

# I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Miežinės kruopos su sviestu	Mielinė bandelė su cinamonu	Manų košė su cinamonu ir sviestu	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su cinamonu	Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu + Trintos uogos
Varškė su graikišku jogurtu ir trintomis uogomis	Saldintas jogurtas	Raugintų pasukų kokteilis su uogomis	Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu	Kefyras
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
Daržovių - makaronų sriuba	Burokėlių sriuba	Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija	Šviežių kopūstų sriuba
Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona
Vištienos plovas	Kepti kiaulienos kukuliai	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys	Kepti su garais jautienos kukulaičiai	Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis
Plovas vegetariškas	Cukinija įdaryta su daržovėmis ir kus-kusu+ daržovių padažas	Daržovių apkepas	Bulvių plokštainis su grietine	Varskes ir ryžių apkepas su trintomis braškėmis ir jogurtu
	Keptos bulvės su apelsinų sultimis		Virti ryžiai	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	Morkos + obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis	Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu
Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Švieži / rauginti agurkai
Vanduo su APELSIN AIS	Vanduo su AGURKAIS	Vanduo su AVIETĖMIS	Vanduo su KRIAUSĖMIS	Vanduo su MĖTOMIS
Virtas kiaušinis + Duona + sviestas	Sklindžiai su obuoliais ir bananais	Kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kruopomis	Trinta varškė su trintomis braškėmis + grietinė	Trijų sūriu apkepėlė su pomidorais
Švž.agurkai / Kons. Žirneliai	Nesaldintas jogurtas +Trintos uogos	Grietinė+Trintos uogos	Mini sviestinis kruasanas	Traškios daržovės (morkų, cukinijų, papriky)
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata

## II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu	Omletas	Ryžių kruopų košė	Trijų grūdų košė su sviestu	Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	Duona + Traškios morkytės	Trintos uogos	Viso grūdo bandelė	Džiovintos spanguolės
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
Trinta moliūgų sriuba su sėklomis	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba	Perlinių kruopų sriuba
Duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona
Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais	Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais	Jautienos troškiny su moliūgais	Keptas orkaitėje žuvies pyragas
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su sūriu + nesaldintas jogurtas	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle	Lazanija su daržovėmis+ daržovių padažas	Kepti varškėčiai su trintomis braškėmis ir bananais
Viso grūdo makaronai	Bulvių košė	Biri grikių košė	Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais	Virti ryžiai su ciberžole
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu	Cukinijų, agurkų ir morkų slotos	Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi
Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės
Vanduo su OBUOLIAIS	Vanduo su VYNUOGĖMIS	Vanduo su GREIPFRUTAIS	Vanduo su AGURKAIS	Vanduo su AVIETĖMIS
Varškės apkepas	Nesaldintas jogurtas su sezoniniais vaisiais ir razinomis	Bulvių plokštainis su grietine	Trapios tešlos pyragėlis su mėsa (Kibinas)	Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės ir špinatų įdaru + grietinė
Grietinė +Trintos uogos	Avižiniai sausainiai su bananais ir morkomis	Kefyras		Vaisių salotos (bananų, apelsinų, persikai, kivi)
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Daržovių sultinys	Nesaldinta arbata

### III savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Sveikuoliški sausi pusryčiai	Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu + trintos uogos	Makaronai su sviestu + kietasis fermentinis sūris	Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu	Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu
Pienas	Raugintų pasukų kokteilis su uogomis			Trintos uogos
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba	Burokėlių sriuba	Avinžirnių sriuba su žalumynais	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis	Rūgštynių sriuba
Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje	Kalakutienos kukulis su morkomis	Troškinta jautiena su morkomis ir porais	Garuose troškintas triušienos ir vištienos maltinis	Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis	Baklažanas įdarytas daržovėmis, varške ir bulguro kruopomis + daržovių padažas	Bulviniai blynai su jogurtiniu padažu su žalumynais	Varškės ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu / Nesaldintas jogurtas +Trintos uogos	Lazanija su varške, daržovėmis ir špinatais
Biri grikių košė	Virtos Bulgur kruopos	Bulvių košė su sviestu	Virti ryžiai su ciberžole	Viso grūdo makaronai
	Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	Virti burokėliai su svogūnais	Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi
Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės
Vanduo su MĖTOMIS	Vanduo su APELSINAIS	Vanduo su CITRINOMIS	Vanduo su OBUOLIAIS	Vanduo su VYNUOGĖMIS
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	Žemaičių blynai su kiauliena	Virti varškėčiai	Lietiniai su kumpiu ir sūriu	Omletas su pomidorais + duona+ sezoninės daržovės
Grietinė +Trintos uogos	Grietinė	Grietinė +Trintos uogos	Grietinė	Vaisių salotos (bananų, apelsinų, persikai, kivi)
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata

# SPALVŲ PAAIŠKINIMAI

PUSRYČIAI

PIETŪS

VAKARIENĖ



