



1 savaitė

PIRMADIENIS

- Pusryčiai:** Grikių košė (augalinis, tausojantis). Batonas su sviestu, virta dešra ir šviežiu agurku. Nesaldinta kmyną arbata
- Priešpiečiai:** Vaisiai. Jogurtas
- Pietūs:** Pupelių sriuba (tausojantis). Pilno grūdo duona. Maltas paukštienos kotletas (tausojantis). Daržovių padažas. Virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Morkų-obuolių salotos. Agurkai. Vanduo su citrina
- Vakarienė:** Virti varškės kubeliai (tausojantis). Pieno padažas (tausojantis). Vaisiai. Nesaldinta arbata

ANTRADIENIS

- Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė (augalinis, tausojantis). Uogienė, Pilno grūdo duona su sviestu. Nesaldinta baltinta kakava
- Priešpiečiai:** Sezoniniai vaisiai. Varškės desertas
- Pietūs:** Agurkinė sriuba (tausojantis). Pilno grūdo duona. Paukštienos troškiny su daržovėmis (tausojantis). Šviežių obuolių ir razinų kompotas
- Vakarienė:** Miltiniai blynai. Nesaldinta arbata.

TREČIADIENIS

- Pusryčiai:** Manų kruopų košė su bananais (tausojantis). Batonas su tepamu sūriu. Nesaldinta arbata
- Priešpiečiai:** Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais. Sultys
- Pietūs:** Burokėlių sriuba (tausojantis). Pilno grūdo duona. Maltos kiaulienos kotletas (tausojantis). Troškintos morkos su ryžiais (augalinis, tausojantis). Švieži agurkai
- Vakarienė:** Bulvių košė (tausojantis). Vaisiai. Kefyras

KETVIRTADIENIS

- Pusryčiai:** Kukurūzų košė (tausojantis). Batonas su sviestu. Baltinta kakava
- Priešpiečiai:** Sultys. Sūrio lazdelės
- Pietūs:** Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis). Pilno grūdo duona. (D) Tarkuotų bulvių plokštainis. Pieno padažas (tausojantis). (L) Paukštienos kukulis. Griekiai. Agurkas. Vaisiai
- Vakarienė:** Omletas (tausojantis). Pilno grūdo duona su sviestu. Kmyną arbata

PENKTADIENIS

- Pusryčiai:** Avižinių dribsnių košė (tausojantis). Uogienė. Batonas su sviestu, fermentiniu sūriu. Nesaldinta arbata
- Priešpiečiai:** Sezoniniai vaisiai. Jogurtas
- Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis). Pilno grūdo duona. Žuvies kepinukai (tausojantis). Pieno padažas. Bulvių košė (tausojantis). Burokėlių su avinžirniais salotos. Švieži agurkai
- Vakarienė:** Virti makaronai su paukštiena (tausojantis). Pilno grūdo duona su sviestu. Baltinta arbata