

III VARIANTAS

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Omletas (tausojantis)
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai
Pomidorai
Šviesi duona (viso grūdo)
Arbatžolių arbata nesaldinta
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Pietūs

*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškintos kiaulienos lazdelės (tausojantis)
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo

Vakariė

Virti makaronai su varške ir sviestu (tausojantis)
Arbatžolių arbata nesaldinta

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Kukurūzų, moliūgų košė (tausojantis) (augalinis)
Sviestas
Natūralus jogurtas
Trintas šaldytų uogų padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)
Troškinti kopūstai
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakariė

Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)
Natūralus jogurto ir uogienės padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Ryžių košė (tausojantis)
Sviestas
Traputis su džemu
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)
Skrebučiai
Žuvies pjausnys (tausojantis)
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakariė

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

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)
Sviestas
Kakava su pienu saldinta
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Pietūs

*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškinta vištiena (tausojantis)
Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)
Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi
Pomidorai
Pagardintas stalo vanduo

Vakariė

Sklandžiai
Uogienė
Arbatžolių arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Kvietinių kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Vaisiai /vaisių glotnutis *
Sūrio lazdelės
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Virti kalakutienos kukuliukai (tausojantis)
Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)
Burokėlių salotos
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakariė

Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis)
Jogurto padažas su žalumynais
Agurkai
Arbatžolių arbata nesaldinta

„ * “ Patiekalus ugdytiniais
rekomenduojama patiekti atskiru
maitinimu