

1 savaitė

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
1	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Kvietinių kruopų košė su sviestu -200/8 3. Švesi duona -30 4. Pupelių užtepėlė -20 5. Vaisiai*-100	1. Vanduo su citrina -200 2. Builvių sriuba su miežinėmis kruopomis – 150 3. Ruginė duona - 30 4. Kiaulienos-daržovių troškiny - 60/120 5. Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi -80	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Kepti varškėčiai -140 3. Trintas šaldytų uogų padažas -20
2	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Kukurūzų kruopų košė – 200 3. Cukrus su cinamonu -4 4. Varškės užtepėlė -20 5. Duoniuka/Trapučiai -10	1. Vanduo su citrina -200 2. Žirnių-perlinių kruopų sriuba - 150 3. Ruginė duona - 30 4. Troškinta vištiena - 60/40 5. Virti ryžiai - 80 6. Morkų salotos su nerafinuotų aliejumi - 80 7. Vaisiai*-80	1. Nesaldinta arbatžolių arbata - 200 2. Makaronai su moliūgų, sūriu ir grietinėle -150
3	1. Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina - 200 2. Tiršta penkių javų kruopų košė su sviestu -200/8 3. Traputis su džemu -10/15	1. Vanduo su apelsiniais - 150 2. Barščiai su bulvėmis - 150 3. Ruginė duona - 30 4. Jautienos befstrogenas – 85/45 5. Virtos bulvės -80 6. Agurkai – 40 7. Pomidorai - 40 7. Vaisiai*-120	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Sklindžiai su obuoliais (su pienu) -120 3. Natūralaus jogurto ir uogienės padažas -25
4	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Grikių kruopų košė -200 3. Nerafinuotas aliejus-3 4. Morkų užtepėlė -20 5. Duoniukai -20 6. Vaisiais -80	1. Vanduo su mėtų lapeliais -200 2. Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais - 150 3. Ruginė duona–20 4. Troškinta kalakutiena – 60/40 5. Avižiniai su pomidorais savo sultyse - 80 6. Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi -50 7. Agurkai - 30	1. Kefyras - 120 2. Bulvių košė su brokoliais -200 3. Troškintos mėsos ir grietinės padažas - 45
5	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Virti kiaušiniai -60 3. Kons.žirneliai - 30 4. Švesi duona su sviestu -30/6	1. Vanduo su mėtų lapeliais ir citrina -200 2. Daržovių sriuba - 150 3. Ruginė duona - 30 4. Kepta žuvis – 75 5. Jogurto padažas su žalumynais - 30 6. Virtos bulvės - 80 7. Burokelių salotos - 50 8. Švieži agurkai -30 9. Vaisiai*-150	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Varškės ir ryžių apkepas - 150 3. Trintas šaldytų uogų padažas - 25

2 savaitė

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
1	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Ryžių košė su sviestu -200/8 3. Trintas šaldytų uogų padažas -25 4. Trapučiai -15 5. Saldi varškės užtepėlė - 20	1. Vanduo su citrina -200 2. Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis ir grietine -150/8 3. Ruginė duona-20 4. Kiaulienos guliašas -75/45 5. Virtos bulvės -80 6. Pekino kopūstų - agurkų salotos su aliejumi -70 7. Vaisiai -80	1. Kefyras -150 2. Bulvių, puselės -150 3. Kons.žirneliai - 50
2	1. Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta -200 2. Avižinių dribsnių košė su sviestu -200/8 3. Sausainiai -10	1. Vanduo su citrina -150 2. Kopūstų sriuba su bulvėmis - 150 3. Ruginė duona-30 4. Keptas vištienos maltinukas -75 5. Troškinti ryžiai su ciberžolėmis -80 6. Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi -80 7. Vaisiai-150	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Virti varškėčiai -150 3. Saldus jogurto padažas -30
3	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -150 2. Kvietinių kruopų košė su sviestu 200/8 3. Šviesi duona -30 4. Pupelių užtepėlė -20	1. Vanduo su apelsinais -200 2. Barščiai su pupelėmis -150 3. Ruginė duona -30 4. Virti jautienos kukuliai -80 5. Bulvių košė -80 6. Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi -50 7. Pomidorai -30 8. Vaisiai -120	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Lietiniai su obuoliais (be pieno) - 120/60 3. Grietine -20
4	1. Nesaldinta arbatžolių arbata-200 2. Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi -200/4 3. Šviesi duona su sviestu -30/6 4. Fermentinis sūris -20	1. Vanduo su mėtų lapeliais -200 2. Ryžių-pomidorų sriuba -150 3. Ruginė duona -30 4. Kalakutienos pjausnys -80 5. Virti lęšiai -80 6. Pomidorai -30 7. Švieži agurkai -30 8. Vaisiai -120	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Varškės pudingas -150 3. Trintas šaldytų uogų padažas -20
5	1. Nesaldinta arbatžolių arbata-200 2. Perlinių kruopų košė -200 3. Keptų daržovių padažas -26 3. Duoniukai -15 4. Varškės užtepėlė -20	1. Vanduo su citrina ir mėtų lapeliais-200 2. Žirnių sriuba su grietine -150/8 3. Ruginė duona -25 4. Žuvies filė kepsnelis - 100 5. Jogurto padažas su agurkais -30 6. Bulvių košė su morkomis -80 6. Burokėlių salotos su kons.žirneliais -80 7. Vaisiai-80	1. Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu -200 2. Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu -125/75

3 savaitė

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
1	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Kukurūzų, moliūgų košė su sviestu -150/8 3. Natūralus jogurtas - 150 4. Trintas šaldytų uogų padažas -30 5. Vaisiai*-150	1. Vanduo su citrina -200 2. Špinatų sriuba su bulvėmis – 150 3. Ruginė duona - 30 4. Troškintas jautienos maltinukas - 75 5. Virtos bulvės -80 6. Troškinti kopūstai -100	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais -180 3. Natūralaus jogurto ir uogienės padažas -30
2	1. Kakava su pienu saldinta - 150 2. Penkių javų kruopų košė su sviestu – 200/8 4. Vaisiai -100	1. Vanduo su citrina -200 2. Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis - 150 3. Ruginė duona -30 4. Troškinta vištiena – 60/40 5. Bulvių košė su brokoliais - 80 6. Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi -50 7. Pomidorai - 30	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Sklandžiai - 120 3. Uogienė - 20
3	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Omletas - 100 3. Kons.žirneliai – 30 4. Pomidorai – 30 5. Šviesi duona - 30	1. Vanduo su apelsiniais - 200 2. Barščiai su bulvėmis - 150 3. Ruginė duona - 30 4. Troškintos kiaulienos lazdelės - 85 5. Virtos perlinės kruopos - 80 6. Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi - 80 7. Vaisiai*-100	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Virti makaronai su varškė ir sviestu – 150/50/5
4	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Kvietinių kruopų košė su sviestu – 200/8 3. Sūrio lazdelės – 20 4. Vaisiai -120	1. Vanduo su mėtų lapeliais -200 2. Pupelių sriuba su bulvėmis - 150 3. Ruginė duona -30 4. Virti kalakutienos kukuliai - 80 5. Bulvių košė su ciberžolėmis - 80 6. Burokelių salotos - 60 7. Kons.žirneliai - 30	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Grikių kruopų košė – 200 3. Šviesi duona su sviestu ir sūriu - 30/6/15 4. Agurkai - 40
5	1. Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2. Ryžių košė su sviestu – 200/8 3. Traputis su džemu – 10/15	1. Vanduo su mėtų lapeliais ir citrina -200 2. Trinta daržovių sriuba - 150 3. Skrebučiai - 8 4. Žuvies pjausnys - 80 5. Virti grikiai - 80 6. Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi - 70 7. Vaisiai*-120	1. Nesaldinta arbatžolių arbata - 200 2. Varškės ir morkų apkepas - 120 3. Trintas šaldytų uogų padažas - 25

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

4 savaitė

	Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
1	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kakava su pienu saldinta -150 2.Miežinių kruopų košė su sviestu - 150/8 3.Vaisių salotos su jogurtu ir trintų uogų padažu - 120 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Vanduo su citrina -200 2.Agurkinė su perlinėmis kruopomis – 150 3.Ruginė duona - 30 4.Mažylių balandėliai su kiauliena - 100 5.Virtos bulvės -80 6.Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi - 80 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2.Daržovių troškiny - 200 3. Šviesi duona su sviestu ir sūriu – 25/5/10
2	<ol style="list-style-type: none"> 1.Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2.Omletas su sūriu - 110 3. Šviesi duona su sviestu – 20/4 4. Kons. žalieji žirnėliai – 30 5. Pomidorai – 30 6. Vaisiai - 80 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Vanduo su citrina -200 2. Daržovių sriuba - 150 3. Ruginė duona -30 4.Vištenos guliašas – 60/60 5.Virti ryžiai - 80 6.Morkų salotos su alyvuogių aliejumi - 40 7.Pomidorai - 40 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina -200 2.Varškės apkepas - 150 3.Trintas šaldytų uogų padažas - 25
3	<ol style="list-style-type: none"> 1.Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2.Penkių javų dribsnių košė su sviestu – 200/8 3. Duoniukai - 15 4.Saldi varškės užtepėlė - 20 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Vanduo su apelsinais - 200 2. Žirnių sriuba - 150 3.Ruginė duona - 30 4.Maltos jautienos lazdelės - 100 5.Bulvių košė su brokoliais - 80 6. Kopūstų, salotos su pomidorais ir agurkais, alyvuogių aliejumi - 80 7.Vaisiai*-120 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2.Kvietinių kruopų košė – 200/8 3.Jogurtas – 4.Morkų lazdelės - 60
4	<ol style="list-style-type: none"> 1.Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2.Kukuruzų kruopų košė su sviestu – 200/8 3.Cukrus su cinamonu - 4 4. Šviesi duona - 30 5. Pupelių užtepėlė – 20 6.Vaisiai - 120 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Vanduo su mėtų lapeliais -200 2.Rugštinė sriuba su bulvėmis - 150 3.Ruginė duona -30 4.Kalakutienos guliašas – 60/60 5.Virti lęšiai - 80 6.Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotų aliejumi - 50 7.Pomidorai - 30 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2.Virti varškėčiai - 150 3. Saldus jogurto padažas – 30
5	<ol style="list-style-type: none"> 1.Nesaldinta arbatžolių arbata -200 2.Grikių košė su nerafinuotų aliejumi – 200/3 3.Šviesi duona su sviestu ir agurku – 35/7/25 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Vanduo su mėtų lapeliais ir citrina -200 2.Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba - 200 3.Skrebučiai - 10 4.Žuvies maltinis - 80 5. Virtos bulvės - 80 6.Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi - 80 7.Vaisiai*-120 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Nesaldinta arbatžolių arbata - 20 2.Lietiniai su bananais – 100/50 3.Trintas šaldytų uogų padažas - 30

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maistiniu