

IV	Sviestas 82%	5	5	Duona rugine tamsi	20	50	Ketyras 2,5%	150	150
	Daigintos sėklos	10	10	Plovas su soja (tausojantis)	130	150			
	Sezoniniai vaisiai	60	80	Agurkų - pomidorų salotos su grietine 30%	70	80			
	Nesaldinta vaisinė arbata	150	150	Sezoniniai vaisiai	70	80			
				Stalo vanduo su vaisiais arba daržovėmis arba žalumynais	150	150			
V	Kukurūzų košė su burnočių sėklomis ir ghee sviestu (tausojantis)	150	180	Lęšių sriuba su špinatais ir paprikomis (tausojantis) (augalinis)	150	100	Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	250	200
	Duona ruginė šviesi	30	40	Grietinė 30 %	10	10	Duona šviesi ruginė	30	40
	Sviestas 82%	3	5	Duona ruginė tamsi	20	20	Avinžirnių paštetas	30	40
	Fermentinis sūris 45%	20	25	Daržovių (bulvių, morkų, pomidorų, cukinijų) troškiny su saldaus pieno sūriu (tausojantis)	80	100	Sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	20/20	30/30
	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	150	Ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	80	100	Sezoniniai vaisiai	70	70
				Agurkų salotos su grietine 30%	80	100	Nesaldinta žolelių arbata	150	150
				Stalo vanduo su vaisiais arba daržovėmis arba žalumynais	150	150			
				Atsakingas asmuo		Zita Vizbarienė			

Tvirtinu	II savaitė								
Direktorė Sigita Mumgaudienė					A.V.				

Šios savaitės meniu

Savaitės diena	Pusryčiai			Pietūs			Pavakariai		
	Patiekalas	Išėiga, gr		Patiekalas	Išėiga, gr		Patiekalas	Išėiga, gr	
		1-3 m.	4-7 m.		1-3 m.	4-7 m.		1-3 m.	4-7 m.
I	Pieniška ryžių kruopų košė su ghee sviestu (tausojantis)	140	180	Pomidorinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Džiovitnų vaisių rutuliukai	30	30
	Grūdų traputis	10	10	Grietinė 30 %	3	3	Sūrio lazdelės	20	20
	Avokadų - fermentinio sūrio užtepėlė	10/10	10/10	Duona ruginė tamsi	10	10	Sezoniniai vaisiai	70	150
	Nesaldinta vaisinė arbata	150	150	Orkaitėje keptas virtų grikių kruopų ir bulvių maltinukas paniruotas saulėgražų branduoliais (tausojantis)	80	100	Pieniška kvietinių kruopų sriuba su kepintomis morkomis (tausojantis)	200	250
				Virta miežinių perliukų kruopų košė (tausojantis)	100	120			
				Pekino kopūstų salotos su agurkais, obuoliais ir salotų padažu	90	110			
				Sezoniniai vaisiai	50	70			
II			Stalo vanduo su vaisiais arba daržovėmis arba žalumynais	150	150				
	Grikių kruopų košė su linų sėmenimis ir ghee sviestu (tausojantis)	180	200	Makaronų sriuba su daržovėmis (bruselio kopūstais, kalafiorais, šparaginėmis pupelėmis ir kt.) (tausojantis) (augalinis)	100	150	Kepti varškėčiai	100	120
	Žaliasis kokteilis (bananai, špinatai, obuoliai, salotos)	120	150	Duona ruginė tamsi	10	15	Grietinė 30 %	20	25
	Nesaldinta arbatžolių	150	150	Bulvių plokštainis su sojų	150	100	Obuolių tyrė (tausojantis)	20	50

	arbata	150	150	faršu (tausojantis)	150	180	(augalinis)	30	50
				Grietinė 30 %	25	30	Sezoniniai vaisiai	80	70
				Sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	45/45	55/55	Nesaldinta vaisinė arbata	150	150
				Stalo vanduo su vaisiais arba	150	150			
III	Kuskuso kruopų košė su ghee sviestu (tausojantis)	140	180	Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	100	150	Orkaitėje keptos daržovės (morkos, kopūstai, bulvės, brokoliai, burokėliai) su sūrio plutele (tausojantis)	130	180
	Rudas cukrus su cinamonu	5	5	Grietinė 30 %	3	3	Ekologiškas varškės sūrelis	125	125
	Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamų sėklomis ir saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	15	15	Duona ruginė tamsi	10	15	Nesaldinta vaisinė arbata	150	150
	Sezoniniai vaisiai	100	150	Šparaginių pupelių troškinys (tausojantis) (augalinis)	100	120			
	Nesaldinta žolelių arbata	150	150	Ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	100	120			
				Pekino kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	70			
				Sezoniniai vaisiai Stalo vanduo su vaisiais arba	100 150	120 150			
IV	Penkių javų kruopų košė su ghee sviestu (tausojantis)	100	150	Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Duona ruginė šviesi	20	30
	Ekologiškas šviežias sūris	10	15	Duona tamsi ruginė	10	15	Avižinių paštetas	20	30
	Duona ruginė šviesi	20	20	Žemaičių blynai su sojos faršu (tausojantis)	80	100	Sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	50	50
	Sviestas 82%	3	3	Jogurtinė grietinė 10%	20	30	Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis)	120	156
	Sezoniniai vaisiai	60	50	Sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	25/25	35/35	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	150
	Pienas 2,5%	150	150	Sezoniniai vaisiai Stalo vanduo su vaisiais arba	60 150	90 150			
				daržovėmis arba žalumynais					
V	Avižinių dribsnių košė su agavų sirupu (tausojantis)	120	150	Šviežių daržovių sriuba su bolivinėmis balandomis (tausojantis) (augalinis)	100	150	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	150	200
	Duona ruginė šviesi	20	20	Duona ruginė tamsi	10	10	Sumuštinė duona	20	30
	Sviestas 82%	3	3	Orkaitėje kepti perlinių kruopų ir virtų bulvių kotletai (tausojantis)	84/16	80/20	Sviestas 82%	5	5
	Daigintos sėklos	10	10	Troškintos morkos su žirneliais	40/60	48/72	Džiovinti vaisiai (necukruoti)	15	15
	Sezoniniai vaisiai	50	60	Agurkų salotos su grietine 30%	110	90	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	150
	Natūralus jogurtas su uogomis	100	120	Sezoniniai vaisiai Stalo vanduo su vaisiais arba	60 150	60 150			
				daržovėmis arba žalumynais					
			atsakingas asmuo			Zita Vizbarienė			

