

1 SAVAITĖ

	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
<b>PIRMADIENIS</b>	Grikių košė su aiejumi (tausojantis) (eko)	Stalo vanduo paskanintas obuoliais (eko)	Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) (eko)
	Kviečių trapučiai su lydytu tepamu sūreliu	Pupelių sriuba (tausojantis) (eko)	Natūralus jogurtas paskanintas uogomis (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	Nesaldinta arbata (žolelių) (eko)
	Sezoninių vaisių lėkštelė (eko)	Orkaitėje kepti kalakutienos kepinukai (tausojantis)	
		Pieno padažas (Bešamelio)	
	Virtos bulvės		
	Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis) (eko)		
<b>ANTRADIENIS</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
	Manų kruopų košė su avižų sėlenomis ir uogomis (tausojantis)	Sultys (eko)	Sklindžiai su obuoliais
	Plėšomos sūrio lazdelės Pik-Nik (eko)	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (eko)	Trintos uogos (eko)
	Nesaldinta arbata (žolelių) (eko)	Ruginė duona (eko)	Pienas (eko)
	Sezoninių vaisių lėkštelė (eko)	Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis) (eko)	
	Virti makaronai (tausojantis) (eko)		
	Daržovių rinkinukas (agurkas, paprika) (augalinis) (eko)		
<b>TREČIADIENIS</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
	Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis) (eko)	Stalo vanduo paskanintas uogomis (eko)	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (eko)
	Nesaldinta arbata (žolelių) (eko)	Barščių sriuba (tausojantis) (eko)	Bananai (eko)
		Ruginė duona (eko)	
		Virtų bulvių apkepas su vištiena (tausojantis)	
		Grietinė (eko)	
	Traškios morkų lazdelės (eko)		
<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
	Penkių grūdų dribsnių košė su uogomis (tausojantis)	Stalo vanduo paskanintas mėtomis (eko)	Virti varškėčiai (tausojantis) (eko)
	Duona sumuštinis su putpelių kiaušiniiais, agurku ir žirnių daigais	Žirnių sriuba (tausojantis) (eko)	Grietinė (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	Nesaldinta arbata (žolelių) (eko)
	Sezoninių vaisių lėkštelė (eko)	Orkaitėje kepti žuvies paplotėliai (tausojantis)	
		Jogurtinis padažas su žalumynais (eko)	
		Bulvių košė (tausojantis) (eko)	
	Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis) (eko)		
	Žali žirneliai		
<b>PENKTADIENIS</b>	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
	Kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis) (eko)	Stalo vanduo su citrina	Kukurūzų dribsniai su pienu (tausojantis) (eko)
	Sausainiai (eko)	Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (eko)	Bananai (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	
		Plovas su vištiena (tausojantis)	
	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	Daržovių rinkinukas (agurkas, paprika) (augalinis) (eko)	
	Fermentuotas avižų gėrimas		

## 2 SAVAITĖ

	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
PIRMADIENIS	Manų košė su avižų sėlenomis ir uogomis (tausojantis) (eko)	Stalo vanduo paskanintas obuoliais (eko)	Kepti orkaitėje varškėčiai (tausojantis) (eko)
	Plėšomos sūrio lazdelės Pik-Nik	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	Grietinė (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	Nesaldinta arbata (eko)
	Sezoninių vaisių lėkštelė (eko)	Kepti jautienos-kalakutienos kukuliai (tausojantis)	
		Jogurtinis padažas su žalumynais (tausojantis) (eko)	
		Virti makaronai (eko)	
ANTRADIENIS	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
	Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	Stalo vanduo paskanintas citrina (eko)	Sklandžiai su obuoliais (eko)
	Ryžių trapučiai su lydytu tepamu sūreliu	Žirnių sriuba (tausojantis) (eko)	Trintos uogos (eko)
	Nesaldinta arbata (žolelių) (eko)	Ruginė duona (eko)	Pienas (eko)
	Sezoninių vaisių lėkštelė (eko)	Orkaitėje kepti žuvies maltinukai (tausojantis)	
		Bulvių košė (tausojantis)	
TREČIADIENIS	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
	Dešrelės pieniškos (virtos) (tausojantis)	Natūralios sultys (eko)	Varškės apkepas (tausojantis) (eko)
	Pomidorų padažas (eko)	Barščių sriuba (tausojantis) (eko)	Trinti bananai su brškėmis (eko)
	Ruginė duona (eko)	Ruginė duona (eko)	Kmynų arbata (eko)
	Agurkas (pagal sezoniškumą)	Keptas vištienos apkepas (tausojantis) (eko)	
	Nesaldinta arbata (žolelių) (eko)	Miežinių kruopų košė (tausojantis) (eko)	
	<b>PRIESPIEČIAI</b>	Kopūstų salotos (augalinis) (eko)	
	Fermentuotas avižų gėrimas		
KETVIRTADIENIS	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
	Grikių košė su aliejumi (tausojantis) (eko)	Stalo vanduo paskanintas mėtomis (eko)	Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) (eko)
	Duoniukai (grūdų paplotėliai)	Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (eko)	Ruginė duona (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona	Agurkas (pagal sezoniškumą)
	Sezoninių vaisių lėkštelė (eko)	Virtų bulvių cepelinai su jautiena (tausojantis) (eko)	Kefyro kokteilis su uogomis ir bananais (eko)
		Grietinė (eko)	
		Traškios morkų lazdelės (eko)	
PENTADIENIS	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
	Miežinių kruopų košė su razinomis (tausojantis) (eko)	Natūralios sultys (eko)	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)
	Duonos sumuštinis su putpelių kiaušiniiais, agurkais, žirnių daigais	Pupelių sriuba (tausojantis) (eko)	Bananai (eko)
	Nesaldinta arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	
		Kalakutienos guliašas (tausojantis)	
		Bulvės virtos (tausojantis) (eko)	
	Daržovių rinkinukas (pomidoras, paprika)		

