

III VARIANTAS

4 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Miežinių kruopų košė (tausojantis)

Sviestas

Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu

Kakava su pienu saldinta

Pietūs

*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Žiedinių kopūstų pudingas (tausojantis)

Bandelė

Arbatžolių arbata nesaldinta

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)

Sviestas

Duoniukai/trapučiai

Saldī varškės užtepėlė

Arbatžolių arbata nesaldinta

Vaisiai /vaisių glotnutis *

Pietūs

*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Maltos jautienos lazdelės

Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)

Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Kvietinių kruopų kotletukai (tausojantis)

Jogurto padažas su agurkais

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos

Arbatžolių arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)

Nerafinuotas aliejus

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku

Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis)

Skrebučiai

Žuvies maltinis (tausojantis)

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakarienė

Lietiniai su bananais (su pienu)

Trintas šaldytų uogų padažas

Arbatžolių arbata nesaldinta

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Omletas su sūriu (tausojantis)

Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai

Pomidorai

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta

Pietūs

*Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Vištienos guliašas (tausojantis)

Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)

Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pomidorai

Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Varškės apkepas (tausojantis)

Trintas šaldytų uogų padažas

Arbatžolių arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)

Cukrus su cinamonu

Sviestas

Šviesi duona (viso grūdo)

Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)

Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Kalakutienos guliašas (tausojantis)

Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)

Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pomidorai

Vaisiai /vaisių glotnutis *

Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Virti varškėčiai (tausojantis)

Saldus jogurto padažas

Arbatžolių arbata nesaldinta

„ * “ Patiekalus ugdytiniam rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu