PIRMADIENIS

PUSRYČIAI

1. Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis 150/5/15-200/5/15
2.Sezoninių vaisių lėkštelė 80-100
2.Arbatžolių arbata su citrina 150

PIETŪS

1. Špinatų sriuba, viso grūdo ruginė duona 100/20-150-20
2.Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis 85/54/61-105/68/76
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, morkos) 50/50-62.5/62.5
3. Stalo vanduo paskanintas avietėmis 100-150

VAKARIENĖ

1. Troškinti kopūstai, virtos bulvės 100/60-120/70
2.Varškė su mėlynėmis ir bananais 83/21/21-100/25/25
2. Nesaldinta žolelių arbata 100-150

ANTRADIENIS

PUSRYČIAI

1.Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis 150/15/15-200/15/15
2. Sezoninių vaisių lėkštelė 80-100
3. Nesaldinta vaisinė arbata 100 -150

PIETŪS

1.Barščių sriuba su pupelėmis 100-150
2.Žemaičių lynai su kiauliena, natūralus jogurtas, 120/40/20-150/50/20
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu. 50-60
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, morkos) 25/25-30/30
3.Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis 100-150

VAKARIENĖ

1.Spelta miltų blyneliai su cukinijomis, natūralus jogurtas 70/20-100/20
2.Pienas 150 -200

TREČIADIENIS

PUSRYČIAI

1. Varškės ir morkų apkepas , natūralus jogurtas 60/50/25-72/58/25
Sezoninių vaisių lėkštelė 80-100
2. Nesaldinta žolelių arbata 100 -150

PIETŪS

1. Trinta morkų sriuba su svogūnais ir salierų šaknimi 100-150
2. Orkaitėje kepti lašišų-jūrinių lydekų file kotletai, virti ryžiai/virti miežiniai perliukai 35/35/60/40-40/40/60/60
Daržovių salotos su saldžiąja paprika 40-60
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinijos, kalafiorai) 20/20-25/25
3. Stalo vanduo paskanintas obuoliais 100-150

VAKARIENĖ.

1.Pilno grūdo makaronai, troškintos daržovės 100/90-120/100
2. Kefyras 100-150

KETVIRTADIENIS

PUSRYČIAI

1.Omletas su fermentiniu sūriu, viso grūdo ruginė duona, pjaustyti pomidorai 81/9/25/30-108/12/25/40
2.Sezoninių vaisių lėkštelė 80-100
3. Nesaldinta arbatžolių arbata 100-150

PIETŪS

1.Pupelių sriuba 100-150
2.Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės, virtos perlinės kruopos 100/70-150/80
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi 50-60
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos) 20/20-25/25
3.Stalo vanduo paskanintas mėtomis 100-150

VAKARIENĖ

1. Virtinukai su varškės įdaru, mėlynės, braškės 135/45/25/25-150/50/30/30
2.Pienas 100-150

PENKTADIENIS

PUSRYČIAI

1.Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais. 150/5/2-200/5/2
2.Sezoninių vaisių lėkštelė 80-100
3.Arbatžolių arbata su citrina 100 -150

PIETŪS

1.Trinta cukinijų sriuba, viso grūdo ruginė duona 100/20-150/20
2.Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais, bulvių košė su ciberžole ir krapais100/45/15-125/56/19
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) 65/65-77.5/77.5
3.Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis 100-150

VAKARIENĖ

1.Grikių ir spelta miltų blynai su bananais , vyšnios 80/10-100/10
2.Natūralus jogurtas 15
2. Pienas 150-200

Jeigu Jūsų vaikas alergiškas tam tikriems maisto produktams, prašome kreiptis į dietistę Danutę Klusienę 865201853