Tvirtinu		III savaitė							
Direktorė Sigita Mumgaudienė								A.V.	
Šios savaitės meniu									
Savaitės diena	Pusryčiai			Pietūs			Pavakariai		
	Patiekalas	Išciga, gr		Patiekalas	Išciga, gr		Patiekalas	Išciga, gr	
1-3 m.		4-7 m.	1-3 m.		4-7 m.	1-3 m.		4-7 m.	
I	Kvietinių kruopų košė su ghee sviestu (tausojantis)	100	150	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Virti varškėčiai (tausojantis)	150	180
	Anakardžių riešutai	10	10	Duona ruginė tamsi	10	10	Grietinė 30%	25	35
	Juodos duonos su saulėgrąžomis sumuštinis su avokadais, pomidorais, gražgarstėmis ir kanapių sėklomis (augalinis)	60,2	60,2	Virti makaronai su daržovėmis (morkomis, pomidorais, salierais) ir sūriu (tausojantis)	70/30	84/36	Nesaldinta arbata	150	150
	Sezoniniai vaisiai	60	80	Žalieji žirneliai su grietine 30%	50	60			
	Nesaldinta vaisinė arbata	150	150	Sezoniniai vaisiai	30	65			
				Stalo vanduo su vaisiais arba daržovėmis arba žalumynais	150	150			
II	Miežinių kruopų košė su bananais ir ghee sviestu (tausojantis)	150	180	Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Rupių miltų blynai su obuoliais	80	100
	VafLIAI taleriai	10	10	Grietinė 30%	5	5	Obuolių tyrė (tausojantis) (augalinis)	50	30
	Sezoniniai vaisiai	50	80	Duona ruginė tamsi	15	15	Pienas 2,5%	150	150
	Natūralaus jogurto (3,5%) desertas su ispaninio šalavijo sėklomis (chia), braškėmis ir šilauogėmis (tausojantis)	100	120	Orkaitėje keptas avinžirnių ir virtų bulvių maltinis (tausojantis)	60	80			
				Ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	80	90			
				Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	30	40			
				Sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	20/20	25/25			
				Sezoniniai vaisiai	50	60			
			Stalo vanduo su vaisiais arba daržovėmis arba žalumynais	150	150				
III	Perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	150	180	Moliūgų sriuba su makaronais, šparaginėmis pupelėmis ir kepintomis morkomis (tausojantis) (augalinis)	100	150	Ruginių ir kvietinių miltų skryliai (tausojantis) (augalinis)	150	150
	Duona ruginė šviesi	20	30	Duona ruginė tamsi	15	20	Grietinė 30%	15	35
	Sviestas 82%	5	5	Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti sojų faršu ir ryžiais su pomidorų padažu (tausojantis) (augalinis)	60	80	Žaliasis kokteilis (bananai, špinatai, obuoliai, salotos)	120	150
	Daigintos sėklos	10	10	Bulvių košė (tausojantis)	80	100			
	Sezoniniai vaisiai	50	80	Burokėlių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	70	90			
				Sezoniniai vaisiai	50	50			
	Nesaldinta vaisinė arbata	150	150	Kefyras 2,5%	150	150			
	Manų kruopų košė su bananais, sėlenėlėmis ir ghee sviestu (tausojantis)	150	180	Trinta batatų ir morkų sriuba (tausojantis)	100	150	Moliūgų - bananų apkepas (tausojantis)	35/35	50/50
	Rudas cukrus su cinamonu	3	3	Duona ruginė tamsi	20	30	Grietinė 30%	20	20
			Daržovių (parrikų morkų)						

IV	Kepti obuoliai įdaryti varške (tausojantis)	65/35	78/42	Daržovių (paprikų, pomidorų, salierų) lazanija su varške (tausojantis)	120	140	Uogienė	10	10
	Sezoniniai vaisiai	60	100	Sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	60	50	Ekologiškas jogurtas	125	125
	Nesaldinta žolelių arbata	150	150	Sezoniniai vaisiai	120	140	Nesaldinta vaisinė arbata	150	150
				Stalo vanduo su vaisiais arba daržovėmis arba žalumynais	150	150			
V	Pieniška ryžių kruopų košė su ghee sviestu (tausojantis)	120	150	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	100	150	Grikių miltų blynėliai	100	120
	Razinos	10	20	Grietinė 30%	5	5	Obuolių tyrė (tausojantis) (augalinis)	20	30
	Ekologiškas jogurtas	125	125	Duona ruginė tamsi	15	20	Pienas 2,5%	150	150
	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	150	Virtų bulvių cepelinai su sojos faršo įdaru	100	120			
				Grietinė 30%	20	25			
				Sezoninių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	35/35	40/40			
				Sezoniniai vaisiai	70	100			
				Stalo vanduo su vaisiais arba daržovėmis arba žalumynais	150	150			
			Atsakingas asmuo			Zita Vizbarienė			



|