

**1 savaitė**

	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Vakarienė</b>
<b>1</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Kvietinių kruopų košė su sviestu -150/6 <b>3.</b> Švesi duona -20 <b>4.</b> Pupelių užtepėlė -15 <b>5.</b> Vaisiai*-100	<b>1.</b> Vanduo su citrina -150 <b>2.</b> Builvių sriuba su miežinėmis kruopomis – 100 <b>3.</b> Ruginė duona - 25 <b>4.</b> Kiaulienos-daržovių troškiny – 50/100 <b>5.</b> Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi -70	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Kepti varškėčiai -110 <b>3.</b> Trintas šaldytų uogų padažas -20
<b>2</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Kukurūzų kruopų košė su sviestu – 150/6 <b>3.</b> Cukrus su cinamonu -3 <b>4.</b> Varškės užtepėlė -15 <b>5.</b> Duoniuka/Trapučiai -10	<b>1.</b> Vanduo su citrina -150 <b>2.</b> Žirnių-perlinių kruopų sriuba - 100 <b>3.</b> Ruginė duona -25 <b>4.</b> Troškinta vištiena -50/20 <b>5.</b> Virti ryžiai -60 <b>6.</b> Morkų salotos su nerafinuotų aliejumi -70 <b>7.</b> Vaisiai*-80	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle -120
<b>3</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina -150 <b>2.</b> Tiršta penkių javų kruopų košė su sviestu -150/6 <b>3.</b> Traputis su džemu -10/15	<b>1.</b> Vanduo su apelsinais - 150 <b>2.</b> Barščiai su bulvėmis - 100 <b>3.</b> Ruginė duona - 25 <b>4.</b> Troškintas jautienos maltinukas - 60 <b>5.</b> Virtos bulvės -60 <b>6.</b> Agurkai – 30 <b>7.</b> Pomidorai - 40 <b>7.</b> Vaisiai*-120	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Sklandžiai su obuoliais(su pienu) -100 <b>3.</b> Natūralaus jogurto ir uogienės padažas -20
<b>4</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Grikių kruopų košė -150 <b>3.</b> Nerafinuotas aliejus-3 <b>4.</b> Morkų užtepėlė -15 <b>5.</b> Duoniukai -15 <b>6.</b> Vaisiais -80	<b>1.</b> Vanduo su mėtų lapeliais -150 <b>2.</b> Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais - 100 <b>3.</b> Ruginė duona– 25 <b>4.</b> Troškinta kalakutiena – 50/20 <b>5.</b> Avižirniai su pomidorais savo sultyse - 60 <b>6.</b> Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi -50 <b>7.</b> Agurkai - 20	<b>1.</b> Kefyras - 100 <b>2.</b> Bulvių košė su brokoliais -160 <b>3.</b> Troškintos mėsos ir grietinės padažas - 37
<b>5</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Virti kiaušiniai -60 <b>3.</b> Kons.žirneliai - 20 <b>4.</b> ..Švesi duona su sviestu -25/5	<b>1.</b> Vanduo -150 <b>2.</b> Daržovių sriuba - 100 <b>3.</b> Ruginė duona - 25 <b>4.</b> Kepta žuvis – 50 <b>5.</b> Jogurto padažas su žalumynais - 30 <b>6.</b> Virtos bulvės - 60 <b>7.</b> Burokelių salotos - 40 <b>8.</b> Švieži agurkai -30 <b>9.</b> Vaisiai*-120	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata - 150 <b>2.</b> Varškės ir ryžių apkepas - 120 <b>3.</b> Trintas šaldytų uogų padažas - 20

