**I SAVAITĖ**

**PIRMADIENIS**

**Pusryčiai:** Avižinių dribsnių košė (augalinis). Džiovintos vaisiai arba uogos. Arbata.

Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

**Priešpiečiai:** Vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

**Pietūs:** Agurkinė sriuba su grietine. Pilno grūdo duona.

Kiaulienos su ryžiais kukulis (tausojantis), virtos bulvės ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (lopšelis-šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi).

**Vakarienė:** Varškės apkepas su natūraliu jogurtu. Arbata.

**ANTRADIENIS**

**Pusryčiai:** Grikių kruopų košė su sviestu. Arbata. Ekologiškas geriamas jogurtas.

**Priešpiečiai:** Vaisiai.

**Pietūs:** Trinta žirnių sriuba. Pilno grūdo duona.

Troškintas vištienos kumpelis, (lopšeliui- guliašas) ryžių košė su ciberžole, pekino kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (porai, saldžioji paprika, morkos ir citrina).

**Vakarienė:** Virtų bulvių cepelinai su varške, grietinė. Arbata.

**TREČIADIENIS**

**Pusryčiai:** Manų kruopų košė su cinamonu. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

**Priešpiečiai:** Lopšelis-Traputis, ekologiškas varškės sūris. Arbata be cukraus.

                      Darželis- Ekologiškas varškės sūris su natūraliu medumi. Arbata be cukraus.

**Pietūs:** Burokėlių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona.

Jautienos kukulis (tausojantis), virtos bulvės, šviežių pomidorų salotos su špinatais.

**Vakarienė:** Avinžirnių ir daržovių šiupinys (augalinis). Arbata.  Keptas skrebutis su obuoliais.

**KETVIRTADIENIS**

**Pusryčiai:** Omletas, švieži agurkai, juoda ruginė duona. Arbata su citrina. Vaisiai.

**Priešpiečiai:** Burokėlių braunis. Arbata be cukraus.

**Pietūs:** Trinta moliūgų sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona.

Kepta jūros lydekos filė, bulvių košė, burokėlių salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi.

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

**PENKTADIENIS**

**Pusryčiai:** Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu. Arbata. Traputis

**Priešpiečiai:** Vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

**Pietūs:** Pupelių sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona.

Kalakutienos guliašas  arba vištienos šlaunelių guliašas su daržovėmis, sorų kruopų košė su morkomis, šviežių agurkų ir pomidorų salotos.

**Vakarienė:** Virti varškės kukuliai su grietine. Arbata.

**II SAVAITĖ**

**PIRMADIENIS**

**Pusryčiai:** Grikių kruopų  košė su daržovėmis (morkos, svogūnai)(augalinis). Arbata.

Sezoniniai vaisiai.

**Priešpiečiai:** Varškės sūrelis. Šaldytos uogos. Arbata be cukraus.

**Pietūs:** Trinta lęšių sriuba. Pilno grūdo duona.

Troškinta kiaulienos nugarinė, troškintos šaldytos daržovės (asorti), švieži agurkai.

**Vakarienė:** Kukurūzų miltų blyneliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu. Arbata.

**ANTRADIENIS**

**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 sviesto ir grietinės padaže, virtos bulvės, rauginti agurkai.

**Vakarienė:** Trinta varškė. Šaldytos uogos. Grūdų paplotėliai „Duoniukai“. Arbata.

**TREČIADIENIS**

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

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

**Pietūs:** Pomidorų sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona.

Troškinta žuvis su daržovėmis, bulvių su morkomis košė, burokėlių salotos su raugintais agurkais ir pupelėmis.

**Vakarienė:** Kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu. Arbata. Vaisiai.

**KETVIRTADIENIS**

**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė su daržovėmis (augalinis). Arbata. Duona su tepamu sūreliu..

**Priešpiečiai:** Vaisiai.

**Pietūs:** Naminiai pilno grūdo makaronai su vištiena. Pilno grūdo duona.

Troškintas vištienos maltinukas, morkų salotos su aliejumi ir moliūgų sėklomis, pupelių, porų ir obuolių salotos.

**Vakarienė:** Lietiniai blyneliai su varške ir špinatais, natūralus jogurtas. Arbata.

**PENKTADIENIS**

**Pusryčiai:** Penkių grūdų avižinė košė su bananais (augalinis). Arbata. Kukurūzų trapučiai.

**Priešpiečiai:** Vaisiai. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės. Arbata be cukraus.

**Pietūs:** Burokėlių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona.

Plovas su kalakutiena ir padažu, rauginti agurkai.