## 3 SAVAITĖ

	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
PIRMADIENIS	Saldus ryžių pudingas (tausojantis)	Natūralios sultys (eko)	Mieliniai blynai
	Kviečių trapučiai su lydytu tepamu sūreliu	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (eko)	Trintos uogos (eko)
	Kakava su pienu (eko)	Ruginė duona (eko)	Nesaldinta arbata (žolelių) (eko)
		Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis) (eko)	
	<b>PRIEŠPIEČIAI</b>	Virtos grikių kruopos (tausojantis) (eko)	
	Fermentuotas avižų gėrimas	Virti burokėliai su svogūnais ir aliejumi (augalinis) (eko)	
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
ANTRADIENIS	Penkių grūdų dribsnių košė su braškėmis (tausojantis) (eko)	Stalo vanduo su obuoliais (eko)	Varškės spygliukai (tausojantis) (eko)
	Duona su sviestu, virta dešra, agurkais	Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis) (eko)	Grietinė (eko)
	Nesaldinta arbata (žolelių) (eko)	Ruginė duona (eko)	Kmynų arbata (eko)
	Sezoninių vaisių lėkštelė (eko)	Troškinta kalakutiena (tausojantis)	
		Virtos bulvės (tausojanis) (eko)	
		Paprikos juostelės (eko)	
	Virti brokoliai (tausojantis)		
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
TREČIADIENIS	Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis) (eko)	Stalo vanduo paskanintas mėtomis (eko)	Virti makaronai su varše (tausojantis) (eko)
	Traškučiai javinės	Žirnių sriuba (tausojantis) (eko)	Kefyro kokteilis su uogomis ir bananais (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	
	Sezoninių vaisių lėkštelė (eko)	Orkaitėje kepti šamo keksiukai/apkepas su morkomis (tausojantis)	
		Bulvių košė (tausojantis) (eko)	
	Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)		
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
KETVIRTADIENIS	Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis) (eko)	Stalo vanduo su uogomis (eko)	Kukurūzinis varškės pudingas (tausojantis) (eko)
	Plėšomos sūrio lazdelės Pūk-Nūk (eko)	Barščių sriuba (tausojantis) (eko)	Trintos uogos (eko)
	Nesaldinta arbata (žolelių) (eko)	Ruginė duona (eko)	Kakava su pienu (eko)
	Sezoninių vaisių lėkštelė (eko)	Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis) (eko)	
		Virti makaronai (tausojantis) (eko)	
		Agurkas (pagal sezoniškumą)	
	Plėšyti pekino lapai ir apšlakstyti aliejumi (augalinis)		
	<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>	<b>VAKARIENĖ</b>
PENKTADIENIS	Manų košė su avižų sėlenomis ir uogomis (tausojantis)	Sultys (eko)	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (eko)
	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (eko)	Bananai (eko)
	Kmynų arbata (eko)	Ruginė duona (eko)	
		Mažylių balandėliai su kalakutiena ir rausvuju padažu (tausojantis)	
		Virtos bulvės (tausojanis) (eko)	
	Daržovių rinkinukas (agurkas, paprika) (augalinis)		