

2 savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Kvietinių kruopų košė (augalinė), 150/200 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai, 120 g/120 g	Pieniška 5 grūdų kruopų košė, 140 g/190 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai, 100 g/100 g Jogurtas geriamas, 110 g	Omletas 100 g/1200 g Duona, 30 g Daržovės, 30/50 g Arbata, 150 g Vaisiai, 100 g	Pieniška 3 grūdų dribsnių košė, 150 g/200 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai, 100 g/100 g	Kukurūzų kruopų košė (pieniška), 150 g/200 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai, 100 g/100 g
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Perlinių kr. sriuba (tausojantis), 100 g/150 g Vištienos maltinis (tausojantis), 80 g/90 g Virti makaronai (kietųjų grūdų), 80 g/90 g Kopūstų-morkų salotos, 80 g/90 g Vanduo su citrina, 150 g/200 g	Burokėlių sriuba, 100 g/150 g Grietinė 30%, 5 g/5 g Lietiniai blynai su kiauliena (tausojantis), 60/60 g 60/80 g Grietinė 10 g/15 g Daržovės (trijų rūšių), 70 g Vanduo su apelsinu, 150 g/200 g	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir lęšiais (augalinė), 100 g/150 g Kotletas (kiaulienos sprandinė) (tausojantis), 60 g/80 g Grikių kruopų košė su prieskoniais, 50 g/70 g Trijų rūšių daržovės, 50 g/70 g Vanduo su šaldytom uogom, 150 g/200 g	Lęšių sriuba (augalinis), 100 g/150 g Žuvies (jūros lydeka) maltinukas (tausojantis), 90 g/90 g Bulvių-morkų-svogūnų košė, 70 g Burokėlių salotos su aliejumi, 35 g/35 g Raugintų kopūstų salotos, 45 g/45 g Vanduo su citrina, 150 g/200 g	Ryžių kr. sriuba su pomidorais (augalinis), 100 g/150 g Virti makaronai (kietųjų grūdų), 120 g/140 g Maltos vištienos, daržovių padažas, 25/25 g 30/30 g Daržovės (trijų rūšių), 80 g Vanduo su apelsinu, 150 g/200 g
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Blynai su morkomis, 110 g/140 g Trintos uogos, 30 g/40 g Pienas, 150 g/200 g	Varškės apkepas, 100 g/120 g Trintos uogos, 30 g/40 g Arbata, 150 g/150 g	Virtų bulvių blyneliai, 100 g/110 g Grietinės padažas, 20 g/30 g Kefyras 2,5% arba pienas 2,5%, 150 g/200 g	Virtas kiaušinis, 50 g/120 g Jogurto padažas su žolelėmis, 20 g/30 g Žirneliai konservuoti, 50 g/70 g Duona ruginė, 40 g/40 g Arbata, 150 g/200 g	Bulvių košė, 150 g/180 g Kefyras 2,5% arba pienas 2,5%, 150 g/150 g Daržovės (trijų rūšių), 80 g/80 g Sūrio lazdelė, 20 g

