

I SAVAITĖS MENIU 4-7 m.

1 d. Energetinė vertė – 1332,36 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Grikių košė	150
Morkų lazdelės (augalinis)	80
Pienas 2,5%	200
Priešpiečiai	Išėiga
Bulvių, ryžių, morkų sriuba	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Kiaulienos mentės netikras zuikis (tausojantis)	85
Bulvių košė	110
Burokielių salotos su obuoliais, alyvuogių aliejumi bei citrinos sultimis (augalinis)	120
Agurkų lazdelės (augalinis)	60
Sezoniniai vaisiai	100
Vanduo	200
Vakarienė	Išėiga
Virti varškės kubeliai (tausojantis)	100
Grietinė 30%	20
Kepti obuoliai paskaninti cukrumi ir cinamonu	100
Arbata be cukraus	200

3 d. Energetinė vertė - 1337,45 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Avižinių dribsnių košė su bananu	150/50
Ruginė duona su tepamu sūriu	30/15
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Agurkinė sriuba	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Maltos kiaulienos mentės kotletas (tausojantis)	70
Virti pilno grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis)	100/3
Žali žirneliai (augalinis)	70
Agurkų lazdelės (augalinis)	60
Morkų lazdelės (augalinis)	80
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	200
Vakarienė	Išėiga
Bulvių košė	150
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais (pagal sezoniškumą, augalinis)	55
Kefyras 2,5%	200
Plėšomo sūrio lazdelė	20

2 d. Energetinė vertė – 1323,81 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Perlinių kruopų košė	150
Linų sėmenys	7
Plėšomos sūrio lazdelės	20
Sezoniniai vaisiai	100
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Burokielių sriuba	200
Juoda duona	40
Pietūs	Išėiga
Paukštienos filė maltinis (tausojantis)	80
Biri ryžių kruopų košė su sviestu 82%	95/5
Troškinti žiediniai kopūstai su morkomis (tausojantis)	130
Šviežūs pomidorai (augalinis)	60
Vanduo su sezoniniu vaisiu	200
Vakarienė	Išėiga
Kepti morkų varškėčiai (tausojantis)	100
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	20
Kefyras 2,5%	180

4 d. Energetinė vertė – 1378,48 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Omletas (tausojantis)	100
Agurkų lazdelės (augalinis)	60
Kvietinė duona	40
Sezoniniai vaisiai	100
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Pupelių sriuba (tausojantis)	200
Kvietinė duona	40
Pietūs	Išėiga
Kalakutienos-grikių troškiny (tausojantis)	200
Kopūstų, agurkų, pomidorų salotos (augalinis)	60
Plėšoma sūrio lazdelė	20
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	200
Vakarienė	Išėiga
Viso grūdo miltų mieliniai blynai	80
Grietinė 30%	30
Džemas	15
Pienas 2,5%	200

5 d. Energetinė vertė – 1317,87 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Žirnių košė (tausojanti)	150
Sezoniniai vaisiai	50
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Pieniška makaronų sriuba	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Džiovinti abrikosai be sieros dioksido	25
Žuvies voleliai apvolioti pilno grūdo dribsniais (tausojantis)	80/5
Pieno, grietinės, sviesto ir kv.miltų padažas	20
Virtos bulvės (augalinis)	105
Virtų burokėlių lazdelės	60
Agurkai-pomidorai	40/40
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	200
Vakarienė	Išėiga
Varškės apkepas su graikišku jogurtu ur džemu	150/15/15
Arbata be cukraus	200

II SAVAITĖS MENIU 4-7 m.

1 d. Energetinė vertė - 1392,26 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Makaronai su varške	105/40
Sezoniniai vaisiai	100
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Lęšių sriuba su daržovėmis	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Traputis su džemu	40/20
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	105
Bulvių košė su ciberžole ir krapais	110
Burokėlių-marinuotų agurkų-konservuotų žirnelių salotos	40
Vanduo su sezoniniais vaisiais	200
Vakarienė	Išėiga
Avižinių dribsnių blynėliai su trintomis braškėmis	100/30
Pienas	200

3 d. Energetinė vertė – 1413.16 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Kvietinių kuopų košė	150
Juoda duona su sviestu ir šviežiu agurku	25/8/20
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Leistinkų sriuba	200
Kvietinė duona	40
Pietūs	Išėiga
Ryžių-daržovių-kiaulienos troškiny (tausojantis)	220
Morkų-obuolių-porų salotos	100
Šviežūs pomidorai (augalinis)	60
Sezoniniai vaisiai	100
Vanduo	200
Vakarienė	Išėiga
Skryliai	135
Grietinė 30%	15
Kefyras 2.5%	150

