

I Savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai	Avižinių dribsnių košė su pienu (2,5 proc. rieb.), bananais (tausojantis) 150 g. Sviestas (82 proc. rieb.) 7 g. Nesaldinta arbatai 150 g.
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Šaltibarščiai* su bulvėmis (tausojantis) 10/50 g. Plovas su vištiena (tausojantis) 85/45g. Pomidorai 30 g. Švieži agurkai (augalinis) 30g. Vanduo su apelsiniais 150 g.
Vakarienė	Virti varškėtukai (tausojantis) 80 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 30 g. Uogos* 20 g. Pienas 150 g

ANTRADIENIS

Pusryčiai	Tiršta manų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) 150 g. Cinamonas su cukrumi 3 g. Pienas 90 g.
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 5 g. Ruginė duona 20 g. Troškintas kiaulienos ir jautienos kumpinės kukulaitis (tausojantis) 60 g. Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) 50 g. Švieži agurkai 30 g. Baltų gūžinių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) 30 g. Vanduo su apelsiniais 150 g.
Vakarienė	Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) 150 g. Kaimiški sausainiai 40 g. Nesaldinta arbata 150 g.

TREČIADIENIS

Pusryčiai	Omletas su skrebučiais 100 g. Ankštiniai žali žirneliai (augalinis) 60 g. Nesaldinta arbata 150 g.
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Daržovių sriuba su kiaulienos frikadelėmis (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 5 g. Ruginė duona 20 g. Netikras zuikis (tausojantis) 60 g. Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) 50g. Morkų salotos (tausojantis) 30 g. Pomidorai 30 g. Aliejaus padažas 1g. Vanduo su apelsiniais 150 g.
Vakarienė	Bulviniai piršteliai (tausojantis) 150 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 30 g. Pienas 90 g.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai	Tiršta grikių košė su pienu (2,5 proc. rieb.) ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) 150 g. Pienas 90 g. Traputis su užtepu 10/4 g.
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Ankštinių pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 4 g. Ruginė duona 20 g. Troškinta vištienos krūtinėlė (tausojantis) 60 g. Kuskusas (tausojantis) 60 g. Morkų salotos (tausojantis) 30 g. Salotų lapelių, agurkų ir ridikėlių salotos (augalinis) (tausojantis) 50 g. Vanduo su uogomis 150 g.
Vakarienė	Sklindžiai su varške (9 proc. rieb.) 100 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 20 g. Uogos 10 g. Nesaldinta arbata 150 g.

PENKTADIENIS

Pusryčiai	Ryžių košė su pienu (2,5 proc. rieb.), sviestu (82 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis) 120 g. Pienas 90 g. Sumuštinis su sūriu ir sviestu 20/20/5 g.
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Agurkinė tiršta sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 5 g. Ruginė duona 20 g. Kepti su garais jūros lydekos file kukulaičiai (tausojantis) 60 g. Bulvių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) 80 g. Baltų gūžinių kopūstų salotos su paprikomis (augalinis) (tausojantis) 40 g. Virtų burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis) 10 g. Vanduo su uogomis 150 g.
Vakarienė	Bulviniai varškės (9 proc. rieb.) virtinukai 150 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 10 g. Kefyras (2,5 proc. rieb.) 150 g.

II Savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai	Keptas su garais kiaušinis (tausojantis) 50 g. Ankštiniai žali žirneliai (konservuoti) (augalinis) 60 g. Arbata su citrina 150/3 g. Sumuštinis su fermentiniu sūriu 20/20/5
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir makaronais (augalinis) (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 5 g. Ruginė duona 20 g. Grikių ir kiaušienos troškinys (tausojantis) 85/40 g. Salotų lapelių, agurkų ir ridikėlių salotos (augalinis) (tausojantis) 80 g. Vanduo su apelsiniais 150 g.
Vakarienė	Kepti orkaitėje varškėčiai su kvietiniais miltais (tausojantis) 80 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 20 g. Uogos 10 g. Pienas 90 g

ANTRADIENIS

Pusryčiai	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) 150 g. Pienas 90 g
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Pieniška žalių žirnelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 100 g. Ruginė duona 20 g. Grietinėlėje (35 proc. rieb.) troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis 45/15 g. Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) 60 g. Morkų salotos (augalinis) 30 g. Pekino kopūstų, morkų, paprikų, porų salotos su aliejumi (augalinis) 30 g. Vanduo su uogomis 150 g.
Vakarienė	Lietiniai blynai su bananais (tausojantis) 150 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 20 g. Nesaldinta arbata 150 g.

