

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su sviestu. Džiovintos spanguolės. Arbata. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Pilno grūdo sausainiai. Arbata be cukraus.

Pietūs: Daržovių sriuba. Pilno grūdo duona. Troškintas kiaulienos ir ryžių kukulis, virtos bulvės ir raugintų kopūstų salotos.

Vakarienė: Varškės apkepas su natūraliu jogurtu. Arbata.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Grikių kruopų košė su sviestu. Arbata. Ekologiškas jogurtas.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Pilno grūdo sausainiai. Arbata be cukraus.

Pietūs: Trinta žirnių sriuba. Pilno grūdo duona. Troškintas vištienos kumpelis, ryžių košė su ciberžole, Pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Virtų bulvių ir varškės piršteliai, grietinė. Arbata.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Manų kruopų košė su cinamonu. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Varškės sūris su medumi. Arbata be cukraus.

Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas jautienos kukulis, miežinių kruopų košė, švieži pomidorai.

Vakarienė: Lazanija su daržovėmis. Arbata. (Lopšeliui- pilno grūdo makaronų košė su daržovėmis)

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Omletas, švieži agurkai, juoda ruginė duona. Arbata su citrina.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Keptas obuolys.

Pietūs: Trinta moliūgų (daržovių) sriuba. Pilno grūdo duona. Kepta jūros lydekos filė, bulvių košė, burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Grikių kruopų blynėliai su natūraliu jogurtu. Ekologiškas pienas.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Pupelių sriuba. Pilno grūdo duona. Kalakutienos guliašas su daržovėmis, sorų kruopų su morkomis košė, švieži agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Virti varškės kukuliai su grietine. Arbata.

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Grikių kruopų košė su daržovėmis. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

Priešpiečiai: Grūdėta varškė. Arbata be cukraus.

Pietūs: Žiedinių kopūstų sriuba. Pilno grūdo duona. Troškinta kiaulienos nugarinė, troškintos šaldytos daržovės, švieži agurkai.

Vakarienė: Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu. Arbata.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Virtas kiaušinis, žali žirneliai su grietine, juoda ruginė duona. Kakava.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Naminiai avižiniai sausainiai su bananais. Arbata be cukraus.

Pietūs: Pomidorų sriuba. Pilno grūdo duona. Troškintas žuvies maltinukas, bulvių ir morkų košė, burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėmis kruopomis. Arbata. Naminiai avižiniai sausainiai su bananais.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Ryžių ir grikių kruopų košė su sviestu. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu. Arbata be cukraus

Pietūs: Agurkų sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Balandėlis padaže, virtos bulvės.

Vakarienė: Trinta varškė. Konservuoti persikai. Grūdų paplotėliai „Duoniukai“. Arbata.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su sviestu. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. (Lopšelis- Pik-Nik sūrio lazdelė.) Vanilinis varškės sūrelis. Arbata be cukraus

Pietūs: Naminiai makaronai su vištiena. Pilno grūdo duona. Troškintas vištienos maltinukas, morkų salotos su aliejumi ir moliūgų sėklomis, švieži pomidorai.

Vakarienė: Virtų bulvių ir morkų paplotėlis su natūraliu jogurtu. Ekologiškas pienas.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su bananais. Džiovintos spanguolės. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine (šaltibarščiai). Pilno grūdo duona. Jautienos guliašas, virtos bulvės, raugintų kopūstų salotos.

Vakarienė: „Piemenėlių“ kiaušiniene, švieži agurkai. Juoda ruginė duona su sviestu. Arbata.

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Makaronų košė su varškės sūriu. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Daržovių sriuba su ryžiais. Pilno grūdo duona. Troškintas kiaulienos maltinukas, bulvių košė, šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Keptas varškėtis (orkaitėje) su grietine. Arbata.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Omletas, švieži pomidorai. Juoda ruginė duona su sviestu. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai.

Pietūs: Trinta salierų sriuba. Pilno grūdo duona. Troškintas žuvies pirštelis su morkų padažu, virti ryžiai, burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Avinžirnių kotletukai su jogurtiniu padažu. Arbata.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Grikių kruopų košė su sviestu. Arbata. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Kepta kriaušė.

Pietūs: Rūgštynių sriuba. Pilno grūdo duona. Troškintas kiaulienos kotletas, bulvių košė, šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Ryžių su varške pudingas, vanilinis padažas. Ekologiškas pienas.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Perlinių kruopų košė su sviestu. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

Priešpiečiai: Vanilinis varškės sūrelis. Arbata be cukraus.

Pietūs: Burokėlių ir raugintų kopūstų sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškinta vištienos krūtinėlės filė su daržovėmis, virti pilno grūdo makaronai, morkų lazdelės.

Vakarienė: Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu. Arbata.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Virti varškėčiai su grietine. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Pilno grūdo sausainiai. Arbata be cukraus.

Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba. Pilno grūdo duona. Maltinukas pomidorų padaže, bulvių košė ir troškintos daržovės.

Vakarienė: Pilno grūdo makaronų košė su daržovėmis. Arbata.