|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** |  | **PIETŪS** | **VAKARIENĖ** |
| **PIRMADIENIS** | Penkių grūdų košė su sviestu (82%) ir uogomis (tausojantis)  Pienas (2,5%) | Vaisiai | Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)  Grietinė (30%)  Batonas  Kalakutienos mėsos troškinys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)  Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)  Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)  Vanduo | Viso grūdo kvietinių miltų blyneliai su obuoliais  Trintos uogos  Nesaldintas jogurtas  Nesaldinta arbata su citrina  Vaisiai |
| **ANTRADIENIS** | Avižų dribsnių košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%)  Duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis)  Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)  Grietinė (30%)  Duona  Orkaitėje keptas kiaulienos kukulis (tausojantis)  Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)  Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)  Vanduo | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)  Traputis  Vaisiai |
| **TREČIADIENIS** | Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)  Trinta varškė (9%) su uogomis  Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)  Grietinė (30%)  Duona  Sorų kruopų troškinys su vištienos filė (tausojantis)  Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)  Vanduo | Orkaitėje keptos bulvės (augalinis) (tausojantis)  Kefyras  Vaisiai |
| **KETVIRTADIENIS** | Kukurūzų košė su sviestu (82%) ir džiovintomis spanguolėmis (tausojantis)  Pik-nik sūrio lazdelė  Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)  Duona  Kepta garuose žuvies file maltinukas (tausojantis)  Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)  Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)(tausojantis)  Vanduo | Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis)  Obuolienė  Nesaldinta arbata  Vaisiai |
| **PENKTADIENIS** | Avižinių dribsnių košė (tausojantis)  Batonas su sviestu (82%) ir varškės (13%) sūriu (sumuštinis)  Nesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)  Grietinė (30%)  Žemaičių blynai su vištienos file  Nesaldintas jogurtas  Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)  Vanduo | Varškės (9%) apkepas (tausojantis)  Nesaldintas jogurtas  Trintos uogos  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.