

1 savaitė – PIRMADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
PIENIŠKA KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU UOGOMIS	100/15	150/15
BATONAS SU SVIESTU	30/5	30/5
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
AGURKINĖ SRIUBA SU PERLINĖMIS KRUOPOMIS	100	150
JUODA DUONA PINO GRŪDO	20	20
NATŪRALUS KALAKUTIENOS MALTINUKAS SU TARKUOTOMIS MORKOMIS	80	
KALAKUTIENOS GULIAŠAS		100
BULVIŲ KOŠĖ SU SVIESTU	100/3	120/3,6
KOPŪSTŲ-MORKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJAUS UŽPILU	40	50
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	25/25	35/35
VAKARIENĖ		
VIRTI VARŠKĖČIAI	120	150
NATŪRALUS JOGURTAS 2,5 %	15	15
UOGOS	10	10
NESALDINTA ARBATA	100	150

1 savaitė – ANTRADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
PIENIŠKA MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU	150/5	200/5
VARŠKĖS SŪRIS	25	30
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
BARŠČIŲ SRIUBA	100	150
JUODA DUONA PILNO GRŪDO	20	30
ŽEMAIČIŲ BLYNAI SU KIAULIENA	112/38	134/46
GRIETINĖ 30 %	20	30
MARINUOTI AGURKAI	30	40
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	15/15/15	20/20/20
VAKARIENĖ		
SPELTA MILTŲ BLYNELIAI SU CUKINIJOMIS	83/7	101/9
NATŪRALUS JOGURTAS 2,5 %	20	30
KEFYRAS 2,5 %	100	150

1 savaitė - TREČIADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
KUSKUSO KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU IR UOGOMIS	150/5/15	200/5/15
BATONAS SU SVIESTU, FERMENTINIU SŪRIU	30/5/10	30/5/10
SEZONINIAI VAISIAI	60	80
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
ŽIRNIŲ SRIUBA	100	150
PILNO GRŪDO RUGINĖ DUONA	20	20
ORKAITĖJE KEPTAS VIŠTIENOS MALTINUKAS	80	100
VIRTI RYŽIAI	80	100
MORKOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	50	60
VAKARIENĖ		
VARŠKĖS IR RYŽIŲ APKEPAS	150	180
UOGOS	20	30
JUODOS DUONOS SUMUŠTINIS SU SVIESTU, AGURKAIS, POMIDORAIŠ	20//3/20/20	20/3/20/20
NESALDINTA ARBATA	100	150

1 savaitė - KETVIRTADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
OMLETAS SU FERMENTINIU SŪRIU	80	100
VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA	20	20
PJAUSTYTI POMIDORAI	30	40
ŽIRNELIAI (KONSERVUOTI)	30	30
SEZONINIAI VAISIAI	70	100
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
TRINTA MORKŲ SRIUBA	100	150
SAUSUČIAI IŠ BATONO	20	20
KARALIŠKI BALANDĖLIAI SU KIAULIENA	27/73	33/87
BULVIŲ KOŠĖ	120	150
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	25/25	30/30
VAKARIENĖ		
LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKĖS ĮDARU	110	130
UOGOS	15	15
NATŪRALUS JOGURTAS 2,5 %	15	15
NESALDINTA ARBATA	100	150

1 savaitė – PENKTADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
BRIKINTI GRIKIAI	150	200
PIENAS	100	150
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
PILNO GRŪDO RUGINĖS DUONOS SUMUŠTINIS SU VIRTAIS KIAUŠINIAIS IR AGURKU	40/30/10	40/30/10
PIETŪS		
PUPELIŲ SRIUBA	100	150
VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA	20	30
ORKAITĖJE KEPTA LAŠIŠOS FILĖ	80	110
VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS	100	120
KOPŪSTŲ SALOTOS SU POMIDORAIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	50	65
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	20/20	25/25
VAKARIENĖ		
PIEVIŠKA MAKARONŲ SRIUBA	160/40	200/50
BATONAS	30	30
NESALDINTA ARBATA	100	150

