

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis). Džiovintos spanguolės. Arbata. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

Priešpiečiai: Vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Šviežių kopūstų sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas kiaulienos su ryžiais kukulis (tausojantis), virtos bulvės ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Varškės apkepas (tausojantis) su natūraliu jogurtu. Arbata.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis). Arbata. Ekologiškas jogurtas.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. „Sveikuolių“ sausainis. Arbata be cukraus.

Pietūs: Trinta žirnių sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona. Troškintas vištienos kumpelis (tausojantis), virti ryžiai su ciberžole, pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (porai, saldžioji paprika, morkos ir citrina).

Vakarienė: Virtų bulvių ir varškės piršteliai (tausojantis), grietinė. Arbata.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Manų kruopų košė su cinamonu. Arbata. Vaisiai

Priešpiečiai: Ekologiškas varškės sūris su natūraliu medumi. Arbata be cukraus.

Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas jautienos kukulis (tausojantis), miežinių kruopų košė, švž. pomidorai.

Vakarienė: Avinžirnių ir daržovių šiupinys (augalinis). Arbata. Pilno grūdo duonos skrebutis.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Omletas (tausojantis), švž. agurkai, juoda ruginė duona. Arbata su citrina. Vaisiai.

Priešpiečiai: Keptas obuolys. Plėšomos sūrio Pik- Nik lazdelės. Arbata be cukraus.

Pietūs: Trinta moliūgų sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona. Kepta jūros lydekos file, bulvių košė, burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Grikių kruopų blynėliai (tausojantis) su natūraliu jogurtu. Arbata.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu. Arbata. Ryžių traputis

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Pupelių sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona. Kalakutienos guliašas su daržovėmis (morkos, svogūnai, kons. žirneliai) (tausojantis), sorų kruopų su morkomis košė, švž. agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Virti varškės kukuliai (tausojantis) su grietine. Arbata.

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Grikių kruopų košė su daržovėmis (augalinis). Arbata. Sezoniniai vaisiai.

Priešpiečiai: Grūdėta varškė. Šaldytos šilauogės. Arbata be cukraus.

Pietūs: Trinta lęšių sriuba. Pilno grūdo duona. Troškinta kiaulienos nugarinė (tausojantis), troškintos šaldytos daržovės (asorti), švž. agurkai.

Vakarienė: Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu. Arbata.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Virtas kiaušinis, žali žirnėliai su grietine, juoda ruginė duona. Kakava.

Priešpiečiai: Naminiai avižiniai sausainiai su bananais. Arbata be cukraus.

Pietūs: Pomidorų sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona. Troškintas žuvies maltinukas su morkų padažu (tausojantis), bulvių su morkomis košė, burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Lietiniai blynėliai su varške, špinatais ir natūraliu jogurtu. Arbata. Vaisiai.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Ryžių ir grikių kruopų košė su sviestu. Arbata. Vaisiai.

Priešpiečiai: Juoda ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu. Arbata be cukraus.

Pietūs: Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis). Pilno grūdo duona. Balandėlis padaže (tausojantis), virtos bulvės, raug. agurkai.

Vakarienė: Trinta varškė. Konservuoti persikai. Grūdų paplotėliai „Duoniukai“. Arbata.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Miežinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis). Arbata. Karštas sumuštinis su fermentiniu sūriu.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Vanilinis varškės sūrelis. Arbata be cukraus.

Pietūs: Naminiai pilno grūdo miltų makaronai su vištiena. Pilno grūdo duona. Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis), morkų salotos su alyvuogių aliejumi ir moliūgų sėklomis, švž. pomidorai.

Vakarienė: Virtų bulvių ir morkų paplotėlis (tausojantis) su natūraliu jogurtu. Arbata.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su bananais (augalinis). Arbata. Krekeriai.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės. Arbata be cukraus.

Pietūs: Burokėlių sriuba su grietine (šaltibarščiai). Pilno grūdo duona. Plovas su kalakutienu ir padažu, raug. agurkai.

