|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė | | | | | | | | |
| **PUSRYČIAI 800 - 820** | **Išeiga (g)** | | **PIETŪS 1150 – 1220** | **Išeiga (g)** | | **PAVAKARIAI**  **1500 – 1530** | **Išeiga (g)** | |
| **L** | **D** | **L** | **D** | **L** | **D** |
|  |  |  | **PIRMADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Viso grūdo (avižinė) kr. košė su obuol. ir sviestu *(tausojantis)* | 150  1,5 | 200/2 | Baltagūžių kopst. sriuba grietine | 150/8 | 200/9 | Bulvių-brokolių košė *(tausojantis)* | 150 | 200 |
| Jogurto padažas (nesaldus) | 20 | 30 | Duona rug. (pilno gr.) | 30 | 35 | Kefyras 2,5% | 150 | 200 |
| Arbata su pienu (nesaldinta) | 150 | 200 | Vištienos kr. (be odos) suryž. Ir morkomis *(tausojantis)* | 40/80 | 50/90 | Duoniukas (pilno grūdo) | 5 | 10 |
| Šviežus vaisius | 80 | 120 | Šv. daržovės su alyvuogių tyru aliejumi*(augalinis)* | 60 | 70 | Šv. vaisius arba uogos | 80 | 80 |
|  | | | Apelsinų gėrimas (nesaldus) | 150 | 200 |  | | |
| Šviežus vaisius | 120 | 120 |
|  |  |  | **ANTRADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Manų košė su sviestu | 150/6 | 200/8 | Rūgštynių sriuba su grietine | 150/8 | 200/9 | Varškės sklindžiai su nesaldžiu jogurto padažu | 150/20 | 150/20 |
| Arbata su pienu (nesaldinta) | 150 | 200 | Duona rug. (pilno gr.) | 20 | 35 | Ramunėlių arbata (nesaldi) | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius | 80 | 80 | Virti jautienos kukuliai*(tausojantis)* | 70 | 80 | Šv. vaisius arba uogos | 80 | 80 |
|  | | | Virtos bulvės *(tausojantis, augalinis)* | 60 | 80 |  | | |
| Burokėlių salotos su ž. Žirneliais ir alyv. aliej. *(augalinis, tausojantis)* | 40 | 50 |
| Vaisių gėrimas (nesaldus) | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius | 150 | 150 |
|  |  |  | **TREČIADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Kvietinė kr. košė (nesaldi) su sviestu | 150/6 | 200/6 | Pupelių sriuba su grietine | 150/5 | 200/8 | Avižinių drbs. Blyneliai su šv. obuoliais, jogurtu | 100  13/10 | 120  16/15 |
| Pienas 2,5% | 150 | 200 | Duona rug. (pilno gr.) | 30 | 30 | Geriamas jogurtas | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius (kriaušė) | 100 | 100 | Kalakutienos ryžių plovas (tausojantis) | 40/105 | 50/140 | Šv. vaisius (mandarinas) | 80 | 80 |
|  | | | Šv. daržovės *(augalinis)* | 60 | 60 |  | | |
| Kefyras 2,5% | 150 | 200 |
|  |  |  | **KETVIRTADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Virtas kiaušinis (tausojantis), šviežus pomidoras (augalinis) | 63/50 | 63/50 | Bulvių sriuba su mėsos kukuliais*(tausojantis)* | 150/30 | 200/40 | Virti varškėčiai su jogurto padažu *(tausojantis)* | 120/30 | 150/30 |
| Duona rug. (pilno gr.) su sviestu | 30/6 | 30/7 | Duona rug. (pilno gr.) | 30 | 35 | Pienas 2,5% | 150 | 200 |
| Arbata su pienu (nesaldi) | 150 | 200 | Žuvies kepinukai *(tausojantis)* | 60 | 75 | Šv. tarkuotos morkos | 60 | 60 |
| Šv. vaisius (mandarinas) | 80 | 100 | Virti makaronai piln. grūdo *(tausojantis, augalinis)* | 80 | 80 |  | | |
|  | | | Raug. agurkai | 60 | 60 |
| Kmynų arbata (nesaldi) | 150 | 200 |
| Šv. vaisius (kriaušė) | 200 | 200 |
|  |  |  | **PENKTADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Kukurūzų košė su sviestu *(tausojantis)* | 150/6 | 200/8 | Žirnių sriuba su daržovėmis *(tausojantis, augalinis)* | 150 | 200 | Grikių užkepėlė su graikišku jogurto pad. *(tausojantis)* | 100/15 | 120/20 |
| Pienas 2,5% | 150 | 150 | Duona rug. (pilno gr.) | 30 | 40 | Kefyras 2,5% | 100 | 100 |
| Šv. vaisius | 80 | 80 | Kiaulienos maltinis *(tausojantis)* | 60 | 80 | Šv. vaisius | 80 | 80 |
|  | | | Bulvių košė su ciberžole (tausojantis) | 60 | 80 |  | | |
| Raug. kopūstai su alyv. aliejumi *(augalinis)* | 50 | 60 |
| Arbata mėtų (nesaldi) | 150 | 200 |
| Šv. vaisius |  |  |

Sudarė: maisto organizavimo specialistė - Dalia Vendzelienė