

# I savaitė

## Pirmadienis

**PUSRYČIAI:** Avižinių dribsnių košė (augalinis), džiovinti vaisiai arba uogos, arbata, plėšomos sūrio „Pik-Nik“ lazdelės

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisius, ekologiškas jogurtas

**PIETŪS:** Agurkinė sriuba su grietine, pilno grūdo duona, troškintas kiaulienos su ryžiais kukulis, virtos bulvės, raugintų kopūstų salotos

**VAKARIENĖ:** Varškės apkepas su natūraliu jogurtu, arbata

## Antradienis

**PUSRYČIAI:** Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis), arbata, geriamas ekologiškas jogurtas

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisiai

**PIETŪS:** Trinta žirnių sriuba, pilno grūdo duona, troškintas vištienos kumpelis, virti ryžiai su ciberžole, Pekino kopūstų salotos su aliejumi

**VAKARIENĖ:** Virtų bulvių cepelinai su varške, grietine, arbata

## Trečiadienis

**PUSRYČIAI:** Manų kruopų košė su cinamonu, arbata, vaisius

**PRIEŠPIEČIAI:** Ekologiškas varškės sūris su medumi, arbata be cukraus

**PIETŪS:** Burokėlių sriuba su grietine, pilno grūdo duona, troškintas jautienos kukulis, virtos bulvės, šviežių pomidorų salotos su špinatais

**VAKARIENĖ:** Avinžirnių ir daržovių šiupinys (augalinis), arbata be cukraus, pilno grūdo duonos ir obuolių skrebutis

## Ketvirtadienis

**PUSRYČIAI:** Omletas, šviežias agurkas, juoda ruginė duona, arbata su citrina, vaisius

**PRIEŠPIEČIAI:** Burokėlių braunis, arbata be cukraus

**PIETŪS:** Trinta moliūgų (arba daržovių) sriuba, pilno grūdo duona, kepta jūros lydekos file, bulvių košė, burokėlių salotos su žirneliais

**VAKARIENĖ:** Grikių kruopų blyneliai su natūraliu jogurtu, arbata

## Penktadienis

**PUSRYČIAI:** Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu, arbata, ryžių traputis

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisius, ekologiškas jogurtas

**PIETŪS:** Pupelių sriuba (augalinis), pilno grūdo duona, kalakutienos guliašas su daržovėmis, sorų kruopų košė su morkomis, šviežių agurkų ir pomidorų salotos

**VAKARIENĖ:** Virti varškės kukuliai su grietine, arbata.

## II savaitė

### Pirmadienis

**PUSRYČIAI:** Grikių kruopų košė su daržovėmis, arbata, vaisius

**PRIEŠPIEČIAI:** Varškės sūrelis, uogos, arbata be cukraus

**PIETŪS:** Trinta lęšių sriuba, pilno grūdo duona, troškinta kiaulienos nugarinė (tausojantis), troškintos daržovės, šviežias agurkas

**VAKARIENĖ:** Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu, arbata

### Antradienis

**PUSRYČIAI:** Virtas kiaušinis, žirneliai su grietine, juoda ruginė duona, kakava

**PRIEŠPIEČIAI:** Avižiniai sausainiai, arbata be cukraus

**PIETŪS:** Pomidorų sriuba (augalinis), pilno grūdo duona, troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis), bulvių ir morkų košė, burokėlių salotos su raug. agurkais ir pupelėmis

**VAKARIENĖ:** Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu, arbata, vaisiai

### Trečiadienis

**PUSRYČIAI:** Ryžių ir grikių kruopų košė su sviestu, arbata, vaisiai

**PRIEŠPIEČIAI:** Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu, arbata be cukraus

**PIETŪS:** Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis, pilno grūdo duona, balandėlis pomidorų, sviesto ir grietinės padaže, virtos bulvės

**VAKARIENĖ:** Trinta varškė, uogos, grūdų paplotėliai („Duoniukai“) arbata.

### Ketvirtadienis

**PUSRYČIAI:** Miežinių kruopų košė su daržovėmis, pilno grūdo duona su lydytu sūriu, arbata

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisiai

**PIETŪS:** Naminiai makaronai su vištiena, pilno grūdo duona, troškintas vištienos maltinukas (tausojantis), morkų salotos su alyvuogių aliejumi ir moliūgų sėklomis, pupelių, porų ir obuolių salotos

**VAKARIENĖ:** Lietiniai blynėliai su varške, špinatais ir natūraliu jogurtu

### Penktadienis

**PUSRYČIAI:** Penkių grūdų avižinė košė su bananais (augalinis), traputis, arbata.

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisiai, plėšomos sūrio pik-nik lazdelės, arbata be cukraus

**PIETŪS:** Burokėlių sriuba su grietine, pilno grūdo duona, plovos su vištiena ir padažu (tausojantis), rauginti agurkai

