**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 |  |