

## 1 SAVAITĖ

	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
PIRMADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) (eko)	Vanduo su uogomis (eko)	Varškės spygliukai (tausojantis) (eko)
	Trintos uogos (eko)	Barščių sriuba (tausojantis) (eko)	Grietinė (eko)
	Nesaldinta arbata (eko)	Ruginė duona	Kmynų arbata (eko)
	Vaisiai	Plovas su vištiena (tausojantis)	
		Kopūstų salotos su aliejumi (augalinis) (eko)	
	Agurkas (pagal sezoniškumą) (eko)		
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
ANTRADIENIS	Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis) (eko)	Sultys (eko)	Blynėliai (eko)
	Trinta varškė su jogurtu ir uogomis (eko)	Žirnių sriuba (tausojantis) (eko)	Trintos uogos (eko)
	Nesaldinta arbata (eko)	Orkaitėje kepti žuvies maltinukai (tausojantis)	Nesaldinta arbata (eko)
		Grietinės - pomidorų padažas (eko)	
		Bulvių košė (tausojantis) (eko)	
		Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis) (eko)	
	Žali žirneliai		
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
TREČIADIENIS	Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (eko)	Vanduo su uogomis (eko)	Skryliai (tausojantis) (eko)
	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (eko)	Grietinė (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	Kefyras (eko)
		Virtų bulvių cepelinai su vištiena (tausojantis) (eko)	Vaisiai
		Grietinė (eko)	
	Traškios morkų lazdelės (eko)		
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
KETVIRTADIENIS	Grikių košė su aliejumi (tausojantis) (eko)	Vanduo su mėtomis	Virti varškečiai (tausojantis) (eko)
	Sumuštinis su fermentiniu sūriu (eko)	Pupelių sriuba (tausojantis) (eko)	Grietinė (eko)
	Nesaldinta arbata (eko)	Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis) (eko)	Nesaldinta arbata (eko)
		Jogurtinis padažas su žalumynais (eko)	Vaisiai
		Virti makaronai (tausojantis) (eko)	
		Agurkas pagal sezoniškumą (eko)	
	Morkos su aliejumi (augalinis) (eko)		
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
PENKTADIENIS	Virtas kiaušinis su žaliais žirneliais (eko)	Sultys (eko)	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (eko)
	Duona su sviestu (eko)	Avinžirnių sriuba (tausojantis) (eko)	Traputis (eko)
	Nesaldinta arbata (eko)	Ruginė duona	Trintos uogos (eko)
	Traškučiai (eko)	Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) (eko)	Vaisiai
		Virtos bulvės (tausojantis) (eko)	
		Pomidorų salotos (augalinis) (eko)	
	Plešyti salotų lapai (augalinis) (eko)		

## 2 SAVAITĖ

	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
PIRMADIENIS	Miežinių kruopų košė (tausojantis) (eko)	Sultys (eko)	Orkaitėje kepti varškečiai (tausojantis) (eko)
	Vaisiai	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (eko)	Grietinė (eko)
	Nesaldinta arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	Kmynų arbata (eko)
		Vištienos guliašas (tausojantis) (eko)	
		Virtos bulvės (tausojantis) (eko)	
		Agurkas ( pagal sezoniškumą ) (eko)	
		Morkos su aliejumi (augalinis)	
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
ANTRADIENIS	Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis) (eko)	Vanduo su uogomis (eko)	Pieniškos dešrelės
	Vaisiai	Žirnių sriuba (tausojantis) (eko)	Natūralus pomidorų padažas (eko)
	Arbata su pienu (eko)	Ruginė duona (eko)	Traputis (eko)
		Orkaitėje kepti (jūros lydekos) paplotėliai (tausojantis)	Pomidoras (eko)
		Grietinės - pomidorų padažas (eko)	Nesaldinta arbata (eko)
		Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (eko)	
		Burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi (augalinis) (eko)	
	Žali žirneliai		
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
TREČIADIENIS	Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	Vanduo su mėtomis	Sklindžiai su obuoliais (eko)
	Trintos uogos (eko)	Barščių sriuba (tausojantis) (eko)	Natūralus jogurtas (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	Nesaldinta arbata (eko)
	Vaisiai	Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis) (eko)	
		Jogurtinis padažas su žalumynais (eko)	
		Virti makaronai (tausojantis) (eko)	
		Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis) (eko)	
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
KETVIRTADIENIS	Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis) (eko)	Vanduo su uogomis (eko)	Varškės apkepas (tausojantis) (eko)
	Vaisiai	Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (eko)	Trintos uogos (eko)
	Nesaldinta arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	Kefyras (eko)
		Virtų bulvių cepelinai su jautiena (tausojantis) (eko)	
		Grietinė (eko)	
		Traškios morkų lazdelės (eko)	
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
PENKTADIENIS	Tiršta avižinių kruopų košė (tausojantis) (eko)	Sultys (eko)	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) (eko)
	Vaisiai	Pupelių sriuba (tausojantis) (eko)	Duoniukai (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	Trinta varškė su natūraliu jogurtu ir uogomis (eko)
		Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis) (eko)	
		Bulvių košė (tausojantis) (eko)	
		Pomidorų salotos (augalinis) (eko)	
	Plėšyti salotų lapai (augalinis) (eko)		



