

Pirmadienis

Pusryčiai

Trijų grūdų dribsnių košė
Virtas kiaušinis
Duona su saulėgrąžomis
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Pupelių sriuba
Kiaulienos guliašas
Kietų grūdų makaronai
Raugintų kopūstų salotos su
alyvuogių aliejum
Duona
Vanduo su citrina

Vakarienė

Varškės apkepas
pagardintas jogurto-uogų
padažu
Sumuštinis su sūriu
Kepti orkaitėje vaisiai
Arbata

Antradienis

Pusryčiai

Manų košė su sėlenėlėmis
Viso grūdo duona su sūriu
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Burokėlių sriuba pagardinta
jogurtu
Duona
Jautienos kukuliai su
brokoliais ir obuoliu
Virti ryžiai
Šv. kopūstų salotos su
morkomis ir alyvuogių
aliejumi

Vakarienė

Pupelių troškinys su
moliūgu ir cukinija
pagardintas natūraliu
jogurtu
Arbata
Grikių traputis

Trečiadienis

Pusryčiai

Avižinių dr.košė su obuoliais
ir cinamonu
Jogurtas
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Rūgštynių sriuba/jogurtas
Duona
Kalakutienos ir daržovių
troškinys
Virtų burokėlių salotos

Vakarienė

Omletas
Rūginė duona su pomidoru
ir sėklomis
Arbata

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Grikių košė
Sumuštinis su sėklomis
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Šv. kopūstų sriuba
Vištienos kukuliai
Kukurūzų košė su sviestu
Keptos šakninės daržovės
Agurkai
Duona
Vanduo su citrina

Vakarienė

Virti varškėčiai
Jogurto-uogų padažas
Tarkuotos šviežios
morkos su obuoliais
Arbata

Penktadienis

Pusryčiai

Miežinė košė su sviestu
Varškė su uogų padažu
Grikių traputis
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Tiršta agurkinė sriuba
Viso grūdo rūginė duona
Keptas žuvies paplotėlis
Morkų, svogūnų ir česnakų
padažas
Bulvių morkų košė
Pekino kopūstų, porų,
pomidorų salotos
Vanduo su citrina

Vakarienė

Viso grūdo kvietinių miltų
blynai su obuoliais
Jogurto- uogų padažas
Arbata

Pirmadienis

Pusryčiai

Miežių perlinių kruopų košė
Orkaitėje kepti sumuštiniai
su varške ir obuoliais
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Tiršta perlinių kruopų sriuba
pagardinta jogurtu
Duona
Kepti su garais jautienos
kukulaičiai
Grikių košė su morkomis
Raudonųjų kopūstų salotos
su brokoliais
Marinuotas agurkas
Vanduo su citrina

Vakariė

Mieliniai blynai pagardinti
jogurto-uogų padažu
Kepti orkaitėje vaisiai
Arbata

Antradienis

Pusryčiai

Sorų košė su sviestu
Viso grūdo duona su sūriu
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Žirnių sriuba su bulvėmis
Duona
Kepti vištienos kukuliai
Viso grūdo makaronai su
alyvuogių aliejumi
Agurkų salotos su
nesaldintu jogurtu

Vakariė

Bulvių plokštainis
pagardintas jogurtu
Arbata
Grikių traputis

Trečiadienis

Pusryčiai

Kukurūzų košė su sviestu
Varškė su kefyru ir uogų
padažu
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Pupelių sriuba su
bulvėmis/jogurtas
Duona
Kalakutienos filė maltinukai
Perlinių kruopų košė su
morkomis
Virtų burokėlių salotos

Vakariė

Omletas
Rūginė duona su pomidoru
ir sėklomis
Arbata

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Viso grūdo makaronai su
alyvuogių aliejumi
Kietasis sūris
Grikių traputis
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Žiedinių kopūstų sriuba
pagardinta jogurtu
Kiaulienos morkų
troškiny
Pupelių troškiny su
moliūgu
Šv. kopūstų salotos su
obuoliais
Šv. pomidorai
Duona
Vanduo su citrina

Vakariė

Orkaitėje kepti pikantiški
bulvinukai/ jogurtas
Pienas

Penktadienis

Pusryčiai

Ryžių košė su aliejumi
Viso grūdo duona su
saulėgrąžomis
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Tiršta burokėlių sriuba su
bulvėmis ir kopūstais
pagardinta jogurtu
Viso grūdo rūginė duona
Kepta su garais žuvis
Orkaitėje keptos bulvės su
apelsino sultimis
Morkų, obuolių, salierų
salotos
Vanduo su citrina

Vakariė

Kepti su garais varškėčiai su
morkomis
Jogurto- uogų padažas
Arbata
Obuoliai

Pirmadienis

Pusryčiai

Kukurūzų košė su moliūgu ir cinamonu
Sumuštinis su varškės sūriu
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Žirnių sriuba su bulvėmis
Duona
Maltas paukštienos šnicelis
Viso grūdo makaronai su aliejumi
Raugintų kopūstų salotos
Vanduo su citrina

Vakarienė

Virtų bulvių plokštainis
Kefyras
Banantai

Antradienis

Pusryčiai

Miežių- perlinių kruopų košė su sviestu
Viso grūdo duona su sūriu
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Šv. kopūstų sriuba su bulvėmis/ jogurtas
Duona
Ryžių troškiny su vištienos file
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis

Vakarienė

Varškės pudingas pagardintas uogų padažu
Arbata
Kepti orkaitėje vaisiai

Trečiadienis

Pusryčiai

Ryžių sorų košė su sviestu
Sumuštinis su fermentiniu sūriu
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Pomidorų- lęšių sriuba/ jogurtas
Duona
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai
Virtų bulvių košė
Baltų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi
Vanduo su citrina

Vakarienė

Viso grūdo makaronai su bolonijos padažu
Jogurtas su vaisiais
Arbata

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Grikių kruopų košė su pienu
Vaisiai
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba
Kepti orkaitėje žemaičių blynai
Jogurto padažas su žalumynais
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi
Duona
Vanduo su citrina

Vakarienė

Virti varškėčiai su uogų padažu
Pienas
Ryžių traputis

Penktadienis

Pusryčiai

Avižinių dribsnių košė
Viso grūdo duona su varškės sūriu
Arbata

Vaisiai

Pietūs

Perlinių krupų sriuba
Viso grūdo rūginė duona
Kepta su garais žuvis
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle
Morkų, obuolių, salierų salotos
Vanduo su citrina

Vakarienė

Pupelių- daržovių troškiny
Arbata
Obuoliai