

III VARIANTAS

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Ryžių košė su razinomis (tausojantis)
Sviestas
Trintas šaldytų uogų padažas
Duoniukai/trapučiai
Saldi varškės užtepėlė
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)
Grietinė, 30 proc.
Ruginė duona (viso grūdo)
Kiaulienos guliašas (tausojantis)
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakarienė

Bulvių, morkų, žirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)
Sausučiai
Kefyras

TREČIADIENIS

Pusryčiai

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

Pietūs

Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)
Bulvių košė (tausojantis)
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi
Pomidorai
Vanduo su citrina
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakarienė

Lietiniai su obuoliais (be pieno)
Grietinė 30 proc.
Arbatžolių arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)
Keptų daržovių padažas
Duoniukai/trapučiai
Varškės užtepėlė
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)
Grietinė, 30 proc.
Ruginė duona (viso grūdo)
Žuvies filė kepsnelis (tausojantis)
Jogurto padažas su agurkais
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)
Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakarienė

Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)
Arbatžolių arbata su pienu nesaldinta

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)
Sviestas
Sausainiai
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta

Pietūs

*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)
Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis)
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Virti varškėčiai (tausojantis)
Saldus jogurto padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu
Fermentinis sūris
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Ryžių - pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Kalakutienos pjausnys (tausojantis)
Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)
Pomidorai
Agurkai
Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Varškės pudingas (tausojantis)
Trintas šaldytų uogų padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

„ * “ Patiekalus ugdytiniams
rekomenduojama patiekti atskiru
maitinimu