**VAKARIENĖ:** „Piemenėlių“ kiaušiniene, juoda ruginė duona su sviestu, šviežias agurkas, arbata

### III savaitė

#### Pirmadienis

**PUSRYČIAI:** Makaronų košė su varškės sūriu, arbata.

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisiai, ekologiškas jogurtas

**PIETŪS:** Žalių žirnelių sriuba su ryžiais, pilno grūdo duona, jautienos troškiny su padažu (tausojantis), speltos kruopų košė, šviežių daržovių salotos su aliejumi

**VAKARIENĖ:** Bulvių ir brokolių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis), kefyras, sausainiai

#### Antradienis

**PUSRYČIAI:** Omletas, švieži pomidorai, juoda ruginė duona su sviestu, arbata be cukraus

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisiai, kefyro gėrimas

**PIETŪS:** Trinta salierų sriuba, pilno grūdo duona, troškintas žuvies pirštelis su morkų padažu, virti ryžiai, burokėlių ir raugintų kopūstų salotos

**VAKARIENĖ:** Avinžirnių troškiny su sviestu (tausojantis), arbata be cukraus, morkų pyragas

#### Trečiadienis

**PUSRYČIAI:** Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis), arbata, plėšomos sūrio „Pik-Nik“ lazdelės

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisiai, kepta kriaušė

**PIETŪS:** Rūgštynių sriuba su špinatais, pilno grūdo duona, troškintas kalakutienos maltinukas, bulvių – žiedinių kopūstų košė, šviežių agurkų ir pomidorų salotos

**VAKARIENĖ:** Ryžių su varške pudingas, vanilinis padažas, arbata

#### Ketvirtadienis

**PUSRYČIAI:** Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis), arbata, juoda ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu

**PRIEŠPIEČIAI:** Vanilinis varškės sūrelis, arbata be cukraus

**PIETŪS:** Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine, pilno grūdo duona, troškinta vištienos krūtinėlės file su daržovėmis, virti pilno grūdo makaronai, morkų lazdelės, švieži pomidorai

**VAKARIENĖ:** Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu (tausojantis), arbata, vaisiai

#### Penktadienis

**PUSRYČIAI:** Virti varškėčiai su grietine (tausojantis) arbata.

**PRIEŠPIEČIAI:** trapučiai, arbata be cukraus

**PIETŪS:** Daržovių sriuba, pilno grūdo duona, kiaulienos maltinukas pomidorų, grietinės ir sviesto padaže, bulvių košė, troškintos šaldytos daržovės (tausojantis)

**VAKARIENĖ:** Bulvių ir cukinijų apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis), kefyras, vaisiai

## IV savaitė

### Pirmadienis

**PUSRYČIAI:** Penkių grūdų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis), džiovinti vaisiai arba uogos, arbata, trapučiai

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisiai, ekologiškas jogurtas

**PIETŪS:** Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis), pilno grūdo duona, maltas jautienos troškiny su pupelėmis (tausojantis), virtos bulvės, rauginti agurkai

**VAKARIENĖ:** Virti varškės skryliai su grietine (tausojantis), arbata

### Antradienis

**PUSRYČIAI:** Raudonųjų lęšių košė su alyvuogių aliejumi, arbata, plėšoma sūrio Pik-Nik lazdelė

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisių salotos su natūraliu jogurtu

**PIETŪS:** Raugintų kopūstų sriuba su grietine, duona, troškintas vištienos maltinukas, virti pilno grūdo makaronai, morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi

**VAKARIENĖ:** Sorų kruopų ir varškės apkepas su šaldytomis uogomis (tausojantis) arba uogos, arbata

### Trečiadienis

**PUSRYČIAI:** Kukurūzų kruopų košė, arbata, ekologiškas jogurtas

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisiai, sveikuolių sausainiai, arbata be cukraus

**PIETŪS:** Trinta brokolių sriuba, pilno grūdo duona, žuvies šnicelis su kukurūzų miltais (tausojantis), ryžių ir lęšių kruopų košė su morkomis, burokėlių su obuoliais salotos

**VAKARIENĖ:** grikiai su kalakutiena (tausojantis), rauginti agurkai, arbata

### Ketvirtadienis

**PUSRYČIAI:** Kiaušinių suflė, šviežias agurkas, juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu

**PRIEŠPIEČIAI:** Vaisiai, plėšomos sūrio „Pik-Nik“ lazdelės, arbata be cukraus

**PIETŪS:** Pupelių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis), pilno grūdo duona, vištienos maltinukas su špinatais (tausojantis), Pekino kopūstų salotos su obuoliais ir šviežiu agurku, morkų salotos su žiediniais kopūstais

**VAKARIENĖ:** Lietiniai blynėliai su varške ir bananais, grietine, arbata

### Penktadienis

**PUSRYČIAI:** Speltos kruopų košė su sviestu (tausojantis), arbata, vaisiai

**PRIEŠPIEČIAI:** Sveikuolių sausainiai, kefyro gėrimas

**PIETŪS:** Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis), pilno grūdo duona, virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietine (tausojantis)

**VAKARIENĖ:** Daržovių troškiny, kefyras

