

## III VARIANTAS

### 1 SAVAITĖ

#### **PIRMADIENIS**

##### **Pusryčiai**

Kvietinių kruopų košė (tausojantis)  
Sviestas  
Šviesi duona (viso grūdo)  
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)  
Arbatžolių arbata nesaldinta

##### **Pietūs**

\*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)  
Ruginė duona (viso grūdo)  
Kiaulienos - daržovių troškiny (tausojantis)  
Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi  
Pagardintas stalo vanduo  
Vaisiai /vaisių glotnutis \*

##### **Vakariė**

Kepti varškėčiai (tausojantis)  
Trintas šaldytų uogų padažas  
Arbatžolių arbata nesaldinta

#### **TREČIADIENIS**

##### **Pusryčiai**

Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)  
Sviestas  
Traputis su džemu  
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta

##### **Pietūs**

\*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)  
Ruginė duona (viso grūdo)  
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)(lopšelis)  
Jautienos befstrogenas (tausojantis)(darželis)  
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)  
Agurkai  
Pomidorai  
Pagardintas stalo vanduo  
Vaisiai /vaisių glotnutis \*

##### **Vakariė**

Sklindžiai su obuoliais (su pienu)  
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas  
Arbatžolių arbata nesaldinta

#### **PENKTADIENIS**

##### **Pusryčiai**

Virti kiaušiniai (tausojantis)  
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai  
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu  
Vaisiai /vaisių glotnutis \*  
Arbatžolių arbata nesaldinta

##### **Pietūs**

\*Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)  
Ruginė duona (viso grūdo)  
Kepta žuvis (tausojantis)  
Jogurto padažas su žalumynais  
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)  
Burokėlių salotos  
Agurkai  
Pagardintas stalo vanduo

##### **Vakariė**

Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)  
Trintas šaldytų uogų padažas  
Arbatžolių arbata nesaldinta

#### **ANTRADIENIS**

##### **Pusryčiai**

Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)  
Sviestas  
Cukrus su cinamonu  
Duoniukai/trapučiai  
Varškės užtepėlė  
Arbatžolių arbata nesaldinta

##### **Pietūs**

\*Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)  
Ruginė duona (viso grūdo)  
Troškinta vištiena (tausojantis)  
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)  
Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi  
Pagardintas stalo vanduo  
Vaisiai /vaisių glotnutis \*

##### **Vakariė**

Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle (tausojantis)  
Arbatžolių arbata nesaldinta

#### **KETVIRTADIENIS**

##### **Pusryčiai**

Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)  
Nerafinuotas aliejus  
Duoniukai/Trapučiai  
Morkų užtepėlė (augalinis)  
Arbatžolių arbata nesaldinta  
Vaisiai /vaisių glotnutis \*

##### **Pietūs**

\*Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais (tausojantis)  
Ruginė duona (viso grūdo)  
Troškinta kalakutiena (tausojantis)  
Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis)  
Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi  
Agurkai  
Pagardintas stalo vanduo

##### **Vakariė**

Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)  
Troškintos mėsos ir grietinės padažas (tausojantis)  
Kefyras

„ \* “ Patiekalus ugdytiniams  
rekomenduojama patiekti atskiru  
maitinimu