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė

	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Vakarienė</b>
<b>1</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Ryžių košė su razinomis ir sviestu -150/6 <b>3.</b> Trintas šaldytų uogų padažas -20 <b>4.</b> Trapučiai -10 <b>5.</b> Saldi varškės užtepėlė - 15	<b>1.</b> Vanduo su citrina -150 <b>2.</b> Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis ir grietine -100/6 <b>3.</b> Ruginė duona-25 <b>4.</b> Kiaulienos guliašas -50/30 <b>5.</b> Virtos bulvės -60 <b>6.</b> Pekino kopūstų - agurkų salotos su aliejumi -60 <b>7.</b> Vaisiai -100	<b>1.</b> Kefyras -150 <b>2.</b> Bulvių, pusešės - 120 <b>3.</b> Kons.žirneliai - 30
<b>2</b>	<b>1.</b> Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta -150 <b>2.</b> Avižinių dribsnių košė su sviestu -150/6 <b>3.</b> Sausainiai -10	<b>1.</b> Vanduo su citrina -150 <b>2.</b> Kopūstų sriuba su bulvėmis -100 <b>3.</b> Ruginė duona-25 <b>4.</b> Keptas vištienos maltinukas -60 <b>5.</b> Troškinti ryžiai su ciberžolėmis -60 <b>6.</b> Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi -60 <b>7.</b> Vaisiai-100	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Virti varškėčiai -120 <b>3.</b> Saldus jogurto padažas -30
<b>3</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Kvietinių kruopų košė su sviestu 150/6 <b>3.</b> Šviesi duona -20 <b>4.</b> Pupelių užtepėlė -15	<b>1.</b> Vanduo su apelsinais -150 <b>2.</b> Barščiai su pupelėmis -100 <b>3.</b> Ruginė duona -25 <b>4.</b> Virti jautienos kukuliai -60 <b>5.</b> Bulvių košė -60 <b>6.</b> Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi -40 <b>7.</b> Pomidorai -20 <b>8.</b> Vaisiai -120	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Lietiniai su obuoliais (be pieno) -90/50 <b>3.</b> Grietine -10
<b>4</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata-150 <b>2.</b> Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi -150/3 <b>3.</b> Šviesi duona su sviestu -25/5 <b>4.</b> Fermentinis sūris -15	<b>1.</b> Vanduo su mėtų lapeliais -150 <b>2.</b> Ryžių-pomidorų sriuba -100 <b>3.</b> Ruginė duona -25 <b>4.</b> Kalakutienos pjautosnys -60 <b>5.</b> Virti lęšiai -60 <b>6.</b> Pomidorai -20 <b>7.</b> Švieži agurkai -20 <b>8.</b> Vaisiai -120	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Varškės pudingas -120 <b>3.</b> Trintas šaldytų uogų padažas -20
<b>5</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata-150 <b>2.</b> Perlinių kruopų košė -150 <b>3.</b> Keptų daržovių padažas -26 <b>3.</b> Duoniukai -10 <b>4.</b> Varškės užtepėlė -15	<b>1.</b> Vanduo su citrina ir mėtų lapeliais-150 <b>2.</b> Žirnių sriuba su grietine -100/6 <b>3.</b> Ruginė duona -25 <b>4.</b> Žuvies filė kepsnelis - 80 <b>5.</b> Jogurto padažas su agurkais -30 <b>6.</b> Bulvių košė su morkomis -60 <b>6.</b> Burokėlių salotos su kons.žirneliais -60 <b>7.</b> Vaisiai-80	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu -150 <b>2.</b> Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu -105/45

3 savaitė

	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Vakarienė</b>
<b>1</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Kukurūzų, moliūgų košė su sviestu -120/6 <b>3.</b> Natūralus jogurtas - 150 <b>4.</b> Trintas šaldytų uogų padažas -20 <b>5.</b> Vaisiai*-120	<b>1.</b> Vanduo su citrina -150 <b>2.</b> Špinatų sriuba su bulvėmis – 100 <b>3.</b> Ruginė duona - 25 <b>4.</b> Troškintas jautienos maltinukas - 60 <b>5.</b> Virtos bulvės -60 <b>6.</b> Troškinti kopūstai -75	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais -160 <b>3.</b> Natūralaus jogurto ir uogienės padažas -30
<b>2</b>	<b>1.</b> Kakava su pienu saldinta - 100 <b>2.</b> Penkių javų kruopų košė su sviestu – 150/6 <b>4.</b> Vaisiai -100	<b>1.</b> Vanduo su citrina -150 <b>2.</b> Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis - 100 <b>3.</b> Ruginė duona -25 <b>4.</b> Troškinta vištiena – 50/20 <b>5.</b> Bulvių košė su brokoliais - 60 <b>6.</b> Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi - 40 <b>7.</b> Pomidorai - 20	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Sklandžiai - 100 <b>3.</b> Uogienė - 15
<b>3</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Omletas - 80 <b>3.</b> Kons.žirneliai – 20 <b>4.</b> Pomudorai – 20 <b>5.</b> Šviesi duona - 20	<b>1.</b> Vanduo su apelsiniais - 150 <b>2.</b> Barščiai su bulvėmis - 100 <b>3.</b> Ruginė duona - 25 <b>4.</b> Troškintos kiaulienos lazdelės - 70 <b>5.</b> Virtos perlinės kruopos - 60 <b>6.</b> Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi - 60 <b>7.</b> Vaisiai*-120	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Virti makaronai su varškė ir sviestu – 120/40/4
<b>4</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Kvietinių kruopų košė su sviestu – 150/6 <b>3.</b> Sūrio lazdelės – 20 <b>4.</b> Vaisiai -120	<b>1.</b> Vanduo su mėtų lapeliais -150 <b>2.</b> Pupelių sriuba su bulvėmis - 100 <b>3.</b> Ruginė duona -25 <b>4.</b> Virti kalakutienos kukuliai - 70 <b>5.</b> Bulvių košė su ciberžolėmis - 60 <b>6.</b> Burokelių salotos - 50 <b>7.</b> Kons.žirneliai - 20	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Grikių kruopų košė – 150 <b>3.</b> Šviesi duona su sviestu ir sūriu – 25/5/10 <b>4.</b> Agurkai - 30
<b>5</b>	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata -150 <b>2.</b> Ryžių košė su sviestu – 150/5 <b>3.</b> Traputis su džemu – 10/15	<b>1.</b> Vanduo su mėtų lapeliais ir citrina -150 <b>2.</b> Trinta daržovių sriuba - 100 <b>3.</b> Skrebučiai - 8 <b>4.</b> Žuvies pjausnys - 60 <b>5.</b> Virti griekiai - 60 <b>6.</b> Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi - 60 <b>7.</b> Vaisiai*-120	<b>1.</b> Nesaldinta arbatžolių arbata - 150 <b>2.</b> Varškės ir morkų apkepas - 100 <b>3.</b> Trintas šaldytų uogų padažas - 20