**Vakarienė:** „Piemenėlių“ kiaušinienė, švieži agurkai. Juoda ruginė duona su sviestu. Arbata.

**III SAVAITĖ**

**PIRMADIENIS**

**Pusryčiai:** Makaronų košė su varškės sūriu. Arbata.

**Priešpiečiai:** Vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

**Pietūs:** Žalių žirnelių sriuba su ryžiais. Pilno grūdo duona.

Jautienos troškinys su padažu (tausojantis), speltos kruopų košė, šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis.

**Vakarienė:** Bulvių ir brokolių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis). Kefyras. Sausainiai.

**ANTRADIENIS**

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

Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės.

**Priešpiečiai:** Vaisiai. Kepta kriaušė.

**Pietūs:** Rūgštynių sriuba su špinatais ir grietine. Pilno grūdo duona.

Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis), bulvių-žiedinių kopūstų košė, šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi.

**Vakarienė:** Ryžių su varške pudingas, vanilinis padažas. Arbata.

**TREČIADIENIS**

**Pusryčiai:** Omletas, švieži pomidorai. Juoda ruginė duona su sviestu. Arbata be cukraus.

**Priešpiečiai:** Vaisiai. Geriamas jogurtas.

**Pietūs:** Trinta salierų sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona.

Troškintas žuvies pirštelis su morkų padažu, virti ryžiai, burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi.

**Vakarienė:** Avinžirnių troškinys su sviestu (tausojantis). Arbata be cukraus. Morkų pyragas.

**KETVIRTADIENIS**

**Pusryčiai:** Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis). Arbata. Juoda ruginė 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 filė su daržovėmis, virti pilno grūdo makaronai, morkų salotos, švieži pomidorai.

**Vakarienė:** Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu. Arbata. Sezoniniai vaisiai.

**PENKTADIENIS**

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

**Priešpiečiai:** Trapučiai. Arbata be cukraus.

**Pietūs:** Daržovių sriuba su grietine (augalinis). Pilno grūdo duona.

Kiaulienos maltinukas pomidorų, grietinės ir sviesto padaže (tausojantis), bulvių košė, troškintos šaldytos daržovės (tausojantis).

**Vakarienė:** Bulvių ir cukinijų apkepas su natūraliu jogurtu. Kefyras. Vaisiai.

**IV SAVAITĖ**

**PIRMADIENIS**

**Pusryčiai:** Penkių grūdų košė (augalinis). Džiovintos spanguolės. Arbata. Trapučiai.

**Priešpiečiai:** Sezoniniai vaisiai. Ekologiškas jogurtas.

**Pietūs:** Žiedinių kopūstų sriuba. Pilno grūdo duona.

Kiaulienos troškinys , virtos bulvės,  rauginti agurkai, (švieži agurkai).

**Vakarienė:** Virti varškės skryliai su grietine. Arbata.

**ANTRADIENIS**

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

**Priešpiečiai:** Vaisių salotos su natūraliu jogurtu..

**Pietūs:** Raugintų kopūstų sriuba su grietine. Pilno grūdo duona.

Troškintas kalakutienos arba vištienos maltinukas, virti pilno grūdo makaronai, morkų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi.

**Vakarienė:** Sorų kruopų ir varškės apkepas su šaldytomis uogomis. Uogos. Arbata.

**TREČIADIENIS**

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

**Priešpiečiai:** Vaisiai. Sveikuolių sausainiai. Arbata be cukraus.

**Pietūs:** Trinta brokolių sriuba su grietine. Pilno grūdo duona.

Žuvies šnicelis su kukurūzų miltais, ryžių- lęšių košė su morkomis, burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi.

**Vakarienė:** Grikiai su kalakutiena (tausojantis). Rauginti agurkai. Arbata.

**KETVIRTADIENIS**

**Pusryčiai:** Kiaušinių suflė, švieži agurkai. Arbata. Juoda ruginė duona su sviestu ir ferm. sūriu.

**Priešpiečiai:.** Vaisiai. Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės. Arbata be cukraus.

**Pietūs:** Pupelių ir perlinių kruopų sriuba. Pilno grūdo duona.

Vištienos maltinukas su špinatais, Pekino kopūstų salotos su obuoliais ir šviežiu agurku, morkų salotos su žiediniais kopūstais.

**Vakarienė:** Lietiniai arba čirviniai blyneliai su varške ir bananais, grietine. Arbata.

**PENKTADIENIS**

**Pusryčiai:** Speltos kruopų košė su sviestu. Arbata.  Vaisiai.

**Priešpiečiai:** Sveikuolių sausainiai. Geriamas jogurtas.

**Pietūs:** Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis). Pilno grūdo duona.

Virtų bulvių cepelinai su mėsa ir grietine.

**Vakarienė:** Daržovių troškinys. Kefyras.