

20 DIENŲ MENU

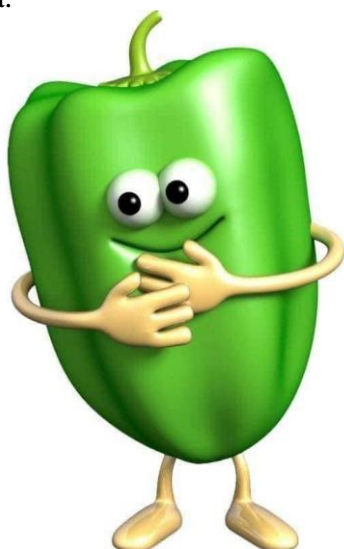
Nr. 1

- Pusryčiai** Avižinių dribsnių košė (augalinis)
Plėšomos sūrio lazdelės
Arbata
- Priešpiečiai** Vaisiai.
Ekologiškas jogurtas
- Pietūs** Agurkinė sriuba su grietine. Viso grūdo duona.
Troškintas kiaulienos kukulis su ryžiais (tausojantis)
Virtos bulvės
Šviežių kopūstų salotos
- Vakarienė** Varškės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)
Arbata



Nr. 2

- Pusryčiai** Grikių košė su sviestu.
Arbata
Ekologiškas jogurtas.
- Priešpiečiai** Vaisiai
- Pietūs** Trinta žirnių sriuba (augalinis). Viso grūdo duona.
Troškintas vištienos kumpelis.
Virti ryžiai.
Pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.
- Vakarienė** Virtų bulvių ir varškės piršteliai su grietine.
Arbata.



Nr. 3

Pusryčiai	Manų kruopų košė su cinamonu. Vaisiai. Arbata.
Priešpiečiai	Varškės sūris su medumi. Arbata be cukraus.
Pietūs	Burokėlių sriuba su grietine. Viso grūdo duona. Troškintas jautienos kukulis (tausojantis). Virtos bulvės. Švž pomidorai.
Vakarienė	Avinžirnių šiupinys. Srebutis su obuoliais. Arbata



Nr. 4

Pusryčiai	Omletas. Švieži agurkai. Juoda ruginė duona su sviestu. Arbata
Priešpiečiai	Vaisiai
Pietūs	Trinta moliūgų sriuba. Viso grūdo duona. Kepta jūros lydekos file. Bulvių košė Burokėlių salotos su žirneliais.
Vakarienė	Grikių kruopų blynėliai su natūraliu jogurtu. Arbata.



Nr. 5

- Pusryčiai** Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu.
Trapučiai
Arbata
- Priešpiečiai** Vaisiai
Ekologiškas jogurtas
- Pietūs** Pupelių sriuba (augalinis). Viso grūdo duona.
Kalakutienos guliašas su daržovėmis (tausojantis).
Bulvių košė.
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos.
- Vakarienė** Virti varškės kukuliai su grietine.
Arbata.



Nr. 6

- Pusryčiai** Grikių kruopų košė su sviestu.
Arbata.
Sausainiai.
- Priešpiečiai** Varškės sūrelis.
Arbata be cukraus
- Pietūs** Rūgštynių sriuba su giretine. Viso grūdo duona.
Troškinta kiaulienos nugarinė (tausojantis)
Troškintos daržovės.
Švž. agurkai.
- Vakarienė** Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu.
Arbata.



Nr. 7

Pusryčiai	Virtas kiaušinis. Žirneliai su grietine. Juoda ruginė duona. Kakava.
Priešpiečiai	Morkų pyragas. Arbata be cukraus.
Pietūs	Pomidorų sriuba (augalinis) Troškintas žuvies šnicelis. Bulvių košė. Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi.
Vakarienė	Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu (tausojantis). Arbata.



Nr. 8

Pusryčiai	Ryžių ir grikių kruopų košė. Vaisiai. Arbata.
Priešpiečiai	Juoda duona su sviestu ir fermentiniu sūriu. Arbata be cukraus
Pietūs	Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba(augalinis). Viso grūdo duona. Balandėlis su padažu (tausojantis) Virtos bulvės. Rauginti agurkai.
Vakarienė	Varškės apkepas su vaniliniu padažu. Arbata.



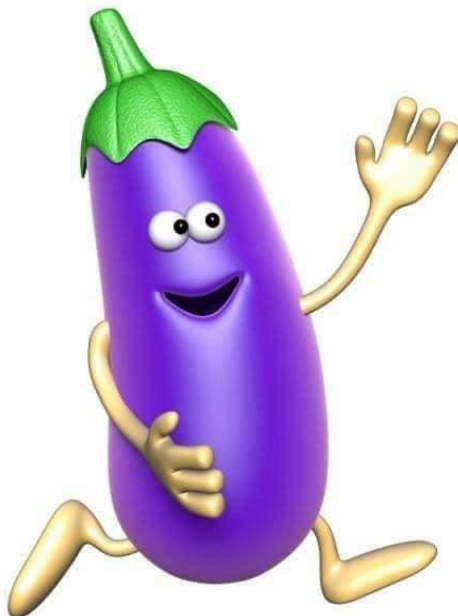
Nr. 9

Pusryčiai	Miežinių kruopų košė su sviestu Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu. Arbata.
Priešpiečiai	Vaisiai.
Pietūs	Makaronų sriuba su vištiena (augalinis). Viso grūdo duona. Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis). Morkų salotos su alyvuogių aliejumi. Pomidorai švieži.
Vakarienė	Lietiniai blynėliai su varške ir natūraliu jogurtu. Arbata



