

1 SAVAITĖ

1 Pirmadienis		Patiekalų išeigos	2 ANTRADIENIS		Patiekalų išeigos
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		7-10m.	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		7-10m.
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyv. aliej. (Aug.)(Taus.)		250	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojantis)		110
Pienas 2,5%		100	Pienas 2,5%		100
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		100	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		80
Nesaldinta arbata (aviečių)		150	Vaisinė arba (nesaldinta)		150
iš viso			iš viso		
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos
		7-10m.			7-10m.
Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (augalinis)(tausojantis)		150	Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)		150
Ruginė duona		20	Viso grūdo ruginė duona		20
1	Vištienos kotletas(troškintas)(tausojantis)	70	1 Varškės ir ryžių apkepas(tausojantis)		122,98
Bulvių- morkų košė (augalinis)(tausojantis)		100	Natūralus jogurtas 2,5%		20
2	Virtos pieniškos dešrelės(tausojantis)	70	2 Orkaitėje kepti varškėčiai su kukurūzų milt. ir bananais(99/29/12) (T)		120
Biri ryžių kruopų(plikyt)košė (augalinis)(tausojantis)		100	Natūralus jogurtas 2,5%		20
Daržovių salotos su kmynis(augalinis)		100	Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*		100
arba			Vanduo su citrina		150
Šv.kopūstų , porų, morkų salotos (aliejaus pad.)(augalinis)		100	iš viso		
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		80	Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos
Vanduo su citrina		150			7-10m.
iš viso			viso grūdo makaronai (arba kietagrūdžiai) su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (135/40/15) (tausojantis)		190
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos	Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*		100
		7-10m.	Nesaldinta arbata (melisų)		150
Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais(Tausoj.)(75/12/13)		100			
Nesaldus jogurtas(2,5%)		„20			
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		80			
Nesaldinta arbata (melisų)		150			

TREČIADIENIS		Patiekalų išeigos	KETVIRTADIENIS		Patiekalų išeigos
3 Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		7-10m.	4 Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		7-10m.
Avižinių dribsnių košė su obuoliais,cinamonu ir alyv.aliejumi(augalinis)(tausojantis)		300	Kukurūzų kr.košė su ypač tyru alyv. aliejumi(augalinis)(tausojantis)		250
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*		100	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		100
Čiobrelių arbata(nesaldinta)		150	Citrinų arbata (nesaldinta)		150
iš viso			iš viso		
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos
		7-10m.			7-10m.
Ryžių kr.sriuba su bulv.ir morkomis (augalinis) (tausojantis)		150	Burokėlių,šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.)(taus.)		150/5
Ruginė duona		20	Ruginė duona		20
1	Jūrinių lydekų kotletai(tausojantis)	80	1 Plovos (vištiena)(tausojantis)		100/100
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)		100	2 Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)		70
2	Garuose kepta lydekos filė su troškintomis daržovėmis(tausojantis)	80(50/30)	Biri perlinių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)		100
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)		100	Pekino kopūstų,obuolių,agurkų salotos su alyv.aliej.(augalinis)		100
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augal.) arba		75	Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi(a)		80
Tarkuotos šv.morkos su obuoliais,sezamo sėkl.,citrinos sult.(augalinis)		100	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		40
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*		100	Vanduo su citrina		150
Arbata (nesaldinta)		150	iš viso ;		
iš viso			Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos			7-10m.
		7-10m.	Avižinių dribsnių sklandžiai su obuoliais (tausojantis)(100/10)		110
Ometas su sūriu (tausojantis)		110/6,40	Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20
Žalieji žirneliai (augalinis)		50	Sezoniniai vaisiai,uogos, daržovės*		80
Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*		100	Nesaldinta arbata(ramunėlių)		150
Ruginė duona		20			
Nesaldinta žalioji arbata		150			

5 PENKTADIENIS		Patiekalų išeigos
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		7-10m.
Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu (82%)(tausojantis)		310
Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*		80
Nesaldinta arbata (aviečių)		150
iš viso		
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos
		7-10m.
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėm kr. ir morkomis (augalinis)(tausojantis)		150
Juoda duona		40
1.	„Žemaičių“ blynai su paukštiena (kepti orkaiteje)(80/30) (tausojantis)	110
Grietinė 30 %		15
2.	Vištienos ir grikių troškynys su morkomis ir pomidor. (tausojantis)70/70/10	150
Pekino kopūstų, porų ir pomidų salotos su ypač tyru alvuogių al. (agalnis) arba		80
Morkų ir obuolių salotos su saulėgrazomis(augalinis)		100
Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*		40
Vanduo su citrina		150
iš viso		
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos
		7-10m.
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (75/75)(tausojantis)		150
Grietinės(30%) ir uogienės pdažas		15/15
Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*		80
Nesaldinta arbata (mėtų)		150

