|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė | | | | | | | | |
| **PUSRYČIAI 800 - 820** | **Išeiga (g)** | | **PIETŪS 1150 – 1220** | **Išeiga (g)** | | **PAVAKARIAI**  **1500 – 1530** | **Išeiga (g)** | |
| **L** | **D** | **L** | **D** | **L** | **D** |
|  |  |  | **PIRMADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Manų košė su sviestu | 170/6 | 200/7 | Sriuba su vištienos gabaliukais*(tausojantis)* | 150 | 200 | Kepti varškėčiai su jogurto padažu | 120/20 | 150/30 |
| Pienas 2,5% | 150 | 150 | Ruginė duona (piln. grūdo) | 25 | 30 | Melisų arbata (nesaldi) | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius | 50 | 50 | Paukštienos maltinis (tausojantis) | 60 | 80 | Tarkuotos šv. morkos | 50 | 50 |
|  | | | Virtos bulvės*(tausojantis, augalinis)* | 80 | 80 |  | | |
| Morkų ir žirnelių salotos su alyv. aliejumi*(tausojantis, augalinis)* | 40 | 60 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| Šviežusvaisius | 150 | 150 |
|  |  |  | **ANTRADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Ryžių košė su sviestu | 150/6 | 200/8 | Barščiai su bulvėmis ir grietine 30% | 150/8 | 200/9 | Varškės apkepas su natūraliu jogurto padažu *(tausojantis)* | 130/15 | 150/20 |
| Arbata su pienu | 150 | 200 | Ruginė duona (piln. grūdo) | 30 | 35 | Kmynų arbata (nesaldi) | 150 | 200 |
|  | | | Jautienos befstrogenas (tausojantis) | 80 | 120 | Šv. vaisius arba uogos | 80 | 80 |
| Virtos bulvės (tausojantis, augalinis) | 80 | 80 |  | | |
| Šv. pomidoras su alyv. aliejumi*(augalinis)* | 50 | 60 |
| Kefyras 2,5% | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius (bananas) | 200 | 150 |
|  |  |  | **TREČIADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Perlinių kr. košė su sviestu | 150/6 | 200/8 | Trinta daržovių sriuba *(tausojantis, augalinis)* | 150 | 200 | Varškės kubeliaisu graik. jogurtu*(tausojantis)* | 140/15 | 180/20 |
| Pienas 2,5% | 150 | 150 | Ruginė duona (piln. grūdo) | 25 | 40 | Geriamas jogurtas (nesaldus) | 100 | 100 |
| Šv. vaisius | 80 | 80 | Žuvies maltinis *(tausojantis)* | 60 | 75 | Šv. vaisius arba uogos | 100 | 100 |
|  | | | Virtos kruopos *(tausojantis)* | 60 | 80 |  | | |
| Obuolių morkų salotos su alyv. aliejumi*(augalinis)* | 60 | 70 |
| Arbatos gėrimas (nesaldi) | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius | 150 | 150 |
|  |  |  | **KETVIRTADIENIS** |  |  |  |  |  |
| 5 javų košė (nesaldi) su sviestu | 150/6 | 200/8 | Raug. kopūstų sriuba *(tausojantis, augalinis)* | 150 | 200 | Bulvių – morkų – žirnių troškinys *(tausojantis, augalinis)* | 150 | 200 |
| Pienas 2,5% | 150 | 200 | Ruginė duona (piln. grūdo) | 20 | 30 | Kefyras 2,5% | 150 | 200 |
| Šv. vaisius (mandarinas) | 80 | 80 | Virti kalakutienos kukuliai*(tausojantis)* | 60 | 70 | Šv. vaisius arba uogos | 30 | 30 |
|  | | | Virti ryžiai*(tausojantis)* | 60 | 80 |  | | |
| Trošk. morkų kubeliai su alyv. aliejumi*(tausojantis, augalinis)* | 60 | 80 |
| Vanduo su apelsinu | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius | 150 | 200 |
|  |  |  | **PENKTADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Omletas kiaušinių (tausojantis) | 80 | 100 | Agurkų sriuba su kruopomis*(tausojantis, augalinis)* | 150 | 200 | Pieniška makaronų (pilno grūdo) sriuba su sviestu | 150/2 | 200/2 |
| Duona (pilno grūdo) su sviestu 82% | 30/6 | 35/7 | Ruginė duona (piln. grūdo) | 30 | 35 | Duona (piln. grūdo) su sviestu – sūriu | 30/6-15 | 35/7-20 |
| Šv. daržovės su alyv. aliejumi*(augalinis)* | 42 | 72 | Vištienos kukuliai su morkomis*(tausojantis)* | 50 | 70 | Šv. vaisius | 80 | 80 |
| Čiobrelių arbata (nesaldi) | 150 | 200 | Bulvių košė su ciberžole*(tausojantis)* | 60 | 80 |  | | |
|  | | | Pekino kopūstai su alyv. aliejumi *(augalinis)* | 50 | 70 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius | 200 | 200 |

Sudarė: maisto organizavimo specialistė - Dalia Vendzelienė