

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

PUSRYČIAI

Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu(G,P)(150/200)(tausoj.), skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje (P,K,G)(30/30), vaisiai – obuoliai, apelsinai(90/110), nesaldi arbata(150/150)

PIETŪS

Ryžių kruopų sriuba(G)100/150)(tausoj.), nesaldus jogurtas(P)(10/10), troškinta kiauliena su daržovėmis(M,P)(95/110)(tausoj.), v. g. makaronai(50/60)(tausoj.), raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi(100/130)(augal.), pjaustyti pomidorai(40/40), vanduo.

VAKARIENĖ

Varškės apkepas (G,K,P)(110/140)(tausoj.), nesaldus jogurtas(P)(15/15), nesaldi arbata (150/150), vaisius – obuoliai, kriaušės (90/110)

ANTRADIENIS

PUSRYČIAI

Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu(G,P)(150/200)(tausoj.), trinta varškė su braškėmis ir bananu (P)(40/40), nesaldi arbata(150/150), vaisius – obuoliai, apelsinai(90/90)

PIETŪS

Šviežių kopūstų sriuba(100/150)(tausoj.), nesaldus jogurtas(P)(5/5), orkaitėje keptas vištienos maltinukas(M,G,K)(70/90)(tausoj.), žirnių košė(50/50)(tausoj.), virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais(70/90)(tausoj.)(G), pjaustyti pomidorai(35/35), vanduo.

VAKARIENĖ

Mieliniai blynai(G,K,P)(80/100), grietinė(P)(10/15), nesaldi arbata(150/150), vaisius – kriaušės, bananai(80/80)

TREČIADIENIS

PUSRYČIAI

Miežinių kruopų košė su sviestu (G,P)(150/200)(tausoj.), viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu(G,P)(50/50), nesaldi arbata(150/150), vaisius – kriaušės ir obuoliai(110/130).

PIETŪS

Barščių sriuba(100/150)(tausoj.), nesaldus jogurtas(P)(10/10), viso grūdo ruginė duona(G)(40/40), kiaulienos guliašas(M,P)(85/85)(tausoj.), keptos bulvės su apelsinų sultimis(75/100)(augal.tausoj.), baltųjų ridikų

ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi(100/100), pjaustyti pomidorai(30/30), vanduo

VAKARIENĖ

Kepti varškėčiai(G,K,P)(100/120)(tausoj.), nesaldus jogurtas(P)(15/15), vaisius – apelsinai ir bananai(80/160), nesaldi arbata(150/150)

KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI

Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (G)(100/150)(tausoj.), viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu (G,P)(50/50), nesaldi arbata(150/150), vaisius – kriaušės, apelsinai(80/80)

PIETŪS

Perlinių kruopų sriuba(G)(100/150)(augal.tausoj.), viso grūdo ruginė duona(G)(30/40), keptas su garais jūros lydekos maltinukas(Ž,G,K,P)(80/100)(tausoj.), žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle(P)(105/125)(tausoj.), burokėlių salotos su obuoliais(50/60)(augal.), vanduo

VAKARIENĖ

Blynėliai su moliūgu(G,P,K)(140/160), grietinė(P)(10/15), vaisius – bananai, kriaušės(80/80), nesaldi arbata(150/150)

PENKTADIENIS

PUSRYČIAI

Kukurūzų kruopų košė su pienu ir sviestu(G,P)(150/200)(tausoj.), pagardinta bananu, trintomis žaliomis braškėmis su nerafinuotu cukrumi(10/10), vaisius – obuoliai ir apelsinai(120/120), nesaldi arbata(150/150)

PIETŪS

Trinta moliūgų sriuba(100/150)(tausoj.), nesaldus jogurtas(P)(10/10), viso grūdo ruginė duona(G)(30/40), troškinta kalakutiena (80/100)(M,P)(tausoj.), virtos perlinės kruopos(G)(60/80)(tausoj.), agurkų salotos su krapais ir alyvuogių aliejumi(60/60), pjaustyti pomidorai(40/50), vanduo

VAKARIENĖ

Virti varškėčiai(G,K,P)(120/150)(tausoj.), graikiškas jogurtas(P)(15/15) vaisius – bananai(60/60), saldinta kakava(P)(150/150)

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

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