

## MENIU 1 savaitė

Paaškinimai:

„L“ – lopšelio maisto porcijos sudėtinės dalies norma, „D“ – darželio maisto porcijos sudėtinės dalies norma; mėsos kepiniai kepami konvekciniėje krosnyje.

PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
	<b>Pirmadienis</b>	
Pieniška ryžių košė su sviestu, paskaninta uogomis (tausojantis) (L-150/5/15; D-200/5/15), sezoninių vaisių lėkštė (L-80; D-100), arbatžolių arbata su citrina (L-100; D-150).	Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150), vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis) (L-50/150; D-60/180), burokėlių ir obuolių salotos alyvuogių aliejumi (L-50; D-50), šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 8) (L-25/25; D-37,5/37,5) stalo vanduo, paskanintas (vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) (L-100; D-150).	Morkų blynėliai (tausojantis) (L-100; D-120), natūralus jogurtas (L-20; D-20), pienas (L-100; D-150).
	<b>Antradienis</b>	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis ir sezamo sėklomis (tausojantis) (L-150/10/1; D-200/10/1), viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu pomidorais ir agurkais (tausojantis) (L-20/3/7/5; D-20/3/10/5/5), sezoninių vaisių lėkštė (L-80; D-100), nesaldinta vaisinė arbata (L-100; D-150).	Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150), pilno grūdo ruginė duona (L-20; D-30), virtų bulvių cepelinai su kiauliena, natūralus jogurtas (L-115/65/20; D-115/65/30), morkų lazdelės (L-100; D-100), stalo vanduo (vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) (L-100; D-150).	Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis) (L-110/70; D-120/100), natūralus jogurtas su uogomis (tausojantis) (L-100/50/50; D-125/62/62).
	<b>Trečiadienis</b>	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis) (L-150; D-200), sezoninių vaisių lėkštė (L-80; D-100), nesaldinta arbatžolių arbata (L-100; D-150).	Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis) (L-100/150; D-150), kiaulienos maltinis (tausojantis) (L-90; D-90), virti miežiniai perliukai (tausojantis) (L-100; D-120), kopūstų – morkų salotos alyvuogių aliejumi (L-45; D-65), šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 3) (L-20/20; D-30/30), stalo vanduo, paskanintas (vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) (L-100; D-150).	Skryliai (tausojantis), grietinė (L-120/30; D-100/20) su uogomis (L-15/15; D-15/15), pienas (L-100; D-150).
	<b>Ketvirtadienis</b>	
Šešių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis uogomis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) (L-150/15/5; D-200/15/5), sezoninių vaisių lėkštė (L-5-80; D-100), nesaldinta vaisinė arbata (L-100; D-150).	Lėšių sriuba (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150), viso grūdo ruginė duona (L-20; D-20), orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojantis) (L-65; D-85), bulvių košė (tausojantis) (L-100; D-120), morkos su alyvuogių aliejumi (L-50; D-60), šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 11) (L-20/20; D-25/25), stalo vanduo, paskanintas agurkais (L-100; D-150).	Virti varškėčiai su grikių sėlenomis, natūralus jogurtas su uogomis (tausojantis) (L-130/30/15; D-160/30/15), nesaldinta arbatžolių arbata (L-100; D-150).
	<b>Penktadienis</b>	
Perlinio kuskuso kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis) (L-150/5/1; D-200/5/1), sezoninių vaisių lėkštė (L-80; D-100), nesaldinta žolelių arbata (L-100; D-150).	Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150), plovos su vištiena (tausojantis) (L-113/57; D-147/73), plėšyti švieži salotų lapai (L-20; D-20), šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 4), (L-20/20; D-25/25), stalo vanduo, paskanintas citrinomis (L-100; D-150).	Spelta miltų sklandžiai su obuoliais, natūralus jogurtas su uogomis (L-90/15/15; D-110/15/15), pienas (L-100; D-150).

