**PIRMADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Penkių kruopų košė su saulėgrąžomis;

Varškės sūris;

Uogos;

Pienas;

Sezoninių vaisių lėkštelė.

***PIETŪS***

Ryžių kruopų sriuba;

Pilno grūdo ruginė duona;

Vištiena troškinta su grietinėle ir daržovėmis;

Virti miežiniai perliukai;

Šviežių daržovių rinkinukas

(2 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Virti makaronai;

Troškintos maltos jautienos padažas;

Troškintos daržovės;

Nesaldinta vaisinė arbata.

**ANTRADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Pienas.

***PIETŪS***

Daržovių sriuba;

Pilno grūdo ruginė duona;

Bulvių plokštainis su vištiena;

Jogurtinė grietinė;

Morkų lazdelės;

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu;

Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi;

Nesaldinta arbatžolių arbata.

**TREČIADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu;

Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniais ir pomidorais;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta vaisinė arbata.

***PIETŪS***

Pupelių sriuba;

Pilno grūdo ruginė duona;

Plovas su kalakutiena;

Marinuoti agurkai;

Šviežių daržovių rinkinukas

(2 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Spelta miltų sklindžiai su obuoliais;

Natūralus jogurtas;

Uogos;

Pienas.

**KETVIRTADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis;

Varškės sūris;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta žolelių arbata.

***PIETŪS***

Trinta daržovių sriuba;

Viso grūdo ruginė duona;

Kiaulienos guliašas;

Virti makaronai;

Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis;

Šviežių daržovių rinkinukas

(3 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Bulvių košė;

Pienas.

**PENKTADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Virti kiaušiniai;

Virtos grikių kruopos;

Žirneliai;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta vaisinė arbata.

***PIETŪS***

Raugintų kopūstų sriuba;

Viso grūdo ruginė duona;

Jūrinių lydekų filė kotletai;

Bulvių košė;

Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi;

Šviežių daržovių rinkinukas

(2 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Varškės ir morkų apkepas;

Natūralus jogurtas;

Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais;

Nesaldinta čiobrelių arbata.