

I savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Miežinės kruopos su sviestu	Mielinė bandelė su cinamonu	Manų košė su cinamonu ir sviestu	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su cinamonu	Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu + Trintos uogos
Varškė su graikišku jogurtu ir trintomis uogomis	Saldintas jogurtas	Raugintų pasukų kokteilis su uogomis	Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir varškės sūriu	Kefyras
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
Daržovių - makaronų sriuba	Burokėlių sriuba	Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija	Šviežių kopūstų sriuba
Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona	Grietinė + duona
Vištienos plovas	Kepti kaulienos kukuliai	Kalakutienos šaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny	Kepti su garais jautienos kukuliai	Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis
Plovas vegetariškas	Cukinija įdaryta su daržovėmis ir kuskusu+ daržovių padažas	Daržovių apkepapas	Bulvių plokštainis su grietine	Sorų kruopų troškiny su vištienos file <i>vešnių mėsos troškiny su žirneliais</i>
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	Morkos + obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis	Virtų burkėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su allejaus padažu
Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Švieži / rauginti agurkai
Vanduo su APELSINAIS	Vanduo su AGURKAIS	Vanduo su AVIETĖMIS	Vanduo su KRIAUŠĖMIS	Vanduo su MĖTOMIS
Virtas kiaušinis + Duona + sviestas	Skindžiai su obuoliais ir bananais	Kepti varškėčiai su agonomomis ir kukurūzų kruopomis	Trinta varškė su trintomis braškėmis + grietine	Trijų sūrių apkepėle su pomidorais
Šv. agurkai / Kons. žirneliai	Nesaldintas jogurtas + Trintos uogos	Grietinė+Trintos uogos	Mini sviestinis kruasanas	Traschos daržovės (morkų, cukinijų, paprikų)
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata

vešnių mėsos troškiny su žirneliais

II savaitė

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu	Omeletas	Ryžių kruopų košė	Trijų grūdų košė su pienu	Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	Duona + Traškios morkytės	Trintos uogos	Viso grūdo bandelė	Džiovintos spanguolės
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
Trinta moliūgų sriuba su sėklomis	Tiršta burkelių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis	Tiršta pomidorų ir leščių sriuba	Perlinių kruopų sriuba
Duona	Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukuliai	Kiaulienos ir morkų troškiny su porais	Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais	Jautienos troškiny su moliūgais	✓ Keptas orkaitėje žuvies pyragas
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu	Orkaitėje kepti pikanטיški bulvinukai su sūriu + nesaldintas jogurtas	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietine	Lazanja su daržovėmis+ daržovių padažas	Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo sėklomis
Viso grūdo makaronai	Bulvių košė	Biri grikių košė	Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais	✓ Virti ryžiai su ciberžole
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis	Virtų burkelių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu	Cukrinių, agurkų ir morkų slotos	✓ Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi
Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	✓ Sezoninės daržovės
Vanduo su OBUOLIAIS	Vanduo su VYNUOGĖMIS	Vanduo su GREIPIFRUTAIS	Vanduo su AGURKAIS	Vanduo su AVIETĖMIS
Varškės apkepas	Nesaldintas jogurtas su sezoniniais vaisiais ir razinomis	Bulvių plokštainis su grietine	Trapios tešlos pyragėlis su mėsa (klėbinas)	Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės ir špinatų įdaru+ grietine
Grietinė + Trintos uogos	Avižiniai sausainiai su bananais ir morkomis	Kefyras	Daržovių sultinys	Vaisių salotos (bananų, apelsinų, persikai, kivi)
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Daržovių sultinys	Nesaldinta arbata

Orkaitėje keptas žuvis pyragas

III savaiete

Arteru wck.

Pirmadienis	Antradienis	Trečadienis	Ketvirtadienis	Pentkadienis
Sveikuoliški sausi pusryčiai	Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu + trintos uogos	Makaronai su sviestu + kietasis fermentinis sūris	Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu	Viso grūdo avių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu
Pienas	Raugintų pasukų kokteilis su uogomis			Trintos uogos
Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai	Sezoniniai vaisiai
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba	Burokėlių sriuba	Avinžirnių sriuba su žalumynais	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis	Rugštynių sriuba
Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona	Natūralus jogurtas + duona
Vištiesos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje	Kalakutienos kukulis su morkomis	Troškinta jautiena su morkomis ir porais	Kalakutienos šlaunelių troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis, paprikomis	Kepti su garais žuvis (jūros lydeka) maitinai
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis	Baklažanas įdarytas daržovėmis, varške ir bulguro kruopomis + daržovių padažas	Bulviniai blynai su jogurtiniu padažu su žalumynais	Varškės ir bananų apkepimas su ciberžole ir cinamonu / Nesaldintas jogurtas + Trintos uogos	Virti viso grūdo makaronai su maitinai
Biri grikių košė	Virtos Bulgur kruopos	Bulvių košė su sviestu	Virti ryžiai su ciberžole	Viso grūdo makaronai
	Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi	Virti burokėliai su svogūnais	Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi	Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tynu alyvuogių aliejumi
Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės	Sezoninės daržovės
Vanduo su MĖTOMIS	Vanduo su APELSINAIS	Vanduo su CITRINOMIS	Vanduo su OBUOLIAMS	Vanduo su VYNUOGĖMIS
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	Žemaičių blynai su kiauliena	Virti varškėčiai	Lietiniai blynai su obuoliais ^{bananais} ir ^{aržais}	Omlėtas su pomidorais + duona + sezoninės daržovės
Grietinė + Trintos uogos	Grietinė	Grietinė + Trintos uogos	Grietinė + Trintos uogos	Vaisių salotos (bananų, apelsinų, persikai, kivi)
Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata	Nesaldinta arbata

Arteru wck.