



2 savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Penkių grūdų košė (augalinis, tausojantis). Uogienė. Batonas su sviestu, varškės sūriu. Nesaldinta arbata

Priešpiečiai: Vaisiai. Varškės desertas

Pietūs: Ukrainietiški barščiai (tausojantis). Pilno grūdo ruginė duona. Ryžių plovas su kalakutiena (tausojantis). Marinuoti agurkai. Pomidorai švieži. Vanduo su citrina

Vakarienė: Bulviniai piršteliai (tausojantis). Pieno padažas. Baltinta kakava

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Kvietinių kruopų košė (tausojantis). Pilno grūdo batonas su sviestu, vytinta dešra. Nesaldinta arbata su citrina

Priešpiečiai: Vaisiai. Jogurtas

Pietūs: Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis). Pilno grūdo duona. Netikras zuikis (tausojantis). Pieno padažas. Virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Konservuotų žirnelių, morkų, agurkų salotos (tausojantis). Pomidorai. Kwynų gėrimas

Vakarienė: Pieniška perlinių kruopų sriuba. Pilno grūdo duona su sviestu. Vaisiai

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Manų kruopų košė. Pilno grūdo duona su sviestu, virtu kiaušiniu. Baltinta kakava

Priešpiečiai: Sūrio lazdelės. Sultys

Pietūs: Makaronų sriuba (augalinis, tausojantis). Pilno grūdo duona. Karališki balandėliai su pieno padažu (tausojantis). Virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Švieži pomidorai. Burokėlių salotos

Vakarienė: Varškės apkepas (tausojantis). Nesaldintas jogurtas. Vaisiai. Nesaldinta arbata

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė (tausojantis). Batonas su sviestu, fermentiniu sūriu. Nesaldinta arbata.

Priešpiečiai: Vaisių salotos su natūraliu jogurtu

Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis). Pilno grūdo duona. Troškinti paukštienos voleliai (tausojantis). Virti griekiai (tausojantis). Šviežių daržovių salotos. Agurkai marinuoti

Vakarienė: Žirnių ir daržovių troškiny su dešrele (tausojantis). Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais. Kwynų nesaldinta arbata.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Virtas kiaušinis su majonezu ir konservuotais žirneliais (tausojantis). Pilno grūdo duona su sviestu. Vaisiai. Nesaldinta arbata

Priešpiečiai: Sūrio lazdelės. Sultys

Pietūs: Ryžių pomidorinė sriuba (augalinis, tausojantis). Pilno grūdo duona. Orkaitėje kepta lašišos file (tausojantis). Pieno padažas. Virtos bulvės (augalinis, tausojantis). Morkų-obuolių salotos. Agurkai švieži. Vanduo su citrina

Vakarienė: Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis). Batonas su uogiene. Vaisiai.