## MENIU 2 savaitė

PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
	<b>Pirmadienis</b>	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta vaisiais (tausojantis) (augalinis) (L-150/15/15; D-200/15/15), sezoninių vaisių lėkštė (L-80; D-100), nesaldinta arbatžolių arbata (L-100; D-150).	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150), viso grūdo ruginė duona (L-20; D-20), orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (L-90; D-100), virtos grikių kruopos (tausojantis) (L-100; D-120). Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (L-60; D-70), šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6) (L-20/20; D-20/20), stalo vanduo paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais (L-100; D-150).	Kukurūzų miltų blynai su obuoliais, natūralus jogurtas, uogos (L-80/20/20; D-120/20/20), pienas (L-200; D-200).
	<b>Antradienis</b>	
<i>Pieniška kukurūzų košė su sviestu ir uogomis</i> (tausojantis) (L-150/5/15; D-200/5/15), sezoninių vaisių lėkštė (L-80; D-100), nesaldinta žolelių arbata (L-100; D-150).	<b>Trinta moliūgų sriuba</b> (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150), viso grūdo ruginė duona (L-20; D-20), kiaulienos guliašas (tausojantis) (L-47/23; D-56/29), žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis) (L-55/45; D-66/54), baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (L-55; D-65), šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2) (L-20/20; D-25/25), stalo vanduo, paskanintas daržovių gabaliukais arba žalumynais (L-100; D-150).	Varškės apkepas su vaisiais, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (L-97/17/5/1; D-121/21/7/1), natūralus jogurtas (L-25; D-25), arbatžolių arbata su citrina (L-100; D-150).
	<b>Trečiadienis</b>	
Pieniška sorų kruopų košė su uogomis ir migdolų drožlėmis (tausojantis) (L-150/10/5/3; D-200/10/5/3), sezoninių vaisių lėkštė (L-80; D-100), nesaldinta vaisinė arbata (L-100; D-150).	<i>Perlinių kruopų sriuba</i> (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150), orkaitėje kepti kiaulienos jautienos kukuliai (tausojantis) (L-60; D-70), pilno grūdo makaronai (tausojantis) (L-80; D-100), plėšyti pekino kopūstų lapai (L-20; D-35), šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7) (L-20/20; D-25/25), stalo vanduo, paskanintas vaisių, varžovių gabaliukais arba žalumynais (L-10; D-150).	Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis) (L-150; D-180), kefyras (L-100; D-150).
	<b>Ketvirtadienis</b>	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu ir uogomis (tausojantis) (L-150/5/15; D-200/5/15), sezoninių vaisių lėkštė (L-80; D-100), nesaldinta žolelių arbata (L-100, D-150).	Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150), menkių filė su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis) (L-80/20; D-96/24), virti ryžiai su kariu (tausojantis) (L-120; D-150), šviežių agurkų salotos su krapais (L-100; D-120), stalo vanduo, paskanintas vaisių gabaliukais (L-100; D-150).	Lietiniai su varške, natūralus jogurtas, uogos (L-80/40/15/15; D-87/43/15/15). Pienas (L-100; D-150).
	<b>Penktadienis</b>	
Penkių grūdų kruopų košė, pagardinta avižų gėrimu, saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) (L-150/5; D-200/5), sezoninių vaisių lėkštė (L-80; D-100), nesaldinta vaisinė arbata (L-100; D-150).	Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150), Viso grūdo ruginė duona (L-20; D-20), bulvių plokštainis su vištiena, natūralus jogurtas (L-138/37/30; D-173/47/30), šviežių daržovių rinkinukas (Nr.13) (L-55/55; D-70/70), stalo vanduo, paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais (L-100; D-150).	Grikių paplotėliai su varške ir špinatais (tausojantis) (L-60/52/8; D-75/65/10), natūralus jogurtas (L-30; D-30), pienas (L-100; D-150).

