**3 savaitė: 11..+**

| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
|---|---|---|---|---|
| **Dienos sriuba:** | **Dienos sriuba:** | **Dienos sriuba:** | **Dienos sriuba:** | **Dienos sriuba:** |
| Rūgštynių sriuba su kiaušiniu (tausojantis) 150ml; | Ukrainietiški barščiai (tausojantis)(augalinis) 150ml; | Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (tausojantis)(augalinis) 150ml; | Raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis) 150ml; | Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis) 150ml; |
| Viso grūdo ruginė duona 20g; | Viso grūdo ruginė duona 20g; | Viso grūdo ruginė duona 20g; | Viso grūdo ruginė duona 20g; | Viso grūdo ruginė duona 20g; |
| **I pietų variantas:** | **I pietų variantas:** | **I pietų variantas:** | **I pietų variantas:** | **I pietų variantas:** |
| Krosnyje kepti vištienos kumpeliai (tausojantis) 100g; | Kietųjų kviečių makaronai su jautienos ir daržovių "Bolognese" padažu 150g; | Auksaspalvis vištienos file kepsnelis (tausojantis) 100g; | Keptas su garais maltos jautienos ir kiaulienos šnicelis (tausojantis) 80g; | Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (tausojantis) 80g; |
| **II pietų variantas:** | **II pietų variantas:** | **II pietų variantas:** | **II pietų variantas:** | **II pietų variantas:** |
| Virti k.k. makaronai su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis) 110/50/20 g; | Lietiniai blynai su varškės ir bananų įdaru 85/35/20 g; | Žuvies kepsnys, užkeptas kiaušinio plakinyje 120g; | Varškės apkepas (tausojantis) 140 g; | Kiaulienos karbonadas avižų miltų apvalkale 120g; |
| **III pietų variantas:** | **III pietų variantas:** | **III pietų variantas:** | **III pietų variantas:** | **III pietų variantas:** |
| Pikantiški daržovių blynai 150g; | Ryžių plovas su spalvingomis daržovėmis 180g; | Sluoksniuota bulvių - daržovių užkepėlė 150g; | Šildantis avinžirnių troškinys 130g; | Spalvingų daržovių troškinys su baltosiomis pupelėmis 130g; |
| **Daržovės:** | **Daržovės:** | **Daržovės:** | **Daržovės:** | **Daržovės:** |
| Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su aliejaus užpilu 45/3g; | Pekino kopūstų, špinatų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis) 45/3g; | Morkų salotos su česnakais ir aliejaus-citrinos sulčių užpilu 45/4g; | ICEberg salotos su provanso žolelių užpilu (augalinis) 45/4g; | Orkaitėje keptos pikantiško burokėlių skiltelės (tausojantis) 50g; |
| Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 50g; | Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 50g; | Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 50g; | Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 50g; | Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 50g; |
| **Priedai:** | **Priedai:** | **Priedai:** | **Priedai:** | **Priedai:** |
| Stalo vanduo su apelsinais 180/20ml; | Stalo vanduo su obuolių gabalėliais 200ml; | Stalo vanduo su greipfrutais 180/20ml; | Stalo vanduo su šviežiais mėtų lapeliais 200ml; | Stalo vanduo su agurko juostele 190/10g; |
| Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 150g; | Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 150g; | Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 150g; | Kivis (arba kitas sezoninis vaisius) 150g; | Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius) 150ml; |
| Tzadziki padažas 30g; | Trintų uogų ir jogurto padažas 30 g; | Jogurtinis padažas su žalumynais | Virti kietųjų kviečių makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis) 75/3; | Grietinė 30% rieb. |
| Ryžių košė su kepintomis morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis) 80g; | | Plakta bulvių košė, pagardinta sviestu bei kapotais krapais (tausojantis) 80g; | Trintų uogų ir jogurto padažas 30 g; | Perlinio kuskuso košė pagardinta alyvuogių aliejumi (tausojantis) 75/3g; |
| | | | | Virtos bulvės su kapotų krapų ir sviesto užpilu 100g; |