta daržovių sriuba, (Tausojantis), ruginė duona 100/20 - 150/35. 2. Kiaulienos plovos (tausojantis) 95/25 - 75/75. 3. Agurkai (augalinis) 50 - 60. 4. Šaldytų uogų kompotas 150 - 200.</p>	<p><b><i>Pietūs</i></b></p> <p>1. Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis), ruginė duona 100/20 - 150/20. 2. Netikras zuikis (kiaulienos maltinis) (Tausojantis) 40 - 50. 3. Birūs griekiai (tausojantis) 40 - 60. 4. Kopūstų ir morkų salotos (augalinis) 50 - 60. 5.Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150 - 200.</p>	<p><b><i>Pietūs</i></b></p> <p>1. Trinta brokolių sriuba (tausojantis) 100 - 150. 2. Vištienos maltinis (tausojantis) 60 - 80. 3. Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnu (tausojantis) 60 - 70. 4. Morkos su aliejumi (augalinis) 60 - 90. 5. Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais) 150 - 200.</p>	<p><b><i>Pietūs</i></b></p> <p>1. Daržovių sriuba su kiaulienos kukulaičiais (tausojantis), grietinė 88/12 - 132/18. 2. Troškintas jūros lydekos maltinukas (tausojantis) 75 - 95. 3. Virti ryžiai su kariu (tausojantis) 50 - 70. 4. Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis), 70 - 80. 5. obuolių sultys 150 - 200.</p>	<p><b><i>Pietūs</i></b></p> <p>1. Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis), duona, 100/30 - 150/35. 2. Kiaulienos kotletai (tausojantis) 50 - 65. 3. Bulvių košė su morkomis (tausojantis) 60 - 60. 4. Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (augalinis) 60 - 70. 5. Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150 - 200.</p>
<p><b><i>Vakarienė</i></b></p> <p>1. Varškės apkepas (tausojantis) 110 - 130. 2. Grietinė 30% -10 - 15. 3. Arbatžolių arbata 150 -200</p>	<p><b><i>Vakarienė</i></b></p> <p>1. Bulvių piršteliai su varške, grietine 93/27/15 - 124/36-25. 3. Arbatžolių arbata 150 - 200.</p>	<p><b><i>Vakarienė</i></b></p> <p>1. Sklindžiai su bananais ir spelta miltais 85 -95. 2. Uogos (šviežios arba šaldytos) 15 - 20. 3. Pienas 2,5% 150 - 200.</p>	<p><b><i>Vakarienė</i></b></p> <p>1. Bulvių, cukinijų, morkų ir žalių žirnelių troškiny (tausojantis) 120 - 140. 2. Kefyras 2,5% 150 - 200.</p>	<p><b><i>Vakarienė</i></b></p> <p>1. Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 150 - 200. 2. Sumuštinis su batonu, sviestu ir varškės sūriu 20/715 - 25/8/17. 3. Nesaldinta arbatžolių arbata 150 - 200.</p>

### III SAVAITĖS MENIU

<i><b>PIRMADIENIS</b></i>	<i><b>ANTRADIENIS</b></i>	<i><b>TREČIADIENIS</b></i>	<i><b>KETVIRTADIENIS</b></i>	<i><b>PENKTADIENIS</b></i>
<p><i><b>Pusryčiai</b></i></p> <p>1. Tiršta miežinių kruopų košė, sviestas (tausojantis) 150/5 - 180/5. 2. Arbatžolių arbata 150 - 200. 3. Vaisiai 100 – 100.</p>	<p><i><b>Pusryčiai</b></i></p> <p>1. Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis) 130 - 150. 2. Arbatžolių arbata 150 - 200. 3. Vaisiai 100 – 100.</p>	<p><i><b>Pusryčiai</b></i></p> <p>1. Tiršta manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis) 130 - 150. 2. Kakava su pienu 150 - 200. 3. Vaisiai 100 - 100.</p>	<p><i><b>Pusryčiai</b></i></p> <p>1. Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) 71/9 - 89/11. 2. Agurkai 30 - 40. 3. Grikių traputis (augalinis) 20 - 30. 4. Nesaldinta arbatžolių arbata 150 - 200. 5. Vaisiai 100 -100.</p>	<p><i><b>Pusryčiai</b></i></p> <p>1. Tiršta avižinių dribsnių kruopų košė (tausojantis) 150 - 180. 2. Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 150 - 200. 3. Vaisiai 100 – 100.</p>
<p><i><b>Pietūs</b></i></p> <p>1. Vištienos sultinys su makaronais, (tausojantis) ruginė duona 100/30 - 150/35. 2. Vištienos maltinis (tausojantis) 70 - 90. 3. Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) 50 - 70. 4. Morkos su aliejumi (augalinis) 60 - 90. 5. Vanduo (paskanintas citrina) 150 – 200.</p>	<p><i><b>Pietūs</b></i></p> <p>1. Ryžių sriuba su pomidorais (tausojantis), ruginė duona, 100/30 -150/35. 2. Jūros lydekos kotletas (tausojantis) 50 - 60. 3. Bulvių košė su morkomis (tausojantis), 60 - 80. 4. Raugintų kopūstų salotos (augalinis), 70 - 80. 5. Vanduo su citrina 150 - 200.</p>	<p><i><b>Pietūs</b></i></p> <p>1. Rūgštynių sriuba (tausojantis) ruginė duona 100/30 - 150/35. 2. Kalakutienos toškinys su daržovėmis (tausojantis) 65/35 - 65/35. 3. Virti ryžiai su kariu (tausojantis) 60 - 70. 4. Pomidorai (augalinis) 70 - 90. 5. Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais) 152 - 200.</p>	<p><i><b>Pietūs</b></i></p> <p>1. Agurkinė sriuba (tausojantis), juoda duona 100/30 150/35, 2. Kiaulienos daržovių troškiny (tausojantis) 90/50 - 110/40. 3. Pikino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis) 70 - 80. 4. Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais) 150 - 200.</p>	<p><i><b>Pietūs</b></i></p> <p>1. Trinta daržovių sriuba (tausojantis), juoda duona, 100/30 - 150/35. 2. Maltas kiaulienos kepsnelis (tausojantis), 60 - 70. 3. Virtos bulvės (tausojantis) 60 -60.. 4. Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (augalinis) 60 - 70. 5. Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais), 150 - 200.</p>
<p><i><b>Vakarienė</b></i></p> <p>1. Varškės - ryžių apkepas (tausojantis) 70/10 - 88/12. 2. Uogos (šviežios arba šaldytos) 20 - 25. 3. Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina 150 - 200.</p>	<p><i><b>Vakarienė</b></i></p> <p>1. Varškės sklandžiai 100 - 120. 2. Uogos (šaldytos arba šviežios) 25 - 30. 3. Nesaldinta arbatžolių arbata 150 - 200.</p>	<p><i><b>Vakarienė</b></i></p> <p>1. Makaroniai su fermentiniu sūriu (tausojantis) 96/24 - 120/30. 2. Grietinės-pomidorų padažas 10 - 15. 3. Nesaldinta arbatžolių arbata 150 - 200.</p>	<p><i><b>Vakarienė</b></i></p> <p>1. Bulvių plokštainis 150 - 170. 2. Grietinė 10 - 15. 2. Kefyras 2,5% 150 - 200.</p>	<p><i><b>Vakarienė</b></i></p> <p>1. Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis) 150 - 200. 2. Sumuštinis su batonu, sviestu ir varškės sūriu 20/7/15 - 25/8/17. 3. Nesaldinta arbatžolių arbata 150 - 200.</p>