|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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%)DuonaKepta su garais vištienos kukuliai (tausojantis)Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai)AgurkaiVanduo | Makaronai su daržovių padažu ir sūriu (45%) (tausojantis)Nesaldinta arbataVaisiai |
| **ANTRADIENIS** | Tiršta manų košė su sėlenėlėmis, sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis)  | Vaisiai  | Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)Grietinė (30%)DuonaJautienos troškinys su moliūgais (tausojantis)Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)Vanduo | Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)Nesaldintas jogurtasNesaldinta 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%)DuonaKalakutienos mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)Rauginti agurkai Vanduo | Varškės (9%)apkepas su morkomis (tausojantis)Nesaldintas jogurtasNesaldinta 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 jogurtasNesaldinta arbata Vaisiai |
| **PENKTADIENIS** | Penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)Duona su saulėgrąžomisVirtas putpelių kiaušinis (tausojantis)Nesaldinta arbata su citrina | Traškios morkytės | Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)BatonasVirti makaronai su malta kiauliena (tausojantis)Pomidorai Vanduo | Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)Nesaldintas jogurtasObuolienėNesaldinta arbata Vaisiai |

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