

I SAVAITĖS MENIU 1-3 m.

1 d. Energetinė vertė – 1057,21 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Grikių košė	100
Morkų lazdelės (augalinis)	48
Pienas 2,5%	200
Priešpiečiai	Išėiga
Bulvių, ryžių, morkų sriuba	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Kiaulienos mentės netikras zuikis (tausojantis)	60
Bulvių košė	95
Burokielių salotos su obuoliais su alyvuogių aliejumi bei citrinos sultimis (augalinis)	100
Agurkų lazdelės (augalinis)	50
Sezoniniai vaisiai	100
Vanduo	150
Vakarienė	Išėiga
Virti varškės kubeliai (tausojantis)	75
Grietinė 30%	15
Kepti obuoliai paskaninti cukrumi ir cinamonu	100
Arbata be cukraus	150

3 d. Energetinė vertė - 1043,00 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Avižinių dribsnių košė su bananu	100/40
Ruginė duona su tepamu sūreliu	20/12
Arbata be cukraus	150
Priešpiečiai	Išėiga
Agurkinė sriuba	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Maltos kiaulienos mentės kotletas (tausojantis)	50
Virti pilno grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis)	75/2
Žali žirneliai (augalinis)	60
Agurkų lazdelės (augalinis)	50
Morkų lazdelės (augalinis)	48
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	150
Vakarienė	Išėiga
Bulvių košė	95
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais (pagal sezoniškumą, augalinis)	55
Kefyras	150
Plėšomo sūrio lazdelė	20

5 d. Energetinė vertė – 1102,72 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Žirnių košė (tausojanti)	100
Sezoniniai vaisiai	50
Arbata be cukraus	150
Priešpiečiai	Išėiga
Pieniška makaronų sriuba	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Džiovinti abrikosai be sieros dioksido	20
Žuvies voleliai apvolioti pilno grūdo dribsniais (tausojantis)	60/4
Pieno, grietinės, sviesto ir kv.miltų padažas	15
Virtos bulvės (augalinis)	105
Virtų burokėlių lazdelės	50
Agurkai-pomidorai	30/30
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	150
Vakarienė	Išėiga
Varškės apkepas su graikišku jogurtu ur džemu	150/15/15
Arbata be cukraus	150

2 d. Energetinė vertė – 1087,96 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Perlinių kruopų košė	100
Linų sėmenys	5
Plėšomos sūrio lazdelės	20
Sezoniniai vaisiai	100
Arbata be cukraus	150
Priešpiečiai	Išėiga
Burokėlių sriuba	150
Juoda duona	40
Pietūs	Išėiga
Paukštienos filė maltinis (tausojantis)	63
Biri ryžių kruopų košė su sviestu 82%	75/5
Troškinti žiediniai kopūstai su morkomis (tausojantis)	130
Šviežūs pomidorai (augalinis)	60
Vanduo su sezoniniu vaisiu	150
Vakarienė	Išėiga
Kepti morkų varškėčiai (tausojantis)	60
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	15
Kefyras 2,5%	140

4 d. Energetinė vertė – 1148,05 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Omletas (tausojantis)	100
Agurkų lazdelės (augalinis)	50
Kvietinė duona	40
Sezoniniai vaisiai	100
Arbata be cukraus	150
Priešpiečiai	Išėiga
Pupelių sriuba (tausojantis)	150
Kvietinė duona	40
Pietūs	Išėiga
Kalakutienos-grikių troškiny (tausojantis)	150
Kopūstų, agurkų, pomidorų salotos (augalinis)	60
Plėšoma sūrio lazdelė	20
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	150
Vakarienė	Išėiga
Viso grūdo miltų mieliniai blynai	50
Grietinė 30%	20
Džemas	10
Pienas 2,5%	150

II SAVAITĖS MENIU 1-3 m.

1 d. Energetinė vertė - 1118,08 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Makaronai su varške	110
Sezoniniai vaisiai	100
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Lęšių sriuba su daržovėmis	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Traputis su džemu	30/15
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	80
Bulvių košė su ciberžole ir krapais	95
Burokėlių-marinuotų agurkų-konservuotų žirnelių salotos	40
Vanduo su sezoniniais vaisiais	150
Vakarienė	Išėiga
Avižinių dribsnių blynėliai su trintomis braškėmis	75/20
Pienas	150

3 d. Energetinė vertė – 1204,33 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Kvietinių kuopų košė	120
Juoda duona su sviestu ir šviežiu agurku	25/8/20
Arbata be cukraus	150
Priešpiečiai	Išėiga
Leistinkų sriuba	150
Kvietinė duona	40
Pietūs	Išėiga
Ryžių-daržovių-kiaulienos troškiny (tausojantis)	200
Morkų-obuolių-porų salotos	100
Šviežūs pomidorai (augalinis)	50
Sezoniniai vaisiai	50
Vanduo	150
Vakarienė	Išėiga
Skryliai	100
Grietinė 30%	15
Kefyras 2.5%	150