Nr. 10

Pusryčiai	Penkių grūdų avižinė košė (augalinis). Duoniukai Arbata.
Priešpiečiai	Vaisiai Plėšomos sūrio lazdelės.
Pietūs	Burokėlių sriuba su grietine. Viso grūdo duona. Plovas su kalakutiena (tausojantis). Rauginti agurkai.
Vakarienė	„Piemenėlių“ kiaušinienė. Švieži agurkai. Juoda ruginė duona su sviestu. Arbata



Nr. 11

Pusryčiai	Makaronų košė su sviestu. Batonas su tepamu sūreliu Arbata
Priešpiečiai	Vaisiai. Trapučiai
Pietūs	Žalių žirnelių sriuba su ryžiais. Viso grūdo duona. Jautienos guliašas/kiaulienos maltinukas. Grikiai. Raugintų kopūstų salotos/Pomidorai.
Vakarienė	Bulvių – brokolių košė. Kefyras. Sausainiai



Nr. 12

Pusryčiai	Omletas Švieži pomidorai. Juoda ruginė duona su sviestu. Arbata
Priešpiečiai	Vaisiai Ekologiškas jogurtas
Pietūs	Pomidorų sriuba (augalinis). Viso grūdo duona. Troškintas žuvies pirštelis su morkų padažu(augalinis) Virti ryžiai. Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos.
Vakarienė	Virti varškėtukai su grietine. Arbata



Nr. 13

Pusryčiai	Grikių kruopų košė. Plėšomos sūrio lazdelės. Arbata
Priešpiečiai	Vaisiai. Keptas obuolys
Pietūs	Rūgštynių sriuba su špinatais. Viso grūdo duona. Troškintas kalakutienos maltinukas(augalinis). Bulvių – žiedinių kopūstų košė. Agurkai/pomidorai.
Vakarienė	Varškės apkepas su vaniliniu padažu. Arbata.



Nr. 14

Pusryčiai	Perlinių kruopų košė (augalinis). Juoda ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu. Arbata.
Priešpiečiai	Vanilinis varškės sūrelis Arbata be cukraus
Pietūs	Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine. Viso grūdo duona. Troškinta vištienos krūtinėlės file su daržovėmis (tausojantis). Virti makaronai. Morkų salotos. Pomidorai.
Vakarienė	Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu (tausojantis). Arbata.



Nr. 15

Pusryčiai	Virti varškėčiai su grietine. Arbata. Vaisiai
Priešpiečiai	Sausainiai. Arbata be cukraus
Pietūs	Daržovių sriuba su grietine. Viso grūdo duona. Kiaulienos maltinukas pomidorų, grietinės ir sviesto padaže (tausojantis). Bulvių košė. Troškintos šaldytos daržovės (tausojantis)
Vakarienė	Bulvių ir cukinijų apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis) Kefyras.



Nr. 16

Pusryčiai	Penkių grūdų košė (augalinis) Batonas su medumi Arbata.
Priešpiečiai	Vaisiai. Ekologiškas jogurtas.
Pietūs	Daržovių sriuba su makaronais. Viso grūdo duona. Netikras balandėlis. Virtos bulvės. Pekino kopūstų salotos.
Vakarienė	Virti varškės skryliai su grietine. Arbata.



Nr. 17

Pusryčiai	Manų košė su uogine arba cinamonu Plėšomos sūrio lazdelės. Arbata.
Priešpiečiai	Vaisiai
Pietūs	Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis Viso grūdo duona. Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis). Virti makaronai. Agurkai (švieži, rauginti)
Vakarienė	Varškės apkepas su natūraliu jogurtu. Uogos. Arbata.



Nr. 18

Pusryčiai	Ryžių košė su vaniliniu padažu. Ekologiškas jogurtas. Arbata
Priešpiečiai	Vaisiai. Sausainiai. Arbata be cukraus.
Pietūs	Trinta žirnių sriuba. Viso grūdo duona Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais (tausojantis) Ryžių ir lęšių košė. Burokėlių salotos su obuoliais.
Vakarienė	Griekiai su kalakutiena (tausojantis) Rauginti agurkai. Arbata.



Nr. 19

Pusryčiai	Omletas(tausojantis). Švieži agurkai. Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu. Arbata.
Priešpiečiai	Vaisiai. Plėšomos sūrio lazdelės. Arbata be cukraus
Pietūs	Pupelių ir perlinių kruopų sriuba. Viso grūdo duona. Vištienos maltinukas su špinatais (tausojantis) Pekino kopūstų salotos. Morkų salotos su žiediniais kopūstais.
Vakarienė	Lietiniai blynėliai su varške ir bananais bei grietine. Arbata.



Nr. 20

Pusryčiai	Speltos kruopų košė su sviestu. Duoniukai. Arbata
Priešpiečiai	Vaisiai. Ekologiškas jogurtas.
Pietūs	Raugintų kopūstų sriuba su grietine. Viso grūdo duona. Virtų bulvių cepeliniais su mėsa ir grietine (tausojantis)
Vakarienė	Daržovių troškiny. Virtos bulvės. Arbata.

