

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
1 sav. Pirmadienis Pieniška penkių grūdų (avižos, kviečiai, miežiai, rugiai, grikiai) košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (1, 7) 150/200 g Sezoniniai vaisiai 90/120 g Sausainiai (1, 7, 3) 20/20 Nesaldinta vaistažolių arbata 150/200 ml	1 sav. Antradienis Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (7) 150/150 g Fermentinis sūris (45 proc. rieb.) (7) 20/25 g Grikių traputis 7/10 g Sezoniniai vaisiai 100/100 g Nesaldinta vaisinė arbata 150/200 ml	1 sav. Trečiadienis Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) (augalinis) 130/180 g Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidorais (1, 7) 55/55 g Sezoniniai vaisiai 100/120 g Nesaldinta juodoji arbata 150/200 ml	1 sav. Ketvirtadienis Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (7) 150/200 g Trintos šaldytos uogos 25/30 g Sezoniniai vaisiai 100/120 g Nesaldinta vaistažolių arbata 150/200 ml	1 sav. Penktadienis Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (1, 7) 130/150 g Uogienė 25/30 g Sezoniniai vaisiai 90/120 g Nesaldinta vaistažolių arbata 150/200 ml
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis) (7) 100/150 Troškinta vištienos filė su daržovėmis (kalafiorais, morkomis, žaliaisiais žirneliais) ir grietinėle (36 proc. rieb.)	Trinta moliūgų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Batono skrebučiai (1)	Daržovių (paprikos, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su lęšiais (augalinis)(tausojantis) 100/150 g Ruginė duona su sėklomis (1) 20/30 g	Žirnių ir paprikos sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Grikių traputis 7/10 g Troškinta vištienos šlaunelių/kumpelių	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (1) 100/150 g Ruginė duona su sėklomis (1) 20/30 g

(tausojantis) (7) 130/150 g Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis) 100/100 g Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprikos, pomidorai) 120/125 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.) (7) 40 g Sezoniniai vaisiai 150 g	15/20 g Orkaitėje keptas jūros lydekų filė maltinukas (tausojantis) (3, 4) 80/100 g Bulvių košė (tausojantis) (7) 70/70 g Virtų burokėlių salotos 90/115 g Agurkas 50/70 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Desertinis jogurtas (1,5-2,5 proc. rieb.) (7) 125 g Džiovinoti bananai 20 g	Kiaulienos kumpio maltinis su kopūstais (tausojantis) (3) 90/100 g Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) (1) 70/70 g Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, ridikėliai) 110/110 g Salotų lapai 15/15 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Sezoniniai vaisiai 150 g	mėsa (tausojantis) 100/120 g Bulvių ir batatų košė (tausojantis) (7) 70/90 g Kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos 110/125 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Varškės sūris (22 proc. rieb.) (7) 50 g	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkos, bulvės) troškinys (tausojantis) (1, 7) 160/200 g Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) 90/90 g Morkų lazdelės 40/40 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.) (7) 20 g Liofilizuotos uogos 35 g
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė

Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 proc. rieb.) (tausojantis) (1, 3, 7) 100/140 g Trintos uogos (braškės) 20/30 g Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.) (7) 20/30 g Vanduo 150/150 ml	Omletas (tausojantis) (3, 7) 100/130 g Batonas su sviestu (82 proc. rieb.) (1, 7) 25/30 g Pomidoras 50/50 g Pienas (2,5 proc. rieb.) (7) 120/150 ml	Bulvių plokštainis (7) 150/150 g Grietinė (30 proc. rieb.) (7) 15/35 g Pienas (2,5 proc. rieb.) (7) 150/150 ml	Virti varškėčiai (varškė 9 proc. rieb.) (tausojantis) (1,3,7) 100/120 g Sviesto (82 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas (7) 15/30 g Vanduo 150/200 ml	Virti makaronai su žaliaisiais žirneliais, sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (40 proc. rieb.) (tausojantis) (1, 7) 155/195 g Pienas (2,5 proc.) 120/150 ml
---	--	---	---	--