## 3 SAVAITĖ

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis) (eko)	Sultys (eko)	Mieliniai blynai
	Vaisiai	Barščių sriuba (tausojantis) (eko)	Trintos uogos (eko)
	Arbata su pienu (eko)	Ruginė duona (eko)	Nesaldinta arbata (eko)
		Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė (tausojantis) (eko)	
		Virtos bulvės (eko)	
		Daržovių rinkinukas (pomidoras, agurkas)	
		Plešyti pekino lapai ir apšlakstyti aliejumi (augalinis)	
	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
ANTRADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) (eko)	Vanduo su uogomis (eko)	Pilno grūdo makaronai su sviestu (tausojantis) (eko)
	Trintos uogos (eko)	Žirnių sriuba (tausojantis) (eko)	Arbata su pienu (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	Duoniukai (eko)
	Vaisiai	Orkaitėje kepti maltos žuvies kotletai (tausojantis)	
		Grietinės - pomidorų padažas (eko)	
		Bulvių košė (tausojantis) (eko)	
		Žali žirneliai	
	Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis) (eko)		
	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
TREČIADIENIS	Miežinių perliukų košė (tausojantis) (eko)	Sultys (eko)	Omletas (eko)
	Trinta varškė su uogomis (eko)	Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (eko)	Ruginė duona (eko)
	Nesaldinta arbata (eko)	Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis) (eko)	Žali žirneliai
		Virti makaronai (tausojantis) (eko)	Kmynų arbata (eko)
		Morkos su aliejumi (augalinis) (eko)	Vaisiai
		Agurkas (pagal sezoniškumą) (eko)	
	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
KETVIRTADIENIS	Tiršta manų kruopų košė (tausojantis) (eko)	Vanduo su uogomis (eko)	Orkaitėje kepti sumuštiniai su dešra ir sūriu
	Trintos uogos (eko)	Avinžirnių sriuba (tausojantis) (eko)	Kmynų arbata (eko)
	Arbata su pienu (eko)	Ruginė duona (eko)	
	Vaisiai	Keptas vištienos maltinukas (tausojantis) (eko)	
		Virti ryžiai (tausojantis) (eko)	
		Pomidorų salotos (augalinis) (eko)	
	Plešyti salotų lapai (augalinis) (eko)		
	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PENKTADIENIS	Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis) (eko)	Stalo vanduo su mėtomis	Varškės-ryžių apkepas (tausojantis) (eko)
	Duona su sviestu ir varškės sūriu (eko)	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis, tausojantis) (eko)	Trintos uogos (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis) (eko)	Nesaldinta arbata (eko)
		Biri perlinių kruopų košė (tausojantis) (eko)	Vaisiai
		Kopūstų salotos su aliejumi (augalinis) (eko)	
		Traškios morkų lazdelės (eko)	