

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

PUSRYČIAI

Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi(G)(100/150)(augal.tausoj.), virtas kiaušinis(K)(50)(tausoj.), viso grūdo ruginė duona su sviestu(G,P)(33/43), nesaldi arbata(150/150), vaisius – obuoliai, apelsinai(80/80)

PIETŪS

Pertrinta daržovių sriuba pagardinta grietine(P,G)(100/150)(tausoj.), viso grūdo ruginė duona(G)(30), bulvių plokštainis su vištiena(P,M)(150/200)(tausoj.), varškės padažas(P)(20/40), vanduo

VAKARIENĖ

Varškės – bananų apkepas (G,K,P)(110/140)(tausoj.), nesaldus jogurtas(P)(15/15), vaisiai – kriaušės ir obuoliai(80/80), nesaldi arbata(150/150), trintos žalios braškės su nerafinuotu cukrumi(15/15)

ANTRADIENIS

PUSRYČIAI

Tiršta manų košė su sėlenomis(G,P)(tausoj.), linų sėmenimis ir sviestu(150/200), nesaldi arbata(150/150), vaisius – obuoliai, apelsinai(150/160)

PIETŪS

Burokėlių sriuba(u. p)(100/150)(tausoj.), nesaldus jogurtas(P)(10/10), viso grūdo ruginė duona(G)(20/20), jautienos kukulis (M, G,K)(90/100)(tausoj.), viso grūdo makaronai, (G,K)(40/50) šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(70/90)(augal.), pjaustyti pomidorai(35/35), vanduo.

VAKARIENĖ

Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais(G,K,P)(120/120), nesaldus jogurtas(P)(15/15), trintos žalios braškės pagardintos nerafinuotu cukrumi(15/15), vaisius – bananai ir kriaušės(60/60), nesaldinta arbata(150/150)

TREČIADIENIS

PUSRYČIAI

Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais(G,)(150/200)(augal.tausoj.), cinamonu, bananu ir alyvuogių aliejumi, vaisiai – apelsinai ir obuoliai(90/90), nesaldi arbata(150/150)

PIETŪS

Rūgštynių sriuba(100/150)(tausoj.), nesaldus jogurtas(P)(10/10), viso grūdo ruginė duona(G)(20/20), kalakutienos

maltinis(80/100),tausoj.)(M,G,K), virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais(100/110)(augal.), pomidorai(35/35), vanduo

VAKARIENĖ

Pieniška ryžių kruopų sriuba su sviestu(G,P)(100/150)(tausoj.), viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (G,P)(50/50), vaisius – bananai ir kriaušės(120/120)

KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI

Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi(G,)(100/140)(tausoj.), viso grūdo batonas su sviestu ir varškės sūriu(G,P)(50/50), nesaldi arbata(150/150), vaisius – obuoliai ir kriaušės(80/80)

PIETŪS

Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis(100/150)(tausoj.)(G), grietinėlėje troškinta vištienos filė su morkomis(M,P)(160/180)(tausoj.), kukurūzų kruopų košė su sviestu(G,P)(60/80)(tausoj.), kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi(45/65)(augal.), švieži agurkai(50/60), vanduo

VAKARIENĖ

Virti varškėčiai(G,P)(100/120)(tausoj.), grietinė (P)(15/15), vaisiai – obuoliai ir bananai(80/80), nesaldi arbata(150/150)

PENKTADIENIS

PUSRYČIAI

Miežinių kruopų košė su sviestu ir pienu(G,P)(150/200)(tausoj.), trinta varškė su vaisiais(P)(50/50), vaisius – obuoliai ir apelsinai(100/120), nesaldi arbata(150/150)

PIETŪS

Žaliųjų žirnelių sriuba(G)(100/150)(augal.tausoj.),jūros lydekos maltinukas(Ž,G,K,P)(70/80)(tausoj.), bulvių košė(P)(60/100), burokėlių salotos su apelsinų ir citrinos sultimis(80/100)(augal.), pjaustyti pomidorai(30/30), vanduo.

VAKARIENĖ

Viso grūdo kvietinių miltų ir varškės blynėliai(G,P,K)(120/150), nesaldus jogurtas(P)(15/15), trintos žalios braškės pagardintos nerafinuotu cukrumi(15/15), saldinta kakava(P)(150/150), vaisius – bananai (80/80)

ALERGENAI: M-mėsa, K-kiaušinis, G-grūdiniai ankštiniai produktai, Ž-žuvis, P-pienas ir jo produktai.

Sriubose ir troškiniuose naudojamas universalus prieskonis mišinys be druskos (u.p.), sudėtyje gali būti garstyčių, sezamo sėklų, riešutų, pieno ir jo produktų glitimo turinčių javų ir jų produktų pėdsakų.