2 savaitė - PIRMADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
PENKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ	100	120
VARSKĖS SŪRIS 13%	20	30
UOGOS	15	15
SEZONINIAI VAISIAI	70	70
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
RYŽIŲ KRUOPŲ SRIUBA	100	150
PILNO GRŪDO RUGINĖ DUONA	20	30
VIŠTIENA TROŠKINTA SU GRĖTINĖLE IR DARŽOVĖMIS	80	90
VIRTI MIEŽINIAI PERLIUKAI	90	100
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	15/15/15	20/20/20
VAKARIENĖ		
VIRTI MAKARONAI SU VIRTA JAUTIENOS MĖSA (malta)	140	160
BUROKĖLIŲ IR OBUOLIŲ SALOTOS SU ALIEJUMI	60	70
NESALDINTA ARBATA	100	150

2 savaitė - ANTRADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
AVIŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU TRINTOMIS UOGOMIS	150/10	200/10
BATONAS SU UOGOMIS	20/10	20/10
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
PIENAS 2,5 %	150	200
PIETŪS		
PUPELIŲ SRIUBA	100	150
PILNO GRŪDO RUGINĖ DUONA	20	20
BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU VIŠTIENA	154/46	192/58
GRIETINĖ 30%	25	30
MORKŲ LAZDELĖS	100	115
VAKARIENĖ		
MIELINIAI BLYNAI	80	100
NATŪRALUS JOGURTAS 3,5%	15	15
UOGOS	15	15
NESALDINTA ARBATA	100	150

2 savaitė - TREČIADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
PIENIŠKA MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU	150	200
PILNO GRŪDO RUGINĖS DUONOS SUMUŠTINIS SU VIRT AIS KIAUŠINIAIS, AGURKAIS	20 /30/10	20/30/10
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
RAUGINTŲ KOPUSTŲ SRIUBA	100	150
PILNO GRŪDO RUGINĖS DUONA	20	20
PLOVAS SU VIŠTIENA	170	220
MARINUOTI AGURKAI	30	40
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	25/25	30/30
VAKARIENĖ		
BULVIŲ KOŠĖ SU SVIESTU	100	150
DEŠRELĖS PIENIŠKOS	60	60
KOPŪSTŲ SALOTOS SU ALIEJUMI	30	50
NESALDINTA ARBATA	100	150

2 savaitė - KETVIRTADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
PIENIŠKA MANŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU UOGOMIS	150/15	200/15
VISO GRŪDO RUGINĖS DUONOS SUMUŠTINIS SU SVIESTU, FERMENTINIU SŪRIU	20/3/10	20/3/10
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
VIŠTIENOS SULTINYS	150	200
MIELINĖS TEŠLOS PIRAGĖLIS SU VIŠTIENA	110	120
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOS	60	80
VAKARIENĖ		
VARŠKĖS – RYŽIŲ APKEPAS	150	180
NATŪRALUS JOGURTAS 2,5 %	15	15
UOGOS	15	15
NESALDINTA ARBATA	100	150

2 savaitė – PENKTADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
KIAUŠINIS VIRTAS	60	60
VIRTOS GRIKIŲ KRUOPOS	100	120
ŽIRNELIAI (KONSERVUOTI)	30	30
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
DARŽOVIŲ SRIUBA	100	150
PILNO GRŪDO RUGINĖ DUONA	20	30
JŪRINIŲ LYDEKŲ FILE KOTLETAI	80	100
MAKARONAI VIRTI	100	120
BUROKĖLIŲ IR OBUOLIŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	50	60
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	25/25	30/30
VAKARIENĖ		
BULVIŲ KOŠĖ	200	250
KEFYRAS 2,5 %	150	200
TRAPUTIS	10	10

3 savaitė – PIRMADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
AVIŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTO GABALĖLIU, BRAŠKĖMIS	180/5/15	220/5/15
VARŠKĖS SŪRIS	30	40
SEZONINIAI VAISIAI	120	140
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
DARŽOVIŲ SRIUBA SU MAKARONAIŠ	100	150
PILNO GRŪDO RUGINĖ DUONA	20	20
ŠUTINTA VIŠTIENOS FILE SU ŽALUMINAIŠ IR GRIETINĖLE	75	90
BULVIŲ KOŠĖ	100	120
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	30/30	40/40
VAKARIENĖ		
KUKURŪZŲ MILTŲ BLYNAI SU OBUOLIAIS	130	165
NATŪRALUS JOGURTAS 3,5%	35	35
UOGOS	20	20
NESALDINTA ARBATA	100	150

3 savaitė – ANTRADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
GRIKIŲ KRUOPŲ KOŠĖ	150	200
PIENAS	100	150
BATONAS SU VIRTŲ KIAUŠINIŲ	20/30	20/30
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	15/15	20/20
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
PIETŪS		
ŽIRNIŲ SRIUBA	100	150
PILNO GRŪDO RUGINĖ DUONA	20	30
CEPELINAI IŠ VIRTŲ BULVIŲ SU MĖSA	150	200
GRIETINĖ	25	30
MORKŲ ŠIAUDELIAI	80	100
VAKARIENĖ		
PILNO GRŪDO MAKARONAI SU FERMENTINIŲ SŪRIŲ	120	150
VARŠKĖS SŪRIS	20	20
NESALDINTA ARBATA	100	150

3 savaitė - TREČIADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
PIENIŠKA RYŽIŲ KOŠĖ SU SVIESTU IR UOGOMIS	180/5/10	220/5/15
VARŠKĖS SŪRIS	30	30
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
BARŠČIŲ SRIUBA SU PUPELĖMIS	100	150
JUODA DUONA SU SAULĖGRAŽOMIS	20	30
ORKAITĖJE KEPTAS KALAKUTIENOS MALTINUKAS	80	
KALAKUTIENOS GULIAŠAS		100
PERLINIS KUSKUSAS	100	120
ŠVIEŽIŲ AGURKŲ SALOTOS SU KRAP AIS A LYVUOGIŲ ALIEJAUS UŽPILU	50	60
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	20/20	25/25
VAKARIENĖ		
SPELTA MILTŲ LIETINIAI BLYNAI ĮDARYTI BANANAIS	77/33	91/39
UOGOS	30	30
GRIKIŲ TRAPUTIS	10	10
NESALDINTA ARBATA	100	150

3 savaitė – KETVIRTADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
OMLETAS SU FERMENTINIU SŪRIU	90	120
JUODA DUONA PILNO GRŪDO	20	25
PJAUSTYTI POMIDORAI	40	50
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
PERLINIŲ KRUOPŲ SRIUBA	100	150
VISO GRŪDO RUGINĖ DUONA	20	20
ORKAITĖJE KEPTAS KIAULIENOS MALTINUKAS PRATURTINTAS KVIEČIŲ SĖLENOMIS	90	100
AVINŽIRNIŲ TROŠKINYS	80	100
PEKINO KOPŪSTŲ IR POMIDORŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI	50	60
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	15/15	20/20
VAKARIENĖ		
VIRTI VARŠKĖČIAI	100	150
NATŪRALUS JOGURTAS 2,5 %	20	30
RYŽIŲ TRAPUTIS	10	10
NESALDINTA ARBATA	100	150

3 savaitė - PENKTADIENIS

	IŠEIGA LOPŠELIS	IŠEIGA DARŽELIS
PUSRYČIAI		
PIENIŠKA KVIETINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU	150/5	200/5
TAMSI DUONA P.G. SU FERMENTINIŲ SŪRIŲ	20/7	30/10
SEZONINIAI VAISIAI	80	100
NESALDINTA ARBATA	100	150
PIETŪS		
TRINTA DARŽOVIŲ SRIUBA	100	150
SKREBUČIAI	20	20
ORKAITĖJE KEPTI MENKIŲ FILE MALTINUKAI	80	90
VIRTI RYZIAI SU KARIU	100	120
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJAUS UŽPILU	50	60
ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ RINKINUKAS	20/20	25/25
VAKARIENĖ		
ORKAITĖJE KEPTI VARŠKĖČIAI	80	120
UOGOS	20	30
NESALDINTA ARBATA	150	200