TREČIADIENIS

Pusryčiai	Trinta varškė (9 proc. rieb.) su grietine (30 proc. rieb.) ir uogiene 130 g. Arbata su pienu 150 g.
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 5 g. Ruginė duona 20 g. Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kotletai (tausojantis) 60 g. Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis) 30 g. Švieži agurkai 30 g. Bulvių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) 80 g. Vanduo su apelsiniais 150 g
Vakarienė	Mieliniai blynai 80 g. Uogos 20 g. Pienas 90 g

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai	Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) 150 g. Nesaldinta arbata 150 g. Vaisių ir riešutų užkandis 30 g.
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Avinžirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 5 g. Kepta su garais lašiša (tausojantis) 60 g. Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) 60 g. Pomidorai 30 g. Švieži agurkai (augalinis) 30g. Aliejaus padažas 5g. Vanduo 150 g.
Vakarienė	Tarkuotų bulvių plokštainis 120 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 20 g. Pienas 90 g

PENKTADIENIS

Pusryčiai	Makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) 140 g. Nesaldinta arbata 150 g. Pomidorų padažas 15 g. Grietinė 30proc. 5g. Pomidorai 15g.
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Burokų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 5 g. Ruginė duona 20 g. Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis) 105/50 g. Grietinė 30 proc. 20g. Vanduo su uogomis 150 g.
Vakarienė	Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) 100 g. Pomidorai 30g. Aliejaus padažas 1 g. Grietinė (30 proc. rieb.) 20g

III Savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai	Sausų kukurūzų pusryčiai (be gliuteno, be cukraus) (augalinis) 30 g. Pienas (2,5 proc. riebi.) 90 g. Kaimiški sausainiai 20 g. Pienas 90 g.
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. riebi.) 5 g. Ruginė duona 20 g. „Beržo“ kotletas (jautiena-kiuliena kumpinė)(tausojantis) 60 g. Bulvių košė su sviestu (82 proc. riebi.) (tausojantis) 80 g. Virtų burokėlių salotos (augalinis) (tausojantis) 40 g. Morkų salotos (augalinis) 50 g. Vanduo su uogomis 150 g.
Vakarienė	Virtos pieniškos dešrelės 50 g. Švieži agurkai 50 g. Virti makaronai su sviestu (82 proc. riebi.) 80 g. Arbata su citrina 150/3 g.

ANTRADIENIS

Pusryčiai	Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82 proc. riebi.)(tausojantis) 150 g. Nesaldinta arbata 150 g.
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. riebi.) 5 g. Ruginė duona 20 g. Makaronai su malta kiuliena (tausojantis) 108/32 g. Pomidorai 30 g. Morkų salotos (augalinis) 30 g. Vanduo su apelsiniais 150 g.
Vakarienė	Varškės (9 proc. riebi.) apkepas (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. riebi.) 10 g. Uogos 20 g. Nesaldinta arbata 150 g.

TREČIADIENIS

Pusryčiai	Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82 proc. riebi.) (tausojantis) 150 g. Uogos 20 g. Vaisių ir riešutų užkandis 30 g. Nesaldinta 150 g
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. riebi.) 5 g. Ruginė duona 20 g. Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis) 60 g. Bulvių košė su sviestu (82 proc. riebi.) (tausojantis) 80 g. Baltų gūžinių kopūstų salotos su paprikomis (augalinis) (tausojantis) 40 g. Švieži agurkai 30 g. Vanduo su uogomis 150 g.
Vakarienė	Sklindžiai su obuoliais 80 g. Grietinė (30 proc. riebi.) 20 g. Pienas 90 g

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai	Virtas kiaušinis (tausojantis) 50 g. Ankštiniai žali žirnėliai (augalinis) 60 g. Majonezas 3 g. Sumuštinis su sūriu ir sviestu 20/20/5 g. Arbata su citrina 150/3 g
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Rugštynių/špinatų sriuba (augalinis, tausojantis) 100 g. Grietinė (30 proc. riebi.) 5 g. Ruginė duona 20 g. Balandėliai (tausojantis)80 g. Virtos bulvės (augalinis, tausojantis) 50 g. Grietinė (30 proc. riebi.) 5 gr. Pomidorai 30 g. Aliejaus padažas 1 g. Morkų salotos (augalinis) 30 g. Vanduo su apelsiniais 150 g.
Vakarienė	Pieniška (2,5 proc. riebi.) su griekiais sriuba (tausojantis) 150 g.Kaimiški sausainiai 40 g.

PENKTADIENIS

Pusryčiai	Virti varškėtukai (9 proc. riebi.) (tausojantis) 80 g. Uogos 20 g. Grietinė (30 proc. riebi.) 20 g. Arbata su citrina 150/3 g
Priešpiečiai	Sezoniniai vaisiai 150 g.
Pietūs	Trinta daržovių sriuba 100 g. Grietinė (30 proc. riebi.) 5 g. Ruginė duona 20 g. Kepta su garais lašiša (tausojantis) 60 g. Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis) 60 g. Virtų burokėlių salotos (augalinis, tausojantis) 30 g. Švieži agurkai 30 g. Aliejaus padažas 1 g. Vanduo su uogomis 150 g.
Vakarienė	Orkaitėje keptos bulvės (augalinis, tausojantis) 110 g. Ankštiniai žali žirnėliai (konservuoti) (augalinis) 60 g. Majonezas 3 g. pienas 90 g