Vakarienė: „Piemenėlių“ kiaušiniene (tausojantis), švž. agurkai. Juoda ruginė duona su sviestu. Arbata.

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Makaronų košė su varškės sūriu. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Žalių žirnelių sriuba su ryžiais. Pilno grūdo duona. Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis), birūs griekiai, švž. kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Bulvių ir brokolių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis). Kefyras. „Sveikuolių“ sausainiai.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Omletas (tausojantis), švž. pomidorai. Juoda ruginė duona su sviestu. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Pasukų gėrimas.

Pietūs: Trinta salierų sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona. Troškintas žuvies pirštelis su morkų padažu (tausojantis), virti ryžiai, burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Avinžirnių troškinys (augalinis). Arbata.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis). Arbata. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Kepta kriaušė.

Pietūs: Rūgštynių sriuba su špinatais ir grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis), bulvių košė, švž agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Ryžių su varške pudingas (tausojantis), vanilinis padažas. Arbata.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis). Arbata. Juoda duona su sviestu ir virtu kiaušiniu.

Priešpiečiai: Vanilinis varškės sūrelis. Arbata be cukraus.

Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškinta vištienos krūtinėlės file su daržovėmis (tausojantis), virti pilno grūdo makaronai, morkų lazdelės (trumpai apkeptos orkaitėje), švž. pomidorai.

Vakarienė: Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu. Arbata. Vaisiai.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Virti varškėčiai (tausojantis) su grietine. Arbata.

Priešpiečiai: Krekeriai. Arbata be cukraus.

Pietūs: Daržovių sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona. Kiaulienos maltinukas pomidorų padaže (tausojantis), bulvių košė ir troškintos daržovės (šaldytos asorti).

Vakarienė: Bulvių ir cukinijų apkepas (tausojantis) su grietine. Kefyras. Vaisiai.

IV SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai: Penkių grūdų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis). Dž. spanguolės. Arbata. Trapučiai.

Priešpiečiai: Vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

Pietūs: Daržovių sriuba su viso grūdo makaronais. Pilno grūdo duona. Netikras balandėlis (tausojantis), virtos bulvės, pekino kopūstų su obuoliais ir švž. agurkais salotos.

Vakarienė: Virti varškės skryliai su grietine. Arbata.

ANTRADIENIS

Pusryčiai: Raudonųjų lęšių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis). Arbata. Plėšomos sūrio „Pik- Nik“ lazdelės.

Priešpiečiai: Vaisiai. Keptas obuolys.

Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba su grietine. Pilno grūdo duona. Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis), virti viso grūdo makaronai, morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi.

Vakarienė: Sorų kruopų ir varškės apkepas (tausojantis) su šaldytom uogom. Arbata.

TREČIADIENIS

Pusryčiai: Speltos kruopų košė su sviestu. Arbata. Vaisiai

Priešpiečiai: „Sveikuolių“ sausainiai. Pasukų gėrimas.

Pietūs: Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona. Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis) ir grietine.

Vakarienė: Keptas (orkaitėje) varškėtis (tausojantis) su natūraliu jogurtu. Arbata.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai: Kiaušinių suflė (tausojantis), švž. agurkai. Juoda ruginė duona. Arbata.

Priešpiečiai: Sezoniniai vaisiai. Plėšomos sūrio lazdelės „Pik- Nik“. Arbata be cukraus.

Pietūs: Pupelių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona. Vištienos maltinukas su špinatais (tausojantis), švž, kopūstų salotos su pomidorais, morkų su obuoliais salotos.

Vakarienė: Lietiniai blynėliai su varške ir bananais, grietinė. Arbata.

PENKTADIENIS

Pusryčiai: Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis). Arbata. Ekologiškas jogurtas

Priešpiečiai: Vaisiai. Sveikuolių sausainiai. Arbata be cukraus.

Pietūs: Trinta brokolių sriuba. Pilno grūdo duona. Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais (tausojantis), ryžių ir lęšių košė su morkomis, burokėlių su obuoliais salotos.

Vakarienė: Kopūstų troškiny, virtos bulvės, raug. agurkai. Kefyras.