1 savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Virti makaronai (kietųjų grūdų makaronai), 100 g/150 g Tarkuotas fermentinis sūris 45%, 12 g/18 g Daržovės (pomidorai, agurkai, morkos), 50 g/60 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai pagal sezoną, 100 g/120 g	5-ių grūdų kruopų košė (augalinė), 150 g/200 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai pagal sezoną, 100 g/100 g Sūrio lazdelės, 40 g	Miežinių kruopų košė (pieniška), 150 g/200 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai pagal sezoną, 120 g/140 g	Manų kruopų košė (pieniška), 150 g/200 g Cinamonas, 5 g/5g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai pagal sezoną, 100 g/100 g	Avižinių kruopų košė su bananais (pieniška), 150 g/200 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai pagal sezoną, 100 g/100 g
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Daržovių sriuba (augalinis), 100 g/150 g Duona ruginė, 30 g/40 g Troškinta kiauliena (kiaulienos sprandinė) (tausojantis), 70 g/80 g Perlinių kruopų košė su ciberžole, 60 g/60 g Daržovių salotos (trijų rūšių daržovės), 60 g/70 g Vanduo su citrina, 150 g/200 g	Ukrainietiški barščiai, 100 g/150 g Grietinė 30%, 5 g/5 g Duona, 30 g Plovas (vištienos kumpelių mėsa) (tausojantis), 100/50 g/105/55 g Daržovės trijų rūšių 70 g/80 g Vanduo su apelsinu, 150 g/200 g	Daržovių sriuba su rūgštyinėmis (morkos, svogūnai) (augalinis), 100 g/150 g Duona, 30 g Orkaitėje kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis, 70 g/80 g Daržovės trijų rūšių, 80 g Bulvių-morkų-svogūnų košė, 70 g Vanduo su citrina, 150 g/200 g	Trinta šaldytų daržovių sriuba su šparaginėm pupelėm (augalinis), 100 g/150 g Skrebučiai, 15 g Maltinukas (kiaulienos sprandinė) (tausojantis), 60 g/75 g Kopūstų-morkų salotos, 80 g/90 g Grikių kruopų košė su prieskoniais, 50 g/70 g Vanduo su citrina, 150 g/200 g	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis), 100 g/150 g Virtų bulvių cepelinai su mėsa (vištienos kumpeliai), 70/50 g /70/50 g Grietinės padažas, 20 g/30 g Daržovės trijų rūšių, 60 g/70 g Vanduo su šaldytom uogom, 150 g/200 g
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Grikių miltų blynai, 100 g/120 g Trintos uogos, 30/40 g Kefyras 2,5% arba pienas 2,5%, 150 g/150 g	Keptos bulvės su kmynais ir prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis), 140/160 g Kefyras, 150/200 g	Virtas kiaušinis, 50 g/120 g Jogurto padažas su žolelėmis, 20 g/30 g Žirneliai konservuoti, 50 g/70 g Duona ruginė, 40 g/40 g Arbata, 150 g/200 g	Virti varškėčiai, 100 g/130 g Grietinės padažas, 13 g/13 g Arbata, 150 g/200 g	Pieniška ryžių kruopų sriuba, 150 g/200 g Ruginė duona, 30 g Sviestas 82%, 5 g/5 g

3 savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI	PUSRYČIAI
Pieniška grikių kruopų košė, 150 g/200 g Arbata, 150 g/200 Vaisiai, 120 g/120 g	Omletas su sūriu, 100 g/ 120 g Duona ruginė, 30 g Pomidorai, 30 g/50 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai, 100 g	Ryžių kruopų košė (pieniška), 150 g/200 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai, 100 g/160 g	Avižinių kruopų košė su bananais (pieniška), 150 g/200 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai, 100 g/100 g	Varškė su grietine, 100 g/120 g Batonas, 30 g/30 g Arbata, 150 g/200 g Vaisiai, 100 g
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Trinta bulvių sriuba su sūriu, 100 g/150 g Troškinta vištiena su daržovėmis ir grietine (tausojantis), 100 g/120g Ryžiai, 70 g Daržovės (trijų rūšių), 70 g Vanduo su citrina, 150 g/200 g	Žirnių, perlinių kr. sriuba (augalinė), 100 g/150 g Virtų bulvių blynai su virta kiauliena (tausojantis), 70/50 g/70/50 g Grietinė, 10 g/15 g Daržovės trijų rūšių, 80 g Vanduo su apelsinu, 150 g/200 g	Agurkinė sriuba su perlinėm kr.(augalinis), 100 g/150 g Vištienos maltinis, 80/90 g Burokėlių salotos, 50/80 g Bulvių košė 70 g/90 g Švieži agurkai, 50 g/80 g Vanduo su šaldytom uogom, 150 g/200 g	Daržovių sriuba (augalinis), 100 g/150 g Bulvių plokštainis su kiauliena (tausojantis), 120 g/130 g Grietinės padažas, 20 g/30 g Daržovės (trijų rūšių), 70 g/80 g Vanduo su apelsinu, 150 g/200 g	Pupelių sriuba, 100 g/150 g Grietinė 30%, 5 g/5 g Troškinta žuvis (lašiša) su morkomis ir svogūnais (tausojantis) 90 g/100 g Ryžiai su ciberžole (augalinis), 70 g/80 g Paprikų, agurkų ir svogūnų laiškų salotos su itin tyru alyvuogių aliejumi, 90 g Vanduo su citrina, 150 g/200 g
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Orkaitėje kepti varškėčiai (pilno grūdo miltai), 100 g/180 g Grietinės padažas, 20 g Arbata, 150 g/200 g	Karštas sumuštinis, 50 g Pieniška ryžių sriuba, 150/200 g Arbata, 150 g/200 g	Lietiniai blynai, 100 g/120 g Trintos uogos, 30 g/40 g Kefyras 2,5% arba pienas 2,5%, 150 g/200 g	Blynai su obuoliais (pilno gr.miltai), 150 g/170 g Trintos uogos, 30 g/40 g Arbata, 150 g/150 g	Pieniška makaronų sriuba, 150 g/200 g Ruginė duona, 30 g Sviestas 82 %, 5 g/5 g