3 SAVAITĖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** | **PUSRYČIAI** |
| jogurtas  avižų kruopų košė su sviestu (tausojantis patiekalas) | manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis patiekalas)  sultys | pienas  avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis patiekalas) | grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis patiekalas)  sultys | sūrio lazdelė  penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis patiekalas)  traški morkytė |
| **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** | **PRIEŠPIEČIAI** |
| arbata be cukraus  duona su sviestu  vaisius | kefyras  duona su sviestu ir pomidoru | arbata be cukraus  duona su sviestu ir virta paukštiena  vaisius | arbata be cukraus  duona su sviestu ir agurku | arbata be cukraus  duona su sviestu ir virtu kiaušiniu  vaisius |
| **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** | **PIETŪS** |
| vanduo  pupelių - bulvių sriuba (tausojantis patiekalas, patiekalas iš augalinės kilmės produktų)  juoda duona  keptos paukštienos blauzdelės (tausojantis patiekalas, pagaminta konvekcinėje krosnyje)  salotos su ridikais ir jogurtu | vanduo  burokų – raugintų kopūstų sriuba (tausojantis patiekalas, patiekalas iš augalinės kilmės produktų)  juoda duona  troškinta paukštiena baltame padaže (pagaminta konvekcinėje krosnyje, tausojantis patiekalas)  morkų salotos su jogurtu  daržovė | vanduo  makaronų - morkų sriuba (tausojantis patiekalas, patiekalas iš augalinės kilmės produktų)  juoda duona  paukštienos kepsnys (pagaminta konvekcinėje krosnyje, tausojantis patiekalas)  kopūstų – agurkų – kukurūzų salotos su aliejumi | vanduo  ryžių - pomidorų sriuba (tausojantis patiekalas, patiekalas iš augalinės kilmės produktų)  juoda duona  žuvies kepsnys (pagaminta konvekcinėje krosnyje, tausojantis patiekalas)  sviesto – grietinės - pomidorų padažas  salotos su pomidoru, paprika ir aliejumi | vanduo  žirnių – bulvių sriuba (tausojantis patiekalas, patiekalas iš augalinės kilmės produktų)  juoda duona  troškinta jautiena baltame padaže (pagaminta konvekcinėje krosnyje, tausojantis patiekalas)  burokų salotos su su aliejumi  daržovė |
| **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** | **VAKARIENĖ** |
| arbata be cukraus  virtų bulvių švilpikai su grietine (tausojantis patiekalas)  agurkas | arbata be cukraus  lietiniai blynai su trintomis uogomis | arbata be cukraus  avinžirnių kepsniukai su sviesto – grietinės padažu  daržovė | vanduo  varškės – morkų apkepas (tausojantis patiekalas)  sulčių padažas | arbata be cukraus  ryžių košė su sviestu (tausojantis patiekalas) |