

<p><u>Pirmadienis</u> Pusryčiai Avižinių kruopų košė su braškėmis ir sezamo sėklomis 150/10/1-200/15/1. Pilno grūdo duona su sviestu ir sūriu, pomidoru ir agurku. Arbata nesaldinta 100-150. Vaisių lėkštelė 100-100. Pietūs Stalo vanduo su obuoliais 150-150 Daržovių sriuba 100-150 pilno grūdo duona 20/30. Virtų bulvių cepelinai su kiauliena 115/65-115/65 morkų lazdelės 100-100 Vakarienė Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu 110/70-120/90 Natūralus jogurtas su uogomis ir kriaušėmis. 100/50/50 -125/62/62</p>	<p><u>Antradienis</u> Pusryčiai Ryžių košė su sviestu ir uogomis 150/5/15 -200/5/15. Arbata nesaldinta. 100-150 Vaisių lėkštelė 100-100. Pietūs Stalo vanduo su apelsiniais 100-150 Žalių žirnelių sriuba 100-150, Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais 50/150-60/180. Burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi, 50-50, Šviežių daržovių rinkinukas, (pomidorai, cukinijos) 25/25-37/37. Vakarienė Morkų blynėliai 100-120. Natūralus jogurtas. 20/20. Pienas 2,5 proc. 100-150.</p>	<p><u>Trečiadienis</u> Pusryčiai Grikiai su prieskoninėmis žolelėmis 150-200 su Vaisių lėkštelė 80-100. Nesaldinta arbata. Pietūs Stalo vanduo su apelsiniais 100-150 Žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų sriuba. 100-150 Kiaulienos maltinis 90/90, miežiniai perliukai 100-120. Kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 45-65. Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai-paprikos) 30/30-20/20) Vakarienė Skryliai su grietine 100/20-120/30. braškėmis, bananais 15/15-15/15. Pienas 2,5 100-150.</p>	<p><u>Ketvirtadienis</u> Pusryčiai Trijų kruopų košė su avižų gėrimu, uogomis ir saulėgrąžomis. 150-200 Vaisių lėkštelė 80-100. Nesaldinta arbata. Pietūs Stalo vanduo su agurkais 100-150. Lęšių sriuba su pilno grūdo duona 100/20-150/20. Orkaitėje keptų menkių file maltinukai 65-85. Bulvių košė 100-120. Morkos su aliejumi. 50-60. Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, agurkai) 20/20-25/25. Vakarienė Virti varškėčiai su avižų sėlenomis 130-160. Natūralus jogurtas 30-30. Uogos 15-15. Nesaldī arbata 100-150.</p>	<p><u>Penktadienis</u> Pusryčiai Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais. Duona su nat. jogurto padažu, salotomis ir kiaušiniu. Vaisių lėkštelė. 80-100. Nesaldinta arbata 100-150. Pietūs Stalo vanduo su citrina. Barščių sriuba 100-150. Plovas su vištiena 113/57-147/73. Plėšyti salotų lapai 20-20. Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai-paprikos) 20/20-25/25. Vakarienė Spelta miltų sklandžiai su obuoliais 90-110. Natūralus jogurtas 15-15. Braškės 15-15. Pienas 2,5 100-150.</p>
---	--	--	--	---

Savaitės eigoje gali būti keičiamas.

Dietistė J. Andriukaitienė