1 savaitė 11 -18metų 6 – 10metų

PIRMADIENIS

Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis 250g 250g

Juoda duona 20g 20g

Koldūnai 200g 150g

Sviesto – grietinės padažas 30g 30g

Vanduo su citrina

Vaisiai 150g 100g

ANTRADIENIS

Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis

(grietinė 30%) 250/10 250/10

Juoda duona 20g 20g

Mėgėjų maltinis 80g 80g

Sviesto – grietinės padažas 20g 20g

Biri grikių kruopų košė 75g 50g

Daržovių salotos 100g 50g

Vanduo su citrina

Vaisiai 150g 100g

TREČIADIENIS

Agurkų sriuba su ryžiais (grietinė 30%) 250/10 250/10

Juoda duona 20g 20g

Kepsnys Berželis 75g 75g

Grietinės – pomidorų padažas 30g 30g

Kopūstų salotos 100g 50g

Makaronai 100g 50g

Vanduo su citrina

Vaisiai 100g 100g

KETVIRTADIENIS

Barščių sriuba su pupelėmis ir šviežiais

kopūstais (grietinė 30%) 250/10 250/10

Juoda duona 20g 20g

Paukštienos kepinukai 60g 60g

Sviesto – grietinė padažas 15g 15g

Biri ryžių kruopų košė 75g 50g

Burokėlių salotos 100g 50g

Vanduo su citrina

Vaisiai 150g 100g

PENKTADIENIS

Žirnių sriuba su bulvėmis 250g 250g

Juoda duona 20g 20g

Maltas kiaulienos šnicelis 75g 50g

Bulvių košė 75g 75g

Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais 100g 100g

Vanduo su citrina

Vaisiai 200g 150g

2 savaitė 11 – 18metų 6 – 10metų

PIRMADIENIS

Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (grietinė 30%) 250/10 250/10

Juoda duona 20g 20g

Dešrelės 100g 100g

Pomidorų padažas 30g 30g

Virti makaronai 50g 50g

Burokėlių – žirnelių salotos 100g 50g

Vanduo su citrina

Vaisiai 150g 100g

ANRADIENIS

Rūgštynių sriuba su bulvėmis

(grietinė 30% ir kiaušiniu) 250/10 250/10

Juoda duona 20g 20g

Kiaulienos kotletas 75g 75g

Grikiai 100g 50g

Kopūstų salotos su obuoliais 100g 50g

Vanduo su citrina

Vaisiai 150g 150g

TREČIADIENIS

Pupelių sriuba su bulvėmis 250g 250g

Juoda duona 20g 20g

Kepta vištos šlaunelė 100g 75g

Pomidorų padažas 30g 30g

Marinuoti burokėliai 100g 75g

Vanduo su citrina

Vaisiai 150g 150g

Bulvių košė 100g 50g

KETVIRTADIENIS

Ž.žirnelių sriuba su bulvėmis 250g 250g

Juoda duona 20g 20g

Bulvių plokštainis su varške 200g 150g

Grietinė 30% 40g 30g

Vanduo su citrina

Vaisiai 150g 100g

PENKTADIENIS

Špinatų sriuba su bulvėmis (grietinė 30% ir kiaušiniu) 250/10 250/10

Juoda duona 20g 20g

Žuvies maltinis (jūros lydeka) 75g 50g

Sviesto – grietinės padažas 20g 20g

Ryžiai 75g 75g

Ž.žirnelių salotos 75g 50g

Vanduo su citrina

Vaisiai 150g 100g

3 savaitė 11 – 18metų 6 – 10metų

PIRMADIENIS

Žirnių – perlinių kruopų sriuba 250g 250g

Juoda duona 20g 20g

Maltas kiaulienos kukulis 60g 60g

Sviesto – grietinės padažas 15g 15g

Grikiai 100g 50g

Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais 100g 100g

Vanduo su citrina

Vaisiai 200g 150g

ANTRADIENIS

Daržovių sriuba su grietine 30% 250/10 250/10

Juoda duona 20g 20g

Vištienos plovas 60/20 60/20

Pekino kopūstų salotos su pomidorais 100g 100g

Vanduo su citrina

Vaisiai 200g 150g

TREČIADIENIS

Barščių sriuba subbulvėmis ir pupelėmis (grietinė 30%) 250/10 250/10

Juoda duona 20g 20g

Kiaulienos kepinukai 75g 50g

Kopūstų – obuolių salotos 50g 50g

Vanduo su citrina

Vaisiai 100g 100g

Biri grikių kruopų košė 75g 50g

KETVIRTADIENIS

Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (grietinė 30%) 250/10 250/10

Juoda duona 20g 20g

Netikras zuikis 80g 80g

Sviesto – grietinės padažas 20g 20g

Virti makaronai 100g 50g

Raugintų kopūstų salotos 100g 50g

Vanduo su citrina

Vaisiai 200g 100g

PENTADIENIS

Agurkų sriuba su perlinėm kruopom (grietinė 30%) 250/10 250/10

Juoda duona 20g 20g

Vištienos šnicelis 75g 75g

Kopūstų salotos 100g 50g

Vanduo su citrina

Vaisiai 200g 100g

Bulvių košė 50g 50g