**I savaitė**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pirmadienis**  **Pusryčiai**  Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis) 150-200gr.  Uogos 20-30gr.  Batonas su trintu avokadu 40-40gr.  Arbata 150-200gr.  Vaisiai 120-150gr.  **Pietūs**  Daržovių sriuba su gr. (tausojantis) 100-150gr.  Duonos riekutė 20-20gr.  Maltas vištienos šnicelis (tausojantis) 80-100gr.  Bulvių košė (tausojantis) 50-70gr.  Švž. kopūstų sal. su morkomis, svog. ir al. 70-90gr.  Sultys 150-200gr.  **Priešmokyklinėms grupėms: papildomi užkandžiai**  **Vakarienė**  Virti varškėčiai (tausojantis) 140-160gr.  Natūralus jogurtas 10-15gr.  Arbata 150-200gr.  Vaisiai | **Antradienis**  **Pusryčiai**  Tiršta grikių kr. košė su sviestu (tausojantis) 150-200gr.  Arbata 150-200gr.  Sausainiai 20-20gr.  Vaisiai  **Pietūs**  Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir gr.(tausojantis) 100-150gr.  Duonos riekutė 20-20gr.  Kiaulienos kepsnys (tausojantis) 70-80gr.  Virtos bulvės (tausojantis) 50-80gr.  Pomidorų, paprikų, agurkų salotos su jog. 50-60gr.  Vanduo su citrina 100-150gr.  **Priešmokyklinėms grupėms: papildomi užkandžiai**  **Vakarienė**  Varškės-morkų apkepas (tausojantis) 120-150gr.  Saldus natūralaus jogurto padažas 20-20gr.  Arbata 150-200gr.  Vaisiai | **Trečiadienis**  **Pusryčiai**  Omletas su virtomis dešrelėmis (tausojantis) 100-146gr.  Duona 20-20gr.  Konservuoti žirneliai 30-50gr.  Arbata 150-200gr.  Vaisiai  **Pietūs**  Pupelių sriuba (tausojantis) 100-150gr.  Kiaulienos plovas (tausojantis) 150-180gr.  Pekino kopūstų, porų, agurkų salotos su al. 80-100gr.  Sulčių gėrimas 150-200gr.  **Priešmokyklinėms grupėms: papildomi užkandžiai**  **Vakarienė**  Varškės skryliukai (tausojantis) 150-180gr.  Natūralus jogurtas 15-20gr.  Arbata 150-200gr.  Vaisiai |
| **Ketvirtadienis**  **Pusryčiai**  Manų kr. košė (tausojantis) 150-200gr.  Trintos uogos 20-30gr.  Arbata 150-200gr.  Vaisiai  **Pietūs**  Špinatų sr. su bulvėmis ir gr. (tausojantis) 100-150gr.  Lašišos maltinis (tausojantis) 70-80gr.  Virtos bulvės (tausojantis) 50-70gr.  Burokėlių salotos su pupelėmis, svogūnais ir al. 40-50gr.  Švieži agurkai 30-40gr.  Vanduo su vaisiais 150-200gr.  **Priešmokyklinėms grupėms: papildomi užkandžiai**  **Vakarienė**  Lazanija su kiauliena 100-130gr.  Marinuoti agurkai 30-40gr.  Kakava su pienu 150-200gr.  Vaisiai | **Penktadienis**  **Pusryčiai**  Kvietinių kruopų košė (tausojantis) 150-200gr.  Trintos uogos 20-30gr.  Sūrio lazdelės 20-20gr.  Arbata su pienu 150-200gr.  **Pietūs**  Agurkų sr.su perlinėmis kr ir gr.(tausojantis) 100-150gr.  Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis) 150-185gr.  Grietinė 20-30gr.  Sultys 150-200gr.  **Priešmokyklinėms grupėms: papildomi užkandžiai**  **Vakarienė**  Miltiniai blynai su kefyru 100-120gr.  Saldus natūralaus jogurto padažas 20-25gr.  Arbata 150-200gr.  Vaisiai |  |