**PIRMADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Pieniška kukurūzų košė su uogomis;

Batonas su sviestu;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta vaisinė arbata.

***PIETŪS***

Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis;

Pilno grūdo ruginė duona;

Kalakutienos guliašas;

Bulvių košė;

Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu;

Šviežių daržovių rinkinukas

(2 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Virti varškėčiai;

Natūralus jogurtas;

Uogos;

Nesaldinta arbatžolių arbata.

**ANTRADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis;

Pilno grūdo batonas;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta vaisinė arbata.

***PIETŪS***

Barščių sriuba;

Juoda duona su saulėgrąžomis;

Žemaičių blynai su kiauliena;

Jogurtinė grietinė;

Marinuoti agurkai;

Šviežių daržovių rinkinukas

(3 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Spelta miltų blyneliai su cukinijomis;

Natūralus jogurtas;

Kefyras.

**TREČIADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Kuskuso kruopų košė;

Batonas su sviestu;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta arbatžolių arbata.

***PIETŪS***

Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais;

Pilno grūdo ruginė duona;

Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas;

Virti ryžiai;

Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi;

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Varškės ir ryžių apkepas;

Uogos;

Juodos duonos sumuštinis su virta vištienos filė ir pomidorais;

Nesaldinta vaisinė arbata.

**KETVIRTADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Omletas su fermentiniu sūriu;

Viso grūdo ruginė duona;

Pjaustyti pomidorai;

Konservuoti žirneliai;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta arbatžolių arbata.

***PIETŪS***

Trinta morkų sriuba;

Viso grūdo ruginė duona;

Karališki balandėliai su kiauliena;

Bulvių košė;

Šviežių daržovių rinkinukas

(2 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Grikių ir spelta miltų blynai su bananais;

Uogos;

Natūralus jogurtas;

Pienas.

**PENKTADIENIS**

***PUSRYČIAI***

Brinkinti grikiai;

Sezoninių vaisių lėkštelė;

Nesaldinta vaisinė arbata.

***PIETŪS***

Pupelių sriuba;

Viso grūdo ruginė duona;

Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai, praturtinti kviečių sėlenomis;

Virtos perlinės kruopos;

Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi;

Šviežių daržovių rinkinukas

(2 rūšių daržovės);

Stalo vanduo.

***VAKARIENĖ***

Pieniška makaronų sriuba;

Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniais ir pomidorais;

Nesaldinta žolelių arbata.