**PIRMADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Avižinių kruopų košė su braškėmis;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta arbatžolių arbata.

***PIETŪS***

Daržovių sriuba su makaronais;

Pilno grūdo ruginė duona;

Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai;

Avinžirnių troškinys;

Šviežių daržovių rinkinukas

(2 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Grikių kruopų blynai su varške;

Natūralus jogurtas;

Pienas.

**ANTRADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Grikių kruopų košė;

Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta kmynų arbata.

***PIETŪS***

Žirnelių sriuba;

Pilno grūdo ruginė duona;

Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle;

Bulvių košė;

Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu;

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu;

Varškės sūris;

Nesaldinta arbatžolių arbata.

**TREČIADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Pieniška ryžių košė su sviestu ir uogomis;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta arbatžolių arbata.

***PIETŪS***

Barščių sriuba su pupelėmis;

Juoda duona su saulėgrąžomis;

Orkaitėje su garais kepta kalakutienos filė;

Perlinis kuskusas;

Šviežių agurkų salotos su krapais;

Šviežių daržovių rinkinukas

(2 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais;

Natūralus jogurtas;

Ryžių trapučiai;

Nesaldinta vaisinė arbata.

**KETVIRTADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais;

Juoda duona su saulėgrąžomis;

Pjaustyti pomidorai;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta mėtų arbata.

***PIETŪS***

Perlinių kruopų sriuba;

Viso grūdo ruginė duona;

Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai;

Pilno grūdo makaronai;

Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi;

Šviežių daržovių rinkinukas

(3 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Varškės spygliukai;

Natūralus jogurtas;

Grikių trapučiai;

Nesaldinta vaisinė arbata.

**PENKTADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Pieniška kvietinių kruopų košė;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta vaisinė arbata.

***PIETŪS***

Trinta daržovių sriuba;

Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai;

Virti ryžiai su kariu;

Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu;

Šviežių daržovių rinkinukas

(2 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Orkaitėje kepti varškėčiai;

Uogos;

Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu;

Nesaldinta arbatžolių arbata.