***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** |  |