2 d. Energetinė vertė – 1241.49 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Penkių javų kruopų košė su uogomis	150/40
Ruginė duona su tepamu sūriu	30/15
Arbata be cukraus	200
Sezoniniai vaisiai	50
Priešpiečiai	Išėiga
Kopūstų seiuba	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Troškintas kalakutienos maltinis (tausojantis)	75
Daržovių piurė	110
Agurkų lazdelės (augalinis)	48
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	200
Vakarienė	Išėiga
Varškės kukulaičiai su graikišku jogurtu	150/20
Arbata be cukraus	200

4 d. Energetinė vertė – 1285.22 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Manų kruopų košė su džemu	150/15
Tarkuotos šviežios morkos su bananais, sezamo sėklomis, citrinų sulčių ir alyvuogių aliejaus padažu (augalinis)	85
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Mėsiška (kiaulienos kumpis) miežinių kruopų ir daržovių sriuba	200
Kvietinė duona	40
Pietūs	Išėiga
Troškintos žuvies (šamo) juostelės (tausojantis)	62
Pieno-grietinės-sviesto padažas	20
Virti ryžiai	55
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	120
Agurkų lazdelės (augalinis)	60
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	200
Vakarienė	Išėiga
Bulvių-morkų košė	200
Pienas 2,5%	200

5 d. Energetinė vertė – 1456,98 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Perlinių kruopų košė	200
Sezoniniai vaisiai	100
Pienas 2,5%	200
Priešpiečiai	Išėiga
Žirnių ir pelinių kruopų sriuba	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Lietiniai su varškės įdaru	170
Grietinė 30%	20
Džemas	20
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	200
Vakarienė	Išėiga
Paukšties juostelės (tausojantis)	60
Daržovių troškiny	165
Agurkų lazdelės (augalinis)	48
Arbata be cukraus	200

III SAVAITĖS MENIU 4-7 m.

1 d. Energetinė vertė - 1274,37 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	150/3
Linų sėmenys	7
Ruginė duona su sviestu ir šviežiu agurku	25/8/20
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Žuvies maltinis (tausojantis)	85
Pieno, grietinės, sviesto padažas	20
Virtos bulvės (augalinis)	95
Troškinti burokėliai (augalinis)	130
Morkų lazdelės (augalinis)	80
Sezoniniai vaisiai	50
Vanduo	200
Vakarienė	Išėiga
Varškės spygliukai su graikišku jogurtu	130/40
Džiovintos spanguolės	20
Arbata be cukraus	200

3 d. Energetinė vertė – 1486,82 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	160
Morkų lazdelės (augalinis)	80
Sezoniniai vaisiai	100
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Pieniška ryžių sriuba	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Kiaulienos-varškės maltinis	85
Daržovių troškiny	160
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	200
Vakarienė	Išėiga
Kaimiški blynai su obuoliais	100
Natūralaus jogurto padažas	30
Arbata be cukraus	200

2 d. Energetinė vertė – 1332,41 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Trijų grūdų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	200/5
Ruginė duona su sviestu ir šviežiu agurku	25/8/20
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Mėsiška (kiaulienos kumpis) pomidorų sriuba	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Paukštienos juostelės (tausojantis)	60
Daržovių troškiny	165
Sezoniniai vaisiai	100
Vanduo	200
Vakarienė	Išėiga
Virtos bulvės (augalinis)	200
Varškės ir kefyro dažinys	35/30
Kefyras 2,5%	200

4 d. Energetinė vertė – 1360,64 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi	200
Sezoniniai vaisiai	100
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Bulvių, morkų, kruopų sriuba	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Kiaulienos kotletas (tausojantis)	70
Biri grikių kruopų košė	150
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais (augalinis)	55
Vanduo	200
Vakarienė	Išėiga
Troškiny iš avinžirnių	140
Morkų lazdelės (augalinis)	80
Kefyras 2,5%	200

5 d. Energetinė vertė – 1401,79 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	100/3
Ruginė duona	40
Kietasis sūris 40%	40
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Lęšių sriuba su daržovėmis	200
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Paukštienos maltinis	80
Bulvių košė	110
Burokėlių-marinuotų agurkų-konservuotų žirnelių salotos (augalinis)	50
Moekų lazdelės (augalinis)	80
Sezoniniai vaisiai	100
Vanduo su sezoniniais vaisiais	200
Vakarienė	Išėiga
Virti varškės kubeliai	150
Grietinė 30%	20
Arbata be cukraus	200