

MENIU (1 sav.)

♦ PIRMADIENIS

Šviežių kopūstų sriuba su obuoliais 150g (augalinis, tausojantis)

Vištienos kumpelių ir daržovių troškinyje „frikase“

su perlinėmis kruopomis, šparaginėmis pupelėmis su sviestu ir garstyčių padažu ir/arba morkų salotomis su obuoliais ir aliejumi 200/80/15g (tausojantis)

Sezono vaisiai 50g

♦ ANTRADIENIS

Daržovių ir avižinių dribsnių sriuba 150g (augalinis)

Varškės ir špinatų apkepas

su natūraliu jogurtu 200/30 (tausojantis)

Morkų ir saulėgrąžų salotos aliejumi 110g

Sezono vaisiai 50g

♦ TREČIADIENIS

Pomidorinė sriuba su avinžirniais 150g (augalinis)

Tarkuotų bulvių cepelinai

su vištienos įdaru, natūraliu jogurtu 300/30g

Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi 100g

Sezono vaisiai 50g

♦ KETVIRTADIENIS

Kreminė moliūgų sriuba su perlinėmis kruopomis 150g

(augalinis, tausojantis)

Krosnyje keptas kiaulienos sprandinės iešmelis

su rudaisiais ryžiais, marinuotais svogūnais, švž. pomidorais ir naminiu BBQ padažu, šviežių kopūstų salotomis su aliejumi ir krapais

100/100/20/30/50/100g (tausojantis)

Sezono vaisiai 50g

♦ PENKTADIENIS

Burokėlių sriuba su kiaulienos kukuliais ir grietine 150g

(tausojantis)

Riebios žuvies kukuliai

su kus kus kruopomis ir šviežių kopūstų salotomis 90/80/100

Varškė su žalumynais 70g

Sezono vaisiai 50g

MENIU (2 sav.)

• PIRMADIENIS

Kreminė pievagrybių sriuba su grietinėle 150g (tausojantis)

Krosnyje kepta vištienos krūtinėlė

su krosnyje keptomis bulvėmis ir pomidorais ir/arba morkų salotomis su obuoliais ir aliejumi (tausojantis) 100/80/130g

Sezono vaisiai 50g

• ANTRADIENIS

Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis 150g (augalinis, tausojantis)

Kepti varškėčiai

su natūraliu jogurtu ir trintomis uogomis 200/30/30g

Morkų ir salierų salotos su aliejumi 120g

Sezono vaisiai 50g

• TREČIADIENIS

Avižinių dribsnių sriuba su vištiena 150g (tausojantis)

Itališki kiaulienos ir jautienos kukulaičiai

su spagečiais ir naminiu pomidorų padažu, sūriu (tausojantis)

75/200/60/2g

Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi 80g

Sezono vaisiai 50g

• KETVIRTADIENIS

Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom, grietine 150g (tausojantis).

Vištienos kumpeliai

su bulvių koše šviežių daržovių salotomis su aliejumi ir/arba raugintais agurkais 150/100/140g (tausojantis)

Kefyras su ispaninių šalavijų sėklomis ir trintomis uogomis 100g

Sezono vaisiai 50g

• PENKTADIENIS

Šviežių daržovių sriuba 150g (augalinis, tausojantis)

Krosnyje kepti žuvies kukuliai „Kaštonai“

su virtais ryžiais, „Tartaro“ padažu, šviežiais agurkais ir/arba troškintomis daržovėmis (tausojantis) 130/100/50/120g

Sezono vaisiai 50g

MENIU (3 sav.)

• PIRMADIENIS

Pomidorinė sriuba 150g (augalinis, tausojantis)

Vištienos kukuliai

paniruoti kukurūzų miltais su kreminiu daržovių ir grietinėlės padažu, virtais griekiais, troškintomis morkomis su žirneliais ir/arba šviežių daržovių salotomis su aliejumi 120/30/100/15g (tausojantis)

Sezono vaisiai 50g

• ANTRADIENIS

Kreminė špinatų ir bulvių sriuba su grietinėle 150g (tausojantis)

Pilno grūdo makaronai su česnakiniu aliejumi, vištienos ir daržovių padažu 150/150g (tausojantis)

Šviežių kopūstų salotos su aliejumi ir krapais 150g

Varškė su bananais 100g

Sezono vaisiai 50g

• TREČIADIENIS

Burokėlių sriuba su šviežiais kopūstais 150g (augalinis, tausojantis)

Kapotos vištienos kepsneliai

su virtais griekiais, troškintais burokėliais su obuolių sultimis ir kmynais ir/arba agurkų ir morkų salotomis 120/100/150g

Sezono vaisiai 50g

• KETVIRTADIENIS

Vištienos sriuba su makaronais 150g (tausojantis)

Krosnyje kepti lietiniai „Krepai“

su varškės įdaru, grietinės ir braškių užpilu 200/20/30g

Pekino kopūstų, pomidorų, saldžiųjų paprikų salotos su aliejumi 100g

Sezono vaisiai 50g

• PENKTADIENIS

Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis 150g (augalinis, tausojantis)

Troškinta liesa žuvis

su troškintomis daržovėmis, virtais ryžiais, agurkų ir morkų salotomis 100/100/100/50g (tausojantis)

Sezono vaisiai 50g