***1 savaitės MENIU***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Kiekis, g.** | |  | **Antradienis** | **Kiekis, g.** | |  | **Trečiadienis** | **Kiekis, g.** | |
| **Pusryčiai** | **L** | **D** |  | **Pusryčiai** | **L** | **D** |  | **Pusryčiai** | **L** | **D** |
| Tiršta pusryčių košė su uogomis | **150** | **200** |  | Virti makaronai su fermentiniu sūriu | **170** | **170** |  | Virta miežinė kruopų košė su sviestu | **156** | **208** |
| Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |  | Vaisių lėkštelė | **40** | **100** |  | Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |
| Pienas | **150** | **150** |  | Arbata | **150** | **150** |  | Kakava su pienu | **150** | **150** |
| **Pietūs** |  |  |  | **Pietūs** |  |  |  | **Pietūs** |  |  |
| Barščiai su bulvėmis | **100** | **100** |  | Avinžirnių sriuba su žalumynais | **100** | **100** |  | Kopūstų sriuba su bulvėmis | **100** | **100** |
| Duona | **30** | **35** |  | Duona | **30** | **30** |  | Duona | **30** | **35** |
| Troškintas kiaulienos maltinukas | **50** | **75** |  | Kepta vištienos filė | **50** | **75** |  | Jautienos befstrogenas | **80** | **120** |
| Virti grikiai | **80** | **100** |  | Virtos kvietinės kruopos | **80** | **80** |  | Virtos bulvės | **80** | **100** |
| Pomidoras | **40** | **50** |  | Plėšyti pekino kopūstų lapai | **35** | **35** |  | Pomidoras | **40** | **40** |
| Agurkas | **40** | **40** |  | Pomidoras | **40** | **50** |  | Pjaustytos morkos | **50** | **100** |
| Vanduo su citrina | **150** | **150** |  | Vanduo su citrina | **150** | **150** |  | Vanduo su citrina | **150** | **150** |
| **Vakarienė** |  |  |  | **Vakarienė** |  |  |  | **Vakarienė** |  |  |
| Kepti lietiniai blynai įdaryti bananais | **110** | **130** |  | Virta pieniška ryžių sriuba | **150** | **170** |  | Virti varškės spygliukai | **100** | **140** |
| Natūralus jogurtas | **20** | **30** |  | Vaisių lėkštelė | **40** | **100** |  | Natūralus jogurtas | **20** | **20** |
| Arbata su citrina | **150** | **150** |  | Karštas sumuštinis su pomid.padažu, pomidoru, fer.sūriu ir žalumynais | **50** | **50** |  | Traputis | **8** | **8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Arbata | **150** | **150** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ketvirtadienis** | **Kiekis, g.** | |  | **Penktadienis** | **Kiekis, g.** | |
| **Pusryčiai** | **L** | **D** |  | **Pusryčiai** | **L** | **D** |
| Virta pieniška grikių kruopų košė | **150** | **200** |  | Keptas varškės apkepas | **100** | **100** |
| Vaisių lėkštelė | **40** | **40** |  | Trintos uogos | **25** | **50** |
| Kefyras | **150** | **150** |  | Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |
|  |  |  |  | Traputis | **-** | **8** |
| **Pietūs** |  |  |  | Arbata | **150** | **150** |
| Žaliųjų žirnelių sriuba | **100** | **100** |  | **Pietūs** |  |  |
| Duona | **30** | **35** |  | Pupelių sriuba | **100** | **100** |
| Kepti lydekos filė kotletai | **80** | **100** |  | Duona | **30** | **35** |
| Bulvių košė | **80** | **140** |  | Mėsos-ryžių plovas | **150** | **200** |
| Agurkas | **40** | **40** |  | Pjaustytos morkos | **100** | **100** |
| Burokėlių salotos | **50** | **80** |  | Pomidoras | **-** | **30** |
| Vanduo su citrina | **150** | **150** |  | Kompotas | **150** | **200** |
| **Vakarienė** |  |  |  | **Vakarienė** |  |  |
| Kepti sklindžiai su obuoliais | **100** | **120** |  | Virtas kiaušinis su majonezo-jogurto padažu | **60/8** | **60/10** |
| Natūralus jogurtas | **20** | **30** |  | Batonas | **15** | **20** |
| Arbata su citrina | **150** | **150** |  | Pieno kokteilis su bananais, braškėmis | **180** | **180** |
|  |  |  |  |  |  |  |

