|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir braškėmis (tausojantis) | Virti kiaušiniai (tausojantis) | Manų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) | Penkių grūdų košė su avižų gėrimu, pagardinta saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) | Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis) |
| Žalieji žirneliai (augalinis) |
| Juoda duona |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | Arbatžolių arbata su citrina | Nesaldinta žolelių arbata | Arbatžolių arbata su citrina | Nesaldinta vaisinė arbata |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | Sezoninių vaisių lėkštelė | Sezoninių vaisių lėkštelė | Sezoninių vaisių lėkštelė | Sezoninių vaisių lėkštelė |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) su grietine 30% | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) |
| Viso grūdo ruginė duona | Pilno grūdo ruginė duona | Pilno grūdo ruginė duona | Vištienos file troškinta su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis) | Orkaitėje kepti sterko file maltinukai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis) |
| Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis) | Orkaitėje kepta vištienos file su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) | Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) | Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis) |
| Perlinis kuskusas (tausojantis) | Brinkinti grikiai (tausojantis) | Virti miežiniai perliukai (tausojantis) | Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu |
| Šviežių agurkų salotos su krapais | Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis) | Šviežių daržovių rinkinukas | Šviežių daržovių rinkinukas | Šviežių daržovių rinkinukas |
| Stalo vanduo | Stalo vanduo | Stalo vanduo | Stalo vanduo | Stalo vanduo |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
| Varškė (9%) su apelsinais ir avietėmis (tausojantis) | Juodos duonos sumuštinis su pomidorais (tausojantis) | Bananų ir mėlynių rinkinukas (augalinis) (tausojantis) | Kepti obuoliai įdaryti varške (tausojantis) | Kefyras su spanguolėmis ir bananais (tausojantis) |
| Nesaldinta arbatžolių arbata |
| **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| Kukurūzų miltų ir bananų blynai su obuoliais | Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis) | Spelta miltų - varškės blyneliai su trintomis braškėmis | Pilno grūdo makaronai su sviestu ir varške (9%) (tausojantis) | Spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru, natūraliu jogurtu (3,5%) bei trintomis vyšniomis (be kauliukų) |
| Natūralus jogurtas (3,5%) su kriaušėmis (tausojantis) | Pienas 2,5% | Kefyras 2,5% | Kefyras 2,5% | Nesaldinta arbatžolių arbata |