|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė | | | | | | | | |
| **PUSRYČIAI 800 - 820** | **Išeiga (g)** | | **PIETŪS 1150 – 1220** | **Išeiga (g)** | | **PAVAKARIAI**  **1500 – 1530** | **Išeiga (g)** | |
| **L** | **D** | **L** | **D** | **L** | **D** |
|  |  |  | **PIRMADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Kvietinių kr. košė su sviestu | 150/6 | 200/6 | Sriuba su jautienos gabaliukais*(tausojantis*) | 150 | 200 | Makaronai piln. grūdo su varške ir sviestu*(tausojantis*) | 170/6 | 180/7 |
| Arbata (nesaldi) | 150 | 200 | Ruginė duona (pilno grūdo) | 30 | 30 | Geriamas jogurtas | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius | 100 | 100 | Kiaulienos kukuliai su morkų padažu *(tausojantis)* | 70/20 | 80/25 | Šviežus vaisius | 80 | 80 |
|  | | | Virti grikiai *(tausojantis)* | 80 | 80 |  | | |
| Šv. obuoliai su burokėliais alyv. aliejumi *(tausojantis, augalinis*) | 60 | 70 |
| Vanduo | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius | 150 | 200 |
|  |  |  | **ANTRADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Miežinių kr. košė su sviestu | 150/5 | 200/7 | Šv. kopūstų mėsiška sriuba su grietine | 150/6 | 200/7 | Varškės „sufle“ (kepta garuose) su graik. jogurto padž. *(tausojantis)* | 150/30 | 180/40 |
| Pienas 2,5% | 150 | 200 | Ruginė duona (pilno grūdo) | 20 | 30 | Kmynų arbata (nesaldi) | 150 | 200 |
| Šv. vaisius | 100 | 100 | Paukštienos suktinukas*(tausojantis)* | 60 | 80 | Šviežios uogos | 30 | 30 |
|  | | | Virtos bulvės *(tausojantis, augalinis)* | 80 | 80 |  | | |
| Šv. pomidorai su alyv. aliejumi*(augalinis)* | 50 | 50 |
| Arbata (nesaldi) | 150 | 200 |
| Šviežusvaisius | 150 | 150 |
|  |  |  | **TREČIADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Grikių kr. košė su daržovių padažu*(augalinis)* | 150/26 | 200/37 | Šv. pomidorų sriuba *(tausojantis, augalinis)* | 150 | 200 | Pieniška ryžių sriuba su sviestu | 150 | 200 |
| Arbata pak. (nesaldi) | 150 | 200 | Ruginė duona (pilno grūdo) | 30 | 30 | Sumuštinis (pilno grūdo duona) su lydytu sūriu | 30/15 | 35/20 |
| Šv. vaisius (obuoliai) | 120 | 150 | Žuvies maltinis su varške *(tausojantis)* | 60 | 75 | Šv. vaisius | 100 | 100 |
|  | | | Morkų košė *(tausojantis, augalinis)* | 80 | 80 |  | | |
| Šv. daržovių salotos su alyv. aliejumi *(augalinis)* | 50 | 50 |
| Jogurtas (nesaldintas) | 150 | 150 |
| Šviežus vaisius (ban.) | 150 | 150 |
|  |  |  | **KETVIRTADIENIS** |  |  |  |  |  |
| Virta garuose kiaušinienė*(tausojantis)* | 70 | 80 | Trinta porų sriuba *(tausojantis, augalinis)* | 150 | 200 | Varškės virtinukai su jogurto 2,5% padž *(tausojantis)* | 120/10 | 150/15 |
| Šv. daržovės su alyv. aliejumi*(augalinis)* | 50 | 70 | Duoniukas (pilno grūdo) | 15 | 20 | Pienas 2,5% | 100 | 100 |
| Duona (pilno grūdo) su sviestu | 20/7 | 25/8 | Virti kalakutienos maltiniai*(tausojantis)* | 60 | 70 | Šv. vaisius arba uogos | 30 | 30 |
| Arbata (nesaldi) | 150 | 200 | Virti makaronai (pilno grūdo) *(tausojantis, augalinis)* | 80 | 80 |  | | |
| Šv. vaisius | 80 | 80 | Burokėliai su žirneliais alyv. aliejumi*(tausojantis, augalinis)* | 40 | 50 |
|  | | | Vanduo | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius (ban.) | 150 | 150 |
|  |  |  | **PENKTADIENIS** |  |  |  |  |  |
| 5 grūdų košė su sviestu | 150/5 | 200/6 | Makaronų sriuba su daržovėmis *(tausojantis, augalinis)* | 150 | 200 | Miltiniai blynai su cukrumi | 120/3 | 150/4 |
| Arbata (nesaldi) su pienu | 150 | 200 | Duona (pilno grūdo) | 25 | 25 | Arbata (nesaldi) | 150 | 200 |
| Šv. tark. morkos | 80 | 80 | Ryžių plovas su kiauliena (tausojantis) | 170 | 190 | Šv. vaisius arba uogos | 25 | 25 |
|  | | | Šv./raug. agurkas | 30 | 50 |  | | |
| Kefyras 2,5% | 150 | 200 |
| Šviežus vaisius (obuoliai) | 150 | 80 |

Sudarė: maisto organizavimo specialistė - Dalia Vendzelienė