|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** |  | **PIETŪS** | **VAKARIENĖ** |
| **PIRMADIENIS** | Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)  Pik – nik sūrio lazdelė  Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)  Grietinė (30%)  Duona  Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)  Biri grikių košė (augalinis)(tausojantis)  Agurkai  Vanduo | Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais  Nesaldintas jogurtas  Trintos uogos  Nesaldinta 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)  Duona  Kepta 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 jogurtas  Trintos 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)  Duona  Garinti žali žirneliai  Nesaldinta 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%)  Duona  Kiaulienos 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 jogurtas  Nesaldinta arbata  Vaisiai |
| **PENKTADIENIS** | Kukurūzų kruopų košė su moliūgais ir sviestu (82%) (tausojantis)  Razinos  Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)  Grietinė (30%)  Duona  Ryžių plovas su vištienos file (tausojantis)  Švieži agurkai  Vanduo | Bulvių plokštainis  Nesaldintas jogurtas  Pienas (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.