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

4 savaitė

	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Vakarienė</b>
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Kakava su pienu saldinta -100</li> <li>2.Miežinių kruopų košė su sviestu -120/6</li> <li>3.Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu - 120</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Vanduo su citrina -150</li> <li>2.Agurkinė su perlinėmis kruopomis – 100</li> <li>3.Ruginė duona - 25</li> <li>4.Mažylių balandėliai su kiauliena - 80</li> <li>5.Virtos bulvės -60</li> <li>6.Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi - 70</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nesaldinta arbatžolių arbata -150</li> <li>2.Daržovių troškinys - 150</li> <li>3.Šviesi duona su sviestu ir sūriu – 25/5/10</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nesaldinta arbatžolių arbata -150</li> <li>2.Omletas su sūriu - 90</li> <li>3. Šviesi duona su sviestu – 20/4</li> <li>4. Kons. žalieji žirneliai – 15</li> <li>5. Pomidorai – 20</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Vanduo su citrina -150</li> <li>2. Daržovių sriuba - 100</li> <li>3. Ruginė duona -25</li> <li>4.Vištenos guliašas – 50/50</li> <li>5.Virti ryžiai - 60</li> <li>6.Morkų salotos alyvuogių aliejumi - 40</li> <li>7.Pomidorai - 30</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina -150</li> <li>2.Varškės apkepas - 120</li> <li>3.Trintas šaldytų uogų padažas - 20</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nesaldinta arbatžolių arbata -150</li> <li>2.Penkių javų dribsnių košė su sviestu – 150/6</li> <li>3. Duoniukai - 10</li> <li>4.Saldi varškės užtepėlė - 15</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Vanduo su apelsiniais - 150</li> <li>2. Žirnių sriuba - 100</li> <li>3.Ruginė duona - 25</li> <li>4.Maltos jautienos lazdelės - 80</li> <li>5.Bulvių košė su brokoliais - 60</li> <li>6. Kopūstų, salotos su pomidorais ir agurkais, alyvuogių aliejumi - 60</li> <li>7.Vaisiai*-100</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nesaldinta arbatžolių arbata -150</li> <li>2.Kvietinių kruopų košė – 150</li> <li>3.Jogurtas – 120.0</li> <li>4.Morkų lazdelės - 50</li> </ol>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nesaldinta arbatžolių arbata -150</li> <li>2.Kukurūzų kruopų košė su sviestu – 150/6</li> <li>3.Cukrus su cinamonu - 3</li> <li>4. Šviesi duona - 20</li> <li>5. Pupelių užtepėlė – 15</li> <li>6.Vaisiai - 120</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Vanduo su mėtų lapeliais -150</li> <li>2.Rugštinė sriuba su bulvėmis - 100</li> <li>3.Ruginė duona -25</li> <li>4.Kalakutienos guliašas – 50/50</li> <li>5.Virti lęšiai - 60</li> <li>6.Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotų aliejumi - 50</li> <li>7.Pomidorai - 20</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nesaldinta arbatžolių arbata -150</li> <li>2.Virti varškėčiai - 120</li> <li>3. Saldus jogurto padažas – 20</li> </ol>
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nesaldinta arbatžolių arbata -150</li> <li>2.Grikių košė su alyvuogių aliejumi – 150/3</li> <li>3.Šviesi duona su sviestu ir agurku – 30/6/20</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Vanduo su mėtų lapeliais ir citrina -150</li> <li>2.Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba - 150</li> <li>3.Skrebučiai - 8</li> <li>4.Žuvies maltinis - 60</li> <li>5. Virtos bulvės - 60</li> <li>6.Burokelių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi - 60</li> <li>7.Vaisiai*-120</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nesaldinta arbatžolių arbata - 150</li> <li>2.Lietiniai su bananais – 80/40</li> <li>3.Trintas šaldytų uogų padažas - 30</li> </ol>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maistiniu