### MENIU 3 savaitė

PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
	<b>Pirmadienis</b>	
Manų kruopų košė, praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis) (L-150/5/15, D-200/5/15). Sezoninių vaisių lėkštelė (L-80, D-100). Arbatžolių arbata su citrina (L-100, D-150).	Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150). Viso grūdo ruginė duona (L-20, D-20). Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (L-85/54/61, D-105/68/76). Daržovių rinkinukas (Nr.6) (L-50/50; D-62/62). Stalo vanduo, paskanintas (vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) (L-100; D-150).	Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-120). Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (L-60; D-70). Varškė su uogomis ir bananais (tausojantis) (L-83/21/21; D-100/25/25). Nesaldinta žolelių arbata (L-100; D-150).
	<b>Antradienis</b>	
<i>Miežinių perliukų košė su uogomis ir kriaušėmis</i> (tausojantis) (augalinis) (L-150/15/15; D-200/15/15). Sezoninių vaisių lėkštelė (L-80; D-100). Nesaldinta vaisinė arbata (L-100; D-150).	<b>Barščių sriuba su pupelėmis</b> (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150). Žemaičių blynai su kiauliena, natūralus jogurtas (tausojantis) (L-120/40/20; D-150/50/20). Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (L-50; D-60). Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 10) (L-25/25; D-30/30). Stalo vanduo, paskanintas (vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) L-100; D-150).	Spelta miltų blynėliai su cukinijomis, natūralus jogurtas (L-70/20; D-100/20). Pieniška ryžių sriuba (tausojantis) (L-112/28; D-112/28).
	<b>Trečiadienis</b>	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) (L-81/9; D-108/12). Viso grūdo ruginė duona (L-25; D-25). Pjaustyti pomidorai (augalinis) (L-30; D-40). Sezoninių vaisių lėkštelė (L-80; D-100). Nesaldinta arbatžolių arbata (L-100; D-150).	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150). Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) (L-70; D-80). Virtos perlinės kruopos (L-100; D-120). Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (L-50; D-60). Daržovių rinkinukas (Nr.16) (L-20/20; D-25/25). Stalo vanduo, paskanintas (vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) (L-100; D-150).	Virtinukai su varškės įdaru, uogomis (tausojantis) (L-135/45/50; D-150/50/60). Pienas (L-100; D-150).
	<b>Ketvirtadienis</b>	
Varškės ir morkų apkepas, natūralus jogurtas (tausojantis) (L-60/50/25; D-72/58/25). Sezoninių vaisių lėkštelė (L-80; D-100). Nesaldinta žolelių arbata (L-100; D-150).	<i>Trinta morkų sriuba su svogūnais ir salierų šaknimi</i> (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150). Orkaitėje kepti lašišų-jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis) (L-35/35; D-40/40). Virti lęšiai (tausojantis) (L-100; D-120). Daržovių salotos su saldžiąja paprika (L-50; D-60). Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 12) (L-20/20; D-25/25). Stalo vanduo, paskanintas (vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) L-100; D-150).	Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-120). Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) (L-90; D-100). Kefyras (L-100; D-150).
	<b>Penktadienis</b>	
Perlinio kuskuso kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis) (augalinis) (L-150/5/2; D-200/5/2). Sezoninių vaisių lėkštelė (L-80; D-100). Arbatžolių arbata su citrina (L-100; D-150).	Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) (L-100; D-150). Viso grūdo ruginė duona (L-20; D-20). Šviežių kopūstų balandėliai, įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis) (L-100/45/15; D-125/56/19). Bulvių košė su prieskoniais (L-100; D-120). Daržovių rinkinukas (Nr.2) (L-65/65; D-77/77). Stalo vanduo, paskanintas (vaisių/daržovių gabaliukais arba žalumynais) L-100; D-150).	Grikių ir spelta miltų blynai su bananais, uogomis, natūralus jogurtas (L-80/10/15; D-100/10/15). Pienas (L-150; D-200).