2 SAVAITĖ

6 PIRMADIENIS		Patiekalų išeigos	ANTRADIENIS		Patiekalų išeigos
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		7-10m.	7 Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		7-10m.
Biri perlinių kr.košė su ypač tyru alyv. aliejumi(augalinis)(tausojantis)		110	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)		250
Pienas 2,5%		200	Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*		100
Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*		80	Žalioji arbata su citrina (nesaldinta)		150
Vaisinė arbata (nesaldinta)		150	IŠ VISO		
IŠ VISO			IŠ VISO		
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos
		7-10m.			7-10m.
Rūgštinių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)		150/8	Perlinių kr.sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)		150
Pusruginė duona		40	Juoda duona		20
1. Kiaulienos kotletas(tausojantis)		75	1. Vištienos toškyns su daržovėmis (tausojantis)		100(60/40)
Grikų kr. košė su morkomis ir svogūnais (80/10/10)		75	Bulvių košė su sviestu(82) (tausojantis)		100
2 Troškinta kiaušiena su daržovėmis(tausojantis)(55/55)		110	2 Troškiny su vištiena ir ryžiais(75/75) (tausojantis)		150
Kietųjų kviečių makaronai(augalinis)(tausojantis)		100	Morkų,salierų salotos su aliejaus padažu (augalinis) arba		75
Kopūstų,morkų salotos su padažu (augalinis)		75	Virti burokėliai su svogūnais(augalinis)(tausojantis)		75
Morkų,obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių alie		75	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		40
Vanduo su citrina		150	Vanduo su citrina		150
Iš viso :			Iš viso:		
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos	Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos
		7-10m.			7-10m.
Tiršta manų košė su selenėlėmis ir sviestu(82%)(tausojantis)		310	Kukurūzų kr.pjurė su fermentiniu sūriu ir grietinėle(30%)(tausojantis)		220
Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*		100	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		100
Nesaldinta arbata (melisų)		150	Nesaldinta žalioji arbata		150

8 TREČIADIENIS		Patiekalų išeigos	9 KETVIRTADIENIS		Patiekalų išeigos
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		7-10m.	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		7-10m.
Sorų krp.košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)		250	Tiršta manų kr. košė su cinamonu ir sviestu(82%) (tausojantis)		280
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		100	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		80
Mėtų arbata (nesaldinta)		150	Nesaldinta arbata (aviečių)		150
IŠ VISO			IŠ VISO		
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos
		7-10m.			7-10m.
Kopūstų, ž.žirnelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)		150/5	Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)		150
Pusruginė duona		20	Ruginė duona		20
1 Virtų bulvių cepelinai(kiaulien.)(tausojantis)		150(100/50)	1 Varškės (9%)ir morkų apkepas(tausojantis)		125
Nesaldus jogurtas 2,5 %.		20	Natūralus jogurtas 2,5%		30
2 Apkepti kiaušienos kotletai su sūriu(45%.)(tausojantis)		75	2 Kietagrūdžiai makaronai su sviestu(82%) ir varške(9%)(T)		110/6/14
virta miežiniai periuikai(augalinis)(tausojantis)		100	Burokėlių salotos su apelsinų sultimis(augalinis) arba		75
šv.kopūstų salotos su aliejumi ir citrina (augal.)(tausoj.)		75	Daržovių salotos su paprika ir alyvuogių aliejumi (augalinis)		100
arba			Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		40
Cukinijų,agurkų ir morkų salotos(augalinis)		75	Vanduo su citrina		150
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		40	IŠ VISO		
Vanduo su citrina		150	IŠ VISO		
Iš viso:			IŠ VISO		
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos	Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos
		7-10m.			7-10m.
Nesaldinta arbata(ramunėlių)		150	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais,cinamonų ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)		200
Varškės(9%)apkepas su aguonomis (tausojantis)(55/49/1)		110	Natūralus kviečių trapučiai		15
Grietinė 30%		15	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		80
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*		100	Nesaldinta arbata (mėtų)		150

10 PENKTADIENIS		Patiekalų išeigos
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)		7-10m.
Biri Grikų kr.košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(aug.)(tausoj.)		110
Pienas 2,5%		100
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		100
Erškėtrožių arbata (nesaldinta)		150
IŠ VISO		
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos
		7-10m.
Daržovių sriuba(Tausojantis) (augalinis)		150
Ruginė duona		20
1 Žuvies apkepas (tausojantis)		80
Grietinė (30%),natūralus pomid. padažas		15(10/5)
Biri(plikytų) ryžių kr. košė (augalinis)(tausojantis)		100
2 Orkaitėje kepti lašišų maltinukai(tausojantis)		50
Kukurūzų kruopų košė su sviestu(82%) (tausojantis)		100
Virtų burokėlių salotos su žirnel. ir agurkais(augalinis) arba		100
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)		100
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		40
Vanduo su citrina		150
IŠ VISO		
Valgiaraštis (VAKARIENĖ)		Patiekalų išeigos
		7-10m.
Morkų apkepas su varške(9%)ir jogurtu nesaldžiu 2,5% (70/70/16)(T)		156/24
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės		100
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)		150