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
2 sav. Pirmadienis Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (1, 7) 150/200 g Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.) (7) 20/20 g Sezoniniai vaisiai 100/120 g Nesaldinta vaistažolių arbata 150/200 ml	2 sav Antradienis Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) 130/180 g Trintos šaldytos uogos 25/30 g Sezoniniai vaisiai 120/150 g Pienas (2,5 proc. rieb.) (7) 200/200 ml	2 sav. Trečiadienis Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (7) 150/200 g Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (1, 7) 40/50 g Nesaldinta vaisinė arbata 150/200 ml	2 sav. Ketvirtadienis Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (7) 150/200 g Uogienė 25/30 g Sezoniniai vaisiai 80/100 g Nesaldinta vaistažolių arbata 150/200 ml	2 sav Penktadienis Pieniška trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (1, 7) 150/200 g Trintos šaldytos uogos 20/30 g Sezoniniai vaisiai 80/100 g Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.) (7) 20/20 g Nesaldinta juodoji arbata 150/200 ml
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis) (3) 90/110 g Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis) 50/75 g Morkų salotos su česnakų (augalinis) 90/90 g	Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Batono skrebučiai (1) 15/20 g Kepta su garais lašišos filė su žolelėmis	Daržovių (kalafiorai, morkos, žirneliai) sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Šviesi duona su saulėgrąžomis (1) 25/30g Plikytų ryžių troškinys su kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis) 150/180 g	Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis) 80/90 g Bulvių košė (tausojantis) (7) 50/70	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Ruginė duona su sėklomis (1) 30/30 g Keptas kalakutienos filė maltinukas su varške (9 proc. rieb.) ir cukinija (tausojantis) (3, 7) 90/110

Agurkas 50/50 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Varškės sūris (22 proc.rieb.) (7) 50g	(tausojantis) (4) 80/100 g Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) 80/100 g Kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos 110/125 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Sezoniniai vaisiai 150 g	Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) 90/105 g Salotų lapai 15/15 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Desertinis jogurtas (1,5-2,5 proc.rieb.) (7) 125 g Džiovinti bananai 20 g	g Daržovių rinkinukas (pomidorai, paprikos) 110/120 g Agurkas (konservuotas) 40/40 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Sausainiai (1, 3, 7) 35 g	g Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (1) 70/70 g Daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai) 95/105 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Įvairių vaisių tyrė 190 g Ryžių traputis 5 g
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (augalinis) 150/170 g Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis) 60/80 g Salotų lapai 15/15 g	Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais (1, 3) 100/130 g Uogienė 25/30 g Graikiškas jogurtas (0,2 proc.rieb.) (7) 10/20 Liofilizuotos	Varškės (9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis) (1, 3, 7) 120/150 g Trintos šaldytos uogos 20/30 g Graikiškas jogurtas (0,2 proc.rieb.) (7) 20/30 g Sezoniniai vaisiai 90/120 g Vanduo 150/200 ml	Omletas (tausojantis) (3, 7) 100/130 g Ruginė duona su sėklomis (1) 20/30 g Morkų lazdelės 40/40 g Pienas (2,5 proc.rieb) (7) 200/200 ml	Virtos pieniškos a. r. dešrelės (tausojantis) 95/110 g Pomidorų padažas 10/10 g Virti makaronai (tausojantis) (1) 50/70 g Pomidoras 50/50 g Vanduo 150/200 ml

