***3 savaitės MENIU***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | **Kiekis, g.** | |  | **Antradienis** | **Kiekis, g.** | |  | **Trečiadienis** | **Kiekis, g** | |
| **Pusryčiai** | **L** | **D** |  | **Pusryčiai** | **L** | **D** |  | **Pusryčiai** | **L** | **D** |
| Virta 3 gudų košė su pienu ir sviestu | **150** | **200** |  | Virta pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir uogomis | **170** | **220** |  | Makaronai su daržovių padažu ir sūriu | **120** | **170** |
| Pieno kokteilis su bananais ir braškėmis | **180** | **180** |  | Skrebutis su varškės užtepėlę ir ridikėliais | **50** | **50** |  | Kopūstų salotos su agurku | **60** | **60** |
|  |  |  |  | Arbata | **150** | **150** |  | Arbata | **150** | **150** |
| **Pietūs** |  |  |  | **Pietūs** |  |  |  | **Pietūs** |  |  |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis | **100** | **100** |  | Daržovių sriuba | **100** | **100** |  | Žaliųjų žirnelių sriuba | **100** | **100** |
| Duona | **30** | **35** |  | Duona | **30** | **35** |  | Duona | **30** | **35** |
| Virtas kiaulienos guliašas | **60** | **80** |  | Kepti kapotos vištienos kepsniukai | **80** | **90** |  | Kepti varškėčiai | **100** | **120** |
| Virti ryžiai su kariu | **100** | **100** |  | Bulvių košė | **80** | **100** |  | Natūralus jogurtas | **15** | **30** |
| Šv. daržovių rinkinukas (ridikėliai , sald. paprika) | **40** | **50** |  | Kopūstų salotos (su aliejumi) | **40** | **40** |  | Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |
| Plėšyti pekino kopūstų lapai | **35** | **35** |  | Pjaustytos morkos | **50** | **100** |  | Kompotas | **150** | **200** |
| Kompotas | **150** | **200** |  | Vanduo su citrina | **150** | **150** |  |  |  |  |
| **Vakarienė** |  |  |  | **Vakarienė** |  |  |  | **Vakarienė** |  |  |
| Virti varškės spygliukai | **100** | **140** |  | Keptas omletas su brokoliais | **70** | **70** |  | Miežinė kruopų košė su sviestu | **156** | **156** |
| Grietinė 30 proc. | **15** | **15** |  | Žalieji žirneliai | **30** | **30** |  | Kefyras | **100** | **150** |
| Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |  | Duona | **35** | **35** |  | Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |
| Arbata | **150** | **150** |  | Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Arbata | **150** | **150** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ketvirtadienis** | **Kiekis, g.** | |  | **Penktadienis** | **Kiekis, g.** | |
| **Pusryčiai** | **L** | **D** |  | **Pusryčiai** | **L** | **D** |
| Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė | **150** | **150** |  | Virta tiršta pusryčių košė su uogomis | **150** | **200** |
| Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |  | Kepti obuoliai įdaryti varške | **85** | **85** |
| Pienas | **100** | **150** |  | Kmynų arbata |  |  |
| **Pietūs** |  |  |  | **Pietūs** |  |  |
| Pupelių sriuba | **100** | **100** |  | Barščiai su pupelėmis | **100** | **100** |
| Duona | **30** | **35** |  | Duona | **30** | **35** |
| Kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis | **70** | **80** |  | Troškintas kiaulienos kepsnelis | **60** | **75** |
| Virtos bulvės | **80** | **100** |  | Bulvių košė | **80** | **100** |
| Pjaustytos morkos | **50** | **100** |  | Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, pomidorai) | **50** | **50** |
| Agurkas | **40** | **40** |  | Plėšyti pekino kopūstų lapai | **35** | **35** |
| Vanduo su citrina | **150** | **150** |  | Vanduo su citrina | **150** | **150** |
| **Vakarienė** |  |  |  | **Vakarienė** |  |  |
| Kepti sklindžiai su obuoliais | **100** | **120** |  | Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidoru, fermentiniu sūriu ir žalumynais | **50** | **50** |
| Natūralus jogurtas | **30** | **30** |  | Vaisių lėkštelė | **80** | **100** |
| Arbata | **150** | **150** |  | Kakava su pienu / Traputis | **150/8** | **150/8** |

****