|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| Pieniška avižinių dr. košė su gabalėliu sviesto(82%), kv. gemalais ir mėlynėmis (tausojantis) | Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis) | Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir avietėmis (tausojantis) | Pieniška kukurūzų košė su trintomis uogomis (tausojantis) | Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis) |
| Juoda duona su saulėgrąžomis |
| Pjaustyti pomidorai (augalinis) |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | Nesaldinta žolelių arbata | Nesaldinta vaisinė arbata | Nesaldinta vaisinė arbata | Nesaldinta arbatžolių arbata |
| Sezoninių vaisių lėkštelė | Sezoninių vaisių lėkštelė | Sezoninių vaisių lėkštelė | Sezoninių vaisių lėkštelė | Sezoninių vaisių lėkštelė |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) | Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) |
| Pilno grūdo ruginė duona | Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu (tausojantis) | Troškinta kalakutienos file su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) | Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis) | Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojantis) |
| Ryžių plovas su vištiena (tausojantis) | Virti raudonieji lęšiai (tausojantis) | Bulvių košė su morkomis (tausojantis) | Virti ryžiai su kariu (tausojantis) |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) | Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | Burokėlių ir obuolių salotos su šalto sp. nerafinuotu alyvuogių aliejumi |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) | Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai) |
| Stalo vanduo | Stalo vanduo | Stalo vanduo | Stalo vanduo | Stalo vanduo |
| **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** | **PAVAKARIAI** |
| Natūralus jogurtas (2,5%) su melionais ir avietėmis (tausojantis) | Bananų, kriaušių ir kivių užkandis (augalinis) | Natūralus jogurtas (3,5%) su apelsinais, granatais ir bananais (tausojantis) | Bananų ir kivių užkandis (augalinis) | Natūralaus jogurto (3,5%) desertas su braškėmis ir šilauogėmis |
| **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | Virti varškėčiai praturtinti gr. sėlenomis (tausojantis) su n. jogurtu ir avietėmis | Spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir n. jogurtu (3,5%), paskanintu braškėmis | Pilno grūdo makaronai su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis) | Varškės ir morkų apkepas su natūraliu jogurtu (3,5%) (tausojantis) |
| Arbatžolių arbata su citrina | Pienas 2,5% | Nesaldinta vaisinė arbata | Kefyras 2,5% | Arbatžolių arbata su citrina |