Nesaldinta vaistažolių
arbata 150/200 ml

braškės 10/10 g
Vanduo 150/150
ml

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
3 SAV. pirmadienis Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (7) 150/200 g Trintos šaldytos uogos 20/30 g Varškės sūris (22 proc. rieb.) (7) 20/25 g Sezoniniai vaisiai 90/120 g Nesaldinta vaistažolių arbata 150/200 ml	3 sav. antradienis Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (7) 150/200 g Trintos šaldytos uogos 20/30 g Sezoniniai vaisiai 100/120 g Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.) (7) 20/20 g Nesaldinta juodoji arbata 150/200 ml	3 sav. trečiadienis Virtas kiaušinis (tausojantis) (3) 50/80 g Batonas su tepamu lydytu sūreliu (50 proc. rieb.) ir pomidoru (1, 7) 70/ 75 g Desertinis jogurtas (2,5 proc. rieb.) (7) 125/125 g Sezoniniai vaisiai 120/150 g Nesaldinta vaistažolių arbata 150/200 ml	3 sav. ketvirtadienis Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (1, 7) 120/150 g Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidoru (1, 7) 50/65 g Sezoniniai vaisiai 100/100 g Nesaldinta vaistažolių arbata 150/200 ml	3 sav. penktadienis Penkių grūdų (avižos, kviečiai, miežiai, rugiai, griekiai) košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) (1) 150/200 g Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.) (7) 20/20 g Grikių trapučiai 7/10 g Sezoniniai vaisiai 80/100 g Nesaldinta vaistažolių arbata 150/200 ml
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Pupelių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Ruginė duona su sėklomis (1) 20/30 g	Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Keptas orkaitėje šamo ir jūros lydekų filė maltinukas (tausojantis) (3, 4) 90/110 g Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) 80/80 g	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (1) 100/150 g Virtų bulvių blynai su jautienos kumpio	Tiršta pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Šviesi duona su saulėgrąžomis (1) 25/25 g	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 g Šviesi duona su saulėgrąžomis (1) 25/30 g Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkos, bulvės) troškinys

Kiaulienos nugarinės troškiny (tausojantis) 90/110 g Virtos avižinės kruopos (tausojantis) (augalinis) 60/60 g Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, gūžinės salotos) 100/100 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.) (7) 20 g Liofilizuotos uogos 35 g	Virtų burokėlių salotos su sėklomis 90/90 g Agurkai (marinuoti/rauginti) 40/50 g Salotų lapai 15/15 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Varškės sūris (22 proc. rieb.) (7) 50 g	Įdaru „Žemaičiai“ (tausojantis) (1, 3) 130/170 g Grietinė (30 proc. rieb.) (7) 20/30 g Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, morkos) 105/110 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Sezoniniai vaisiai 150 g	Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) 100/120 g Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis) 50/70 g Pekino kopūstų ir pomidorų salotos 90/120 g Agurkas 30/30 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.) (7) 40 g Sezoniniai vaisiai 150 g	(tausojantis) (1, 7) 160/200 g Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprikos) 110/115 g Pomidoras 50/50 g Vanduo su citrina 150/200 ml Papildomai nemokamus pietus valgantiems: Desertinis jogurtas (1,5-2,5 proc. rieb.) (7) 125 g Liofilizuoti mangai 20 g
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis) (1, 3, 7) 120/150 g Uogienė 25/30 g	Blynai su bananais (1, 3, 7) 110/150 g Uogienė 25/30 g Graikiškas jogurtas (0,2	Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (1, 7) 135/170 g Pomidoras 50/50 g	Virti varškėčiai (varškė 9 proc. rieb.) (tausojantis) (1,3,7) 100/120 g Sviesto (82 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc.	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) (1, 7) 150/200 g Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82

Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.) (7) 20/20 g Nesaldinta vaistažolių arbata 150/200 ml	proc. rieb.) (7) 20/30 g Vanduo 150/200 ml	Liofilizuotos braškės 10/10 g Vanduo 150/200 ml	rieb.) padažas (7) 15/30 g Vanduo 150/200 ml	proc. rieb.) ir sūriu (45 proc. rieb.) (1, 7) 45/50 g Vanduo 150/200 ml
---	---	---	--	---