2 d. Energetinė vertė – 1044,49 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Penkių javų kruopų košė su uogomis	100/30
Ruginė duona su tepamu sūriu	30/15
Arbata be cukraus	150
Sezoniniai vaisiai	50
Priešpiečiai	Išėiga
Kopūstų seiuba	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Troškintas kalakutienos maltinis (tausojantis)	55
Daržovių piurė	160
Agurkų lazdelės (augalinis)	38
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	150
Vakarienė	Išėiga
Varškės kukulaičiai su graikišku jogurtu	150/20
Arbata be cukraus	150

4 d. Energetinė vertė – 1101,77 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Manų kruopų košė su džemu	100/10
Tarkuotos šviežios morkos su bananais, sezamo sėklomis, citrinų sulčių ir alyvuogių aliejaus padažu (augalinis)	65
Arbata be cukraus	150
Priešpiečiai	Išėiga
Mėsiška (kiaulienos kumpis) miežinių kruopų ir daržovių sriuba	150
Kvietinė duona	40
Pietūs	Išėiga
Troškintos žuvies (šamo) juostelės (tausojantis)	50
Pieno-grietinės-sviesto padažas	15
Virti ryžiai	55
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Agurkų lazdelės (augalinis)	50
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	150
Vakarienė	Išėiga
Bulvių-morkų košė	200
Pienas 2,5%	160

5 d. Energetinė vertė – 1078,42 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Perlinių kruopų košė	150
Sezoniniai vaisiai	100
Pienas 2,5%	160
Priešpiečiai	Išėiga
Žirnių ir pelinių kruopų sriuba	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Lietiniai su varškės įdaru	130
Grietinė 30%	15
Džemas	15
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	150
Vakarienė	Išėiga
Paukštienos juostelės (tausojantis)	50
Daržovių troškiny	120
Agurkų lazdelės (augalinis)	38
Arbata be cukraus	150

III SAVAITĖS MENIU 1-3 m.

1 d. Energetinė vertė - 1085,71 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	100/2
Linų sėmenys	5
Ruginė duona su sviestu ir šviežiu agurku	25/8/20
Arbata be cukraus	150
Priešpiečiai	Išėiga
Šviežių ir raugintų kopūstų sriuba	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Žuvies maltinis (tausojuantis)	75
Pieno, grietinės, sviesto padažas	15
Virtos bulvės (augalinis)	95
Troškinti burokėliai (augalinis)	130
Morkų lazdelės (augalinis)	80
Sezoniniai vaisiai	50
Vanduo	150
Vakarienė	Išėiga
Varškės spygliukai su graikišku jogurtu	105/20
Džiovintos spanguolės	20
Arbata be cukraus	150

3 d. Energetinė vertė – 1130,54 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	130
Morkų lazdelės (augalinis)	48
Sezoniniai vaisiai	100
Arbata be cukraus	150
Priešpiečiai	Išėiga
Pieniška ryžių sriuba	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Kiaulienos-varškės maltinis	55
Daržovių troškinys	110
Vanduo su sezoniniu vaisiumi	150
Vakarienė	Išėiga
Kaimiški blynai su obuoliais	75
Natūralaus jogurto padažas	20
Arbata be cukraus	150

2 d. Energetinė vertė – 1106,31 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Trijų grūdų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	150/3
Ruginė duona su sviestu ir šviežiu agurku	25/8/20
Arbata be cukraus	150
Priešpiečiai	Išėiga
Mėsiška (kiaulienos kumpis) pomidorų sriuba	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Paukštienos juostelės (tausojuantis)	50
Daržovių troškinys	120
Sezoniniai vaisiai	100
Vanduo	150
Vakarienė	Išėiga
Virtos bulvės (augalinis)	150
Varškės ir kefyro dažinys	35/30
Kefyras 2,5%	150

4 d. Energetinė vertė – 1052,03 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi	150
Sezoniniai vaisiai	100
Arbata be cukraus	200
Priešpiečiai	Išėiga
Bulvių, morkų, kruopų sriuba	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Kiaulienos kotletas (tausojuantis)	50
Biri grikių kruopų košė	150
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais (augalinis)	55
Vanduo	150
Vakarienė	Išėiga
Troškinys iš avinžirnių	100
Morkų lazdelės (augalinis)	40
Kefyras 2,5%	160

5 d. Energetinė vertė – 1130,7 kcal

Pusryčiai	Išėiga
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	75/2
Ruginė duona	40
Kietasis sūris 40%	30
Arbata be cukraus	150
Priešpiečiai	Išėiga
Lęšių sriuba su daržovėmis	150
Ruginė duona	40
Pietūs	Išėiga
Paukštienos maltinis	63
Bulvių košė	95
Burokėlių-marinuotų agurkų-konservuotų žirmelių salotos (augalinis)	40
Moekų lazdelės (augalinis)	48
Sezoniniai vaisiai	100
Vanduo su sezoniniais vaisiais	150
Vakarienė	Išėiga
Virti varškės kubeliai	100
Grietinė 30%	20
Arbata be cukraus	150