

III VARIANTAS

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Kvietinių kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Šviesi duona (viso grūdo)
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Kiaulienos - daržovių troškiny (tausojantis)
Kopūstų salotos su agurkais ir nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakariė

Kepti varškėčiai (tausojantis)
Trintas šaldytų uogų padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)
Sviestas
Traputis su džemu
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta

Pietūs

*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)(lopšelis)
Jautienos befstrogenas (tausojantis)(darželis)
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)
Agurkai
Pomidorai
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakariė

Sklindžiai su obuoliais (su pienu)
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Virti kiaušiniai (tausojantis)
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu
Vaisiai /vaisių glotnutis *
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Kepta žuvis (tausojantis)
Jogurto padažas su žalumynais
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)
Burokėlių salotos
Agurkai
Pagardintas stalo vanduo

Vakariė

Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)
Trintas šaldytų uogų padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Cukrus su cinamonu
Duoniukai/trapučiai
Varškės užtepėlė
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškinta vištiena (tausojantis)
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)
Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakariė

Makaronai su moliūgu, sūriu ir grietinėle (tausojantis)
Arbatžolių arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)
Nerafinuotas aliejus
Duoniukai/Trapučiai
Morkų užtepėlė (augalinis)
Arbatžolių arbata nesaldinta
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Pietūs

*Pupelių sriuba su bulvėmis ir vištienos gabaliukais (tausojantis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškinta kalakutiena (tausojantis)
Avinžirniai su pomidorais savo sultyse (tausojantis) (augalinis)
Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi
Agurkai
Pagardintas stalo vanduo

Vakariė

Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)
Troškintos mėsos ir grietinės padažas (tausojantis)
Kefyras

„ * “ Patiekalus ugdytiniams
rekomenduojama patiekti atskiru
maitinimu

III VARIANTAS

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Ryžių košė su razinomis (tausojantis)
Sviestas
Trintas šaldytų uogų padažas
Duoniukai/trapučiai
Saldi varškės užtepėlė
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)
Grietinė, 30 proc.
Ruginė duona (viso grūdo)
Kiaulienos guliašas (tausojantis)
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakarienė

Bulvių, morkų, žirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)
Sausučiai
Kefyras

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Kvietinių kruopų košė
Sviestas
Šviesi duona (viso grūdo)
Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Virti jautienos kukuliukai (tausojantis)
Bulvių košė (tausojantis)
Kopūstų salotos su morkomis ir nerafinuotu aliejumi
Pomidorai
Vanduo su citrina
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakarienė

Lietiniai su obuoliais (be pieno)
Grietinė 30 proc.
Arbatžolių arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)
Keptų daržovių padažas
Duoniukai/trapučiai
Varškės užtepėlė
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)
Grietinė, 30 proc.
Ruginė duona (viso grūdo)
Žuvies filė kepsnelis (tausojantis)
Jogurto padažas su agurkais
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)
Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakarienė

Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)
Arbatžolių arbata su pienu nesaldinta

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)
Sviestas
Sausainiai
Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta

Pietūs

*Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)
Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis)
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Virti varškėčiai (tausojantis)
Saldus jogurto padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Manų kruopų košė su cinamonu ir cukrumi (tausojantis)
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu
Fermentinis sūris
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Ryžių - pomidorų sriuba (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Kalakutienos pjausnys (tausojantis)
Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)
Pomidorai
Agurkai
Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Varškės pudingas (tausojantis)
Trintas šaldytų uogų padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

„ * “ Patiekalus ugdytiniams
rekomenduojama patiekti atskiru
maitinimu

III VARIANTAS

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Omletas (tausojantis)
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai
Pomidorai
Šviesi duona (viso grūdo)
Arbatžolių arbata nesaldinta
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Pietūs

*Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškintos kiaulienos lazdelės (tausojantis)
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)
Pekino kopūstų, agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo

Vakariė

Virti makaronai su varške ir sviestu (tausojantis)
Arbatžolių arbata nesaldinta

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Kukurūzų, moliūgų košė (tausojantis) (augalinis)
Sviestas
Natūralus jogurtas
Trintas šaldytų uogų padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)
Troškinti kopūstai
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakariė

Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)
Natūralus jogurto ir uogienės padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Ryžių košė (tausojantis)
Sviestas
Traputis su džemu
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)
Skrebučiai
Žuvies pjausnys (tausojantis)
Virti grikiai (tausojantis) (augalinis)
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakariė

Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)
Trintas šaldytų uogų padažas
Arbatžolių arbata nesaldinta

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)
Sviestas
Kakava su pienu saldinta
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Pietūs

*Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Troškinta vištiena (tausojantis)
Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)
Morkų salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi
Pomidorai
Pagardintas stalo vanduo

Vakariė

Sklandžiai
Uogienė
Arbatžolių arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Kvietinių kruopų košė (tausojantis)
Sviestas
Vaisiai /vaisių glotnutis *
Sūrio lazdelės
Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
Ruginė duona (viso grūdo)
Virti kalakutienos kukuliukai (tausojantis)
Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)
Burokėlių salotos
Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai
Pagardintas stalo vanduo
Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakariė

Grikių kruopų kotletukai su sūriu (tausojantis)
Jogurto padažas su žalumynais
Agurkai
Arbatžolių arbata nesaldinta

„ * “ Patiekalus ugdytiniam rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

III VARIANTAS

4 SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Miežinių kruopų košė (tausojantis)

Sviestas

Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir trintų uogų padažu

Kakava su pienu saldinta

Pietūs

*Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Žiedinių kopūstų pudingas (tausojantis)

Bandelė

Arbatžolių arbata nesaldinta

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Tiršta penkių javų dribsnių košė (tausojantis)

Sviestas

Duoniukai/trapučiai

Saldī varškės užtepėlė

Arbatžolių arbata nesaldinta

Vaisiai /vaisių glotnutis *

Pietūs

*Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Maltos jautienos lazdelės

Bulvių košė su brokoliais (tausojantis)

Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais, nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Kvietinių kruopų kotletukai (tausojantis)

Jogurto padažas su agurkais

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos

Arbatžolių arbata nesaldinta

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)

Nerafinuotas aliejus

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku

Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

*Pertrinta cukinijų arba moliūgų sriuba (tausojantis)

Skrebučiai

Žuvies maltinis (tausojantis)

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)

Burokėlių salotos su obuoliais ir nerafinuotu aliejumi

Pagardintas stalo vanduo

Vaisiai /vaisių glotnutis *

Vakarienė

Lietiniai su bananais (su pienu)

Trintas šaldytų uogų padažas

Arbatžolių arbata nesaldinta

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Omletas su sūriu (tausojantis)

Konservuoti žalieji žirneliai arba konservuoti kukurūzai

Pomidorai

Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu

Arbatžolių arbata su citrina nesaldinta

Pietūs

*Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Vištienos guliašas (tausojantis)

Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)

Morkų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pomidorai

Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Varškės apkepas (tausojantis)

Trintas šaldytų uogų padažas

Arbatžolių arbata nesaldinta

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)

Cukrus su cinamonu

Sviestas

Šviesi duona (viso grūdo)

Pupelių užtepėlė (tausojantis) (augalinis)

Arbatžolių arbata nesaldinta

Pietūs

Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)

Ruginė duona (viso grūdo)

Kalakutienos guliašas (tausojantis)

Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)

Raugintų kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi

Pomidorai

Vaisiai /vaisių glotnutis *

Pagardintas stalo vanduo

Vakarienė

Virti varškėčiai (tausojantis)

Saldus jogurto padažas

Arbatžolių arbata nesaldinta

„ * “ Patiekalus ugdytiniam rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu