|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** |  | **PIETŪS** | **VAKARIENĖ** |
| **PIRMADIENIS** | Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)  Grūdėta varškė su braškėmis  Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)  Grietinė (30%)  Duona  Kepta su garais vištienos kukuliai (tausojantis)  Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)  Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai)  Agurkai  Vanduo | Makaronai su daržovių padažu ir sūriu (45%) (tausojantis)  Nesaldinta arbata  Vaisiai |
| **ANTRADIENIS** | Tiršta manų košė su sėlenėlėmis, sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis) | Vaisiai | Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)  Grietinė (30%)  Duona  Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis)  Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo | Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)  Nesaldintas jogurtas  Nesaldinta arbata  Vaisiai |
| **TREČIADIENIS** | Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu (augalinis) (tausojantis)  Nesaldintas jogurtas su razinomis  Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)  Grietinė (30%)  Duona  Kalakutienos mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)  Rauginti agurkai  Vanduo | Varškės (9%)apkepas su morkomis (tausojantis)  Nesaldintas jogurtas  Nesaldinta arbata  Vaisiai |
| **KETVIRTADIENIS** | Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)  Duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)  Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)  Duona  Kepta garuose žuvies file maltinukas (tausojantis)  Bulvių - morkų košė (tausojantis)  Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo | Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)  Nesaldintas jogurtas  Nesaldinta arbata  Vaisiai |
| **PENKTADIENIS** | Penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)  Duona su saulėgrąžomis  Virtas putpelių kiaušinis (tausojantis)  Nesaldinta arbata su citrina | Traškios morkytės | Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)  Batonas  Virti makaronai su malta kiauliena (tausojantis)  Pomidorai  Vanduo | Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)  Nesaldintas jogurtas  Obuolienė  Nesaldinta arbata  Vaisiai |

**Tausojantis patiekalas** – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.