***2 savaitės MENIU***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Kiekis, g.** |  | **Antradienis**  | **Kiekis, g.** |  | **Trečiadienis**  | **Kiekis, g.** |
| **Pusryčiai**  | **L** | **D** |  | **Pusryčiai**  | **L** | **D** |  | **Pusryčiai**  | **L** | **D** |
| Pieniška ryžių košė su sviestu ir braškėmis  | **170** | **220** |  | Virta 3 gr. košė su pienu ir sviestu  | **150** | **200** |  | Keptas omletas su fermentiniu sūriu  | **70** | **70** |
| Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |  | Sumuštinis su lydytu sūriu | **45** | **55** |  | Žalieji žirneliai / pomidoras  | **30/40** | **40/40** |
| Sūrio dešrelė | **20** | **20** |  | Arbata | **150** | **150** |  | Duona | **30** | **35** |
| Arbata  | **150** | **150** |  |  |  |  |  | Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Arbata  | **150** | **150** |
| **Pietūs** |  |  |  |  **Pietūs** |  |  |  | **Pietūs** |  |  |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis  | **100** | **100** |  | Avinžirnių sriuba su žalumynais | **100** | **100** |  | Barščiai su bulvėmis  | **100** | **100** |
| Duona | **30** | **30** |  | Duona | **30** | **35** |  | Duona | **30** | **35** |
| Troškinta kalakutiena | **80** | **100** |  | Troškintas kiaulienos kepsnelis  | **60** | **75** |  | Keptas varškės apkepas  | **100** | **150** |
| Virtos perlinės kruopos | **80** | **100** |  | Bulvių košė | **100** | **100** |  | Natūralus jogurtas | **20** | **30** |
| Plėšyti pekino kopūstų lapai  | **35** | **35** |  | Pomidoras | **40** | **40** |  | Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |
| Agurkas | **40** | **60** |  | Pjaust.morkos | **50** | **100** |  | Vanduo su citrina | **150** | **150** |
| Vanduo su citrina | **150** | **150** |  | Vanduo su citrina | **15** | **150** |  |  |  |  |
| **Vakarienė**  |  |  |  | **Vakarienė** |  |  |  | **Vakarienė** |  |  |
| Kepti mieliniai blynai | **80** | **100** |  | Virti varškėčiai praturtinti grikių |  |  |  | Virta kvietinė kruopų košė su sviestu  | **156** | **208** |
| Natūralus jogurtas | **30** | **30** |  | sėlenomis | **100** | **130** |  | Traputis | **8** | **8** |
| Arbata  | **150** | **150** |  | Natūralus jogurtas | **10** | **15** |  | Kmynų arbata | **150** | **150** |
|  |  |  |  | Arbata / Traputis | **150/8** | **150/8** |  |  |  |  |
| **Ketvirtadienis**  | **Kiekis, g.** |  | **Penktadienis**  | **Kiekis, g.** |  |
| **Pusryčiai**  | **L** | **D** |  | **Pusryčiai**  | **L** | **D** |  |
| Virta avižinių kruopų košė su sviestu | **150** | **200** |  | Virta grikių košė su daržovėmis | **150** | **200** |  |
| Skrebutis pieno ir kiaušinių plakinyje  | **30** | **30** |  | Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis | **180** | **180** |  |
| Arbata  | **150** | **150** |  |  |  |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  |  **Pietūs** |  |  |  |
| Pomidorų - ryžių sriuba  | **100** | **100** |  | Pupelių sriuba  | **100** | **100** |  |
| Duona | **30** | **35** |  | Duona | **30** | **35** |  |
| Virti jautienos kukuliukai | **70** | **80** |  | Žuvies kepsniukas keptas  | **50** | **75** |  |
| Virtos bulvės | **80** | **100** |  | Virti ryžiai su kariu  | **100** | **100** |  |
| Morkų salotos | **60** | **60** |  | Šviežių darž. rinkinukas (ridikėliai ir sald. paprika) | **40** | **50** |  |
| Agurkas | **40** | **40** |  | Pomidoras | **40** | **40** |  |
| Kompotas  | **150** | **200** |  | Vanduo su citrina  | **150** | **150** |  |
| **Vakarienė** |  |  |  |  **Vakarienė** |  |  |  |
| Virta pieniška makaronų sriuba  | **150** | **250** |  | Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidoru, fermentiniu sūriu ir žalumynais  | **50** | **80** |  |
| Sumuštinis su varškės užtepėle  | **35** | **50** |  | Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |  |
| Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |  | Kakava su pienu / Traputis | **150/8** | **150/8** |  |