|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** |  | **PIETŪS** | **VAKARIENĖ** |
| **PIRMADIENIS** | Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)Pik – nik sūrio lazdelėNesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)Grietinė (30%)DuonaKepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)Biri grikių košė (augalinis)(tausojantis)AgurkaiVanduo | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliaisNesaldintas jogurtasTrintos uogosNesaldinta arbata Vaisiai |
| **ANTRADIENIS** | Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis)Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)DuonaKepta garuose žuvies file maltinukas (tausojantis)Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)Virtų burokėlių salotos su apelsino sultimis (augalinis)Pomidorai Vanduo | Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)Nesaldintas jogurtasTrintos uogos Nesaldinta arbata Vaisiai |
| **TREČIADIENIS** | Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)Varškė (9%) su kefyru (2,5%) ir braškėmis Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)Grietinė (30%)Duona Kepti orkaitėje kalakutienos maltinukas su varške ir cukinija (tausojantis)Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)Vanduo | Omletas (tausojantis)DuonaGarinti žali žirneliaiNesaldinta arbata Vaisiai |
| **KETVIRTADIENIS** | Makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)Fermentinis sūris (45%)Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)Grietinė (30%)DuonaKiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) Vanduo | Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)Nesaldintas jogurtasNesaldinta arbata Vaisiai |
| **PENKTADIENIS** | Kukurūzų kruopų košė su moliūgais ir sviestu (82%) (tausojantis)RazinosNesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)Grietinė (30%)DuonaRyžių plovas su vištienos file (tausojantis)Švieži agurkaiVanduo | Bulvių plokštainisNesaldintas jogurtasPienas (2,5%)Traškios morkytės |

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