

II VARIANTAS

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)

Sviestas

Duoniukai/Trapučiai

Varškės užtepėlė

Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Keptas - troškintas kiaulienos kepsnelis (tausojantis)

Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)

Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Vakarienė

Daržovių balandėliai (tausojantis)

Jogurto padažas su žalumynais

Duoniukai/Trapučiai

Žolelių arbata nesaldinta

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Virti kiaušiniai (tausojantis)

Pomidorai

Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Arbatžolių arbata nesaldinta

*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Pietūs

*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Jautienos befstrogenas (tausojantis)

Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)

Burokėlių salotos

Agurkai

Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)

Sviestas

Žolelių arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)

Sviestas

Uogienė

Kakava su pienu saldinta

Pietūs

*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Kalakutienos - ryžių plovos (tausojantis)

Agurkai

Pomidorai

Pagardintas stalo vanduo

*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Vakarienė

Varškės apkepas (tausojantis)

Jogurto ir uogienės padažas

Žolelių arbata nesaldinta

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)

Sviestas

Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos

Arbatžolių arbata nesaldinta

*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Pietūs

*Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)

Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis)

Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Lietiniai (su pienu)

Jogurtas

Uogienė

Žolelių arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)

Sviestas

Sūrio lazdelės

Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta

Pietūs

*Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Žuvies pjausnys (tausojantis)

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi

Agurkai

Pagardintas stalo vanduo

*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Vakarienė

Lęšių maltinukas (tausojantis)

Jogurto padažas su agurkais

Pomidorų salotos su jogurtu

Duoniukai/Trapučiai

Kmynų arbata nesaldinta

„*“ pažymėtus patiekalus ugdytiniams rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

II VARIANTAS

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Grikių kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos
Žolelių arbata nesaldinta

Pietūs

*Ryžių - pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Mažylių balandėliai su kiaušiena (tausojantis)
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)
Agurkai
Pomidorai
Pagardintas stalo vanduo
*Vaisiai

Vakariė

Virti varškėčiai (tausojantis)
Jogurto ir uogienės padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Omletas (tausojantis)
Pomidorų salotos su jogurtu
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo
*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Vakariė

Makaronai su daržovių padažu ir sūriu (tausojantis)
Kmynų arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Miežinių kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Duoniukai/Trapučiai
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)
Grietinė
Skrebučiai (tausojantis)
Kalakutienos pjausnys (tausojantis)
Bulvių košė arba bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)
Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pomidorai
Pagardintas stalo vanduo
*Vaisiai

Vakariė

Varškės pudingas (tausojantis)
Trintų uogų padažas
Žolelių arbata nesaldinta

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Sorų kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Trintų uogų padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta
*Vaisiai

Pietūs

*Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškinta vištiena (tausojantis)
Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo

Vakariė

Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)
Jogurto ir uogienės padažas
Žolelių arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Kukurūzų, moliūgų košė (tausojantis) (augalinis)
Sviestas
Kakava su pienu saldinta
Sausučiai

Pietūs

*Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Žuvies filė kepsnelis (tausojantis)
Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis) (augalinis)
Burokėlių salotos
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai
Pagardintas stalo vanduo
*Vaisiai

Vakariė

Avinžirnių kepsniukai (tausojantis)
Jogurto padažas su agurkais
Pomidorų salotos su jogurtu
Arbatžolių arbata nesaldinta

„*“ pažymėtus patiekalus
ugdytiniams rekomenduojama
patiekti atskiru maitinimu

II VARIANTAS

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Kvietinių kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos
Žolelių arbata nesaldinta
*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Pietūs

*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Kiaulienos - ryžių plovos (tausojantis)
Agurkai
Pomidorai
Pagardintas stalo vanduo

Vakariėnė

Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis)
Jogurto padažas su agurkais
Pomidorų salotos su jogurtu
Kefyras

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Kiaušinių košė (tausojantis)
Pomidorų salotos su jogurtu
Agurkų salotos su jogurtu
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu
Arbatžolių arbata nesaldinta
*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Pietūs

*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Maltos jautienos lazdelės (tausojantis)
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)
Burokėlių salotos
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai
Pagardintas stalo vanduo

Vakariėnė

Virti makaronai su sviesto - grietinės padažu (tausojantis)
Kmynų arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Šviesi duona (viso grūdo)
Morkų užtepėlė (augalinis)
Arbatžolių arbata nesaldinta
*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Pietūs

*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Kalakutienos guliašas (tausojantis)
Virti griekiai (tausojantis)
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo

Vakariėnė

Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas (tausojantis)
Jogurtas
Trintų uogų padažas
Žolelių arbata nesaldinta

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)
Sviestas
Sūrio lazdelės
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta

Pietūs

*Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Virti vištienos kukuliai (tausojantis)
Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis)
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo
*Vaisiai

Vakariėnė

Lietiniai su varške (su pienu)
Jogurto ir uogienės padažas
Žolelių arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Avižinių kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Kakava su pienu saldinta
Sausučiai

Pietūs

*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Keptas žuvis maltinukas (tausojantis)
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)
Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pomidorai
Pagardintas stalo vanduo
*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Vakariėnė

Blynėliai su sūriu ir daržovėmis (tausojantis)
Jogurto padažas su žalumynais
Duoniukai/Trapučiai
Žolelių arbata nesaldinta

„*“ pažymėtus patiekalus ugdytiniams rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

II VARIANTAS

4 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Ryžių košė (tausojantis)
Sviestas
Uogienė
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo

*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Vakarienė

Kepti varškėčiai (tausojantis)
Jogurto ir uogienės padažas
Žolelių arbata nesaldinta

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Kiaušinienė su fermentiniu sūriu (tausojantis)
Pomidorai
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu
Žolelių arbata nesaldinta

Pietūs

*Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Mažylių balandėliai su jautiena (tausojantis)
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)
Pomidorai
Agurkai
Pagardintas stalo vanduo

*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Vakarienė

Kvietinių kruopų kotletukai (tausojantis)
Jogurto padažas su agurkais
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos
Duoniukai/Trapučiai
Arbatžolių arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Biri grikių košė su morkomis, svogūnais (tausojantis) (augalinis)
Duoniukai/Trapučiai
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis)
Grietinė
Skrebučiai (tausojantis)
Troškinta kalakutiena (tausojantis)
Troškintos daržovės su ryžiais (tausojantis) (augalinis)
Pomidorai
Pagardintas stalo vanduo

*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Vakarienė

Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)
Bandelė

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Miežinių kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Duoniukai/Trapučiai
Varškės užtepėlė
Žolelių arbata nesaldinta
*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Pietūs

*Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Vištienos kepinukai (tausojantis)
Virti griikai (tausojantis) (augalinis)
Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi
Agurkai
Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Sklindžiai su obuoliais (su pienu)
Jogurtas
Trintų uogų padažas
Kmyną arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Sorų kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Trintų uogų padažas
Kakava su pienu saldinta

Pietūs

*Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Kepta žuvis (tausojantis)
Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)
Burokėlių salotos
Agurkai
Pagardintas stalo vanduo

*Vaisiai/Vaisių glotnutis

Vakarienė

Žiedinių kopūstų pudingas (tausojantis)
Fermentinis sūris
Kefyras

„*“ pažymėtus patiekalus
ugdytiniams rekomenduojama
patiekti atskiru maitinimu