|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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%)BatonasKalakutienos 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 obuoliaisTrintos uogosNesaldintas jogurtasNesaldinta arbata su citrinaVaisiai |
| **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%)DuonaOrkaitėje keptas kiaulienos kukulis (tausojantis)Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)Vanduo | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)TraputisVaisiai |
| **TREČIADIENIS** |  Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)Trinta varškė (9%) su uogomisNesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)Grietinė (30%)DuonaSorų kruopų troškinys su vištienos filė (tausojantis)Daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)Vanduo | Orkaitėje keptos bulvės (augalinis) (tausojantis)KefyrasVaisiai |
| **KETVIRTADIENIS** | Kukurūzų košė su sviestu (82%) ir džiovintomis spanguolėmis (tausojantis)Pik-nik sūrio lazdelėNesaldinta arbata su citrina | Vaisiai | Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)DuonaKepta garuose žuvies file maltinukas (tausojantis)Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)(tausojantis)Vanduo | Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis)ObuolienėNesaldinta 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 fileNesaldintas jogurtasDaržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) (augalinis)Vanduo | Varškės (9%) apkepas (tausojantis)Nesaldintas jogurtasTrintos uogosNesaldinta arbataVaisiai |

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