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS		Patiekalų išeigos	ANTRADIENIS		Patiekalų išeigos
11	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	7-10m.	12	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	7-10m.
	Kvietinių kr. košė (augalinis)(tausojantis)	250		Trijų grūdų drėbsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(auga.)(taus.)	250
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	100		Plenas 2,5%	150
	Aviečių arbata (nesaldinta)	150		Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80
	IŠ VISO			Mėtų arbata su citrina(nesaldinta)	200
				IŠ VISO	
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos		Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos
		7-10m.			7-10m.
	Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150		Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais(augalinis)(tausojantis)	150/5
	Juoda duona	20		Grietinė(30%)	15
1	Varškės(9%) apkepęs su sorų kruopomis(tausojantis)	100		Ruginė duona	20
	Nesaldintas natūralus jogurtas 2,5%	30	1	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su manų kruopomis ir žiobrellais(T)	70
2	Orkaitėje kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis(tausojantis)	110		Grietinės30% ir pomidorų padažas	15(10/5)
	Nesaldintas natūralus jogurtas 2,5%	30		Biri grikių kr. košė (augalinis)(tausojantis)	100
	Kopūstų,pomidorų ir morkų salotos (augalinis) arba	100	2	Bulvių plokštainis su kiauliena(tausojantis)	150
	Pekino kopūstų,porų salat. su sal. pad(augalinis)	100		Grietinės (30%)padažas	20
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	40		Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su alyv. aliejumi (augalinis) arba	90
	Vanduo su citrina	150		Burokėlių salotos su ragintais kopūstais (augalinis)	100
	IŠ VISO			Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80
				Vanduo su citrina	150
				IŠ VISO	
	Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išeigos		Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išeigos
		7-10m.			7-10m.
	Omletas(tausojantis)	100		Mieliniai blynai	90
	Natūralus pomidorų padažas	20		Grietinė 30%	15
	Ruginė duona	40		Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	100		Nesaldinta arbata(ramunėlių)	150
	Nesaldinta aviečių arbata	150			

13 TREČIADIENIS		Patiekalų išeigos	14 KETVIRTADIENIS		Patiekalų išeigos
13	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	7-10m.	14	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	7-10m.
	Viso grūdų makaronai su alyv. aliejumi ir prieskoninėmis	240		Sorų kruopų košė su ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(taus.)	250
	žolelėmis(augalinis)(tausojantis)			Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*	100
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100		Citrinų arbata (nesaldinta)	150
	Nesaldinta arbata (miško uogų)	150		IŠ VISO	
	IŠ VISO				
				Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos
					7-10m.
	Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis) (tausojantis)	150/15		Kopūstų,pomidorų,morkų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	125
	Pusruginė duona	20		Ruginė duona	20
1	Žuvies kepinukai(kept.orkaitėje)(tausojantis)	85/20	1	Virti kietagrūdžiai makaronai su malta kiauliena ir darž.(tausojantis)	75/75
	Virti ryžiai su ciberžole(augalinis)(tausojantis)	100	2	Virti ryžiai su malta kiauliena ir darž.(tausojantis)	75/75
2	Troškinta žuvis su daržovėmis(tausojantis)	75/75		Švieži pomidorai(augalinis)	100
	Bulvių košė su sviestu(82%)(tausojantis)	100		arba	
	Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyv. al. (aug.)	100		Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)	100
	arba			Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*	80
	Daržovių salotos su paprikomis ir aliejais padažu (augalin.)	100		Vanduo su obuolių skiltelėmis	150
	Vanduo su citrina	150		IŠ VISO	
	IŠ VISO				
				Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išeigos
					7-10m.
	Orkaitėje kepti varškėčiai su kukurūzų kr.(tausojantis)(45/45)	90		Morkų apkepęs su varške(9%)ir nesaldžiu jogurtu 2,5	(75/75/26)176/24
	Varškė(9%) su kefyru(2,5%) ir trintais vaisiais	35/20/5		Sezoniniai vaisiai, uogos,daržovės*	80
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	100		Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150
	Nesaldinta arbata (vaisinė)	150			

PENKTADIENIS		Patiekalų išeigos
15	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	7-10m.
	Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(aug.)(taus.)	200
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80
	Vaisinė arbata (nesaldinta)	150
	IŠ VISO	
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos
		7-10m.
	Žirnių perlinių kr. sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	150
	Ruginė duona	20
1	Orkaitėje keptas maltos vištienos kepsnelis su Fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	75/20
	Biri žalių grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aug.)	100
2	Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje(tausojantis)60/60	60/60
	Biri kvietinių perliukų košė(augalinis)(tausojantis)	100
	Agurkai pagal sezoną šv. arba konservuoti(augalinis) arba	75
	Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais	100
	žalumynais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	90
	Vanduo su citrina	150
	IŠ VISO	
	Valgiaraštis (VAKARIENĖ)	Patiekalų išeigos
		7-10m.
	Virtinukai su varške (tausojantis)(100/50)	150
	Grietinė 30%	20
	Sezoniniai vaisiai,daržovės*	100
	Nesaldinta aviečių arbata	150