1 SAVAITĖ:

**6-10 metų vaikams**

**PIRMADIENIS 1-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena (tausojantis) | | 150 |
| Grietinė 30% | | 10 |
| Duona pilno grūdo | | 20 |
| **1.Varškės apkepas3,7(tausojantis)** | | 150 |
| Trintos uogos /grietinė | | 10/10 |
| Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis) | | 50 |
| **Morkos** | | 75 |
| **2.Virtos pieniškos „Tigriuko“dešrelės(tausojantis)** | | 50 |
| Kieto grūdo makaronai 1(tausojantis) | | 70 |
| Kopūstų salotos(augalinis) | | 60 |
| Citrinų vanduo | | 200 |
| Vaisiai | | 50 |
|  |

**ANTRADIENIS 1-2**

|  |  |
| --- | --- |
| Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė 30% | 10 |
| Duona viso grūdo(1) | 20 |
| **1.Kiaulienos plovas(tausojantis)** | 75/75 |
| Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas) | 75 |
| Vaisiai | 50 |
| **2.Kepti bulvinukai su sezamo sėklomis ir pievagrybių padažu(tausojantis)(3,7,11)** | 120 |
| Parauginti agurkai | 60 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |

**TREČIADIENIS 1-3**

|  |  |
| --- | --- |
| Sriuba su makaronais(kieto grūdo)(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė 30% | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Vištiena "TIKKA MASALA"** | 50/55 |
| **Ryžiai su cibėržole** | 70 |
| **Morkytės fri(augalinis)** | 90 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |
| **2.Daržovių kotletukai(cukinijų, morkų)(augalinis, tausojantis)(3,7)** | 120 |
| Ryžiai su cibėržole(tausojantis) | 70 |
| **Morkytės fri(augalinis)** | 90 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |

**KETVIRTADIENIS 1-4**

|  |  |
| --- | --- |
| Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė 30% | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)** | 75 |
| Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis) | 75 |
| Agurkai | 75 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |
| **2.Fich&chips(menkė)(tausojantis)** | 50 |
| Keptos orkaitėje bulvytės FRI(tausojantis) | 75 |
| Agurkai(augalinis) | 75 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |

**PENKTADIENIS 1-5**

|  |  |
| --- | --- |
| Ryžių pieniška sriuba(augalinis) (tausojantis) | 150 |
| Duona su viso grūdo | 20 |
| **1.Kieto grūdo makaronai su kalakutiena ir brokoliais1(tausojantis)** | 80/50/20(150) |
| Morkų salotos su saulėgrąžomis(augalinis) | 75 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| **Vaisiai** | 50 |
| **2.Pica „Margarita“ su pomidorais** | 150 |
| Morkos | 75 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |

**2 SAVAITĖ**

**6-10 metų vaikams**

**PIRMADIENIS 2-1**

|  |  |
| --- | --- |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Švediški kukuliai1,3,7(tausojantis)** | 70/20 |
| Bulvių košė7 | 70 |
| Šviežių kopūstų salotos(augalinis) | 70 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |
| **2.Grikių ir daržovių troškinys(augalinis)(tausojantis)** | 150 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |

**ANTRADIENIS 2-2**

|  |  |
| --- | --- |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Kepti varškėčiai1,3,7 (tausojantis)** | 150 |
| Grietinė7/trintos uogos | 10/10 |
| Kepti obuoliai su cinamonu | 50 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Morkos | 80 |
| **2.Žuvies pyragas1,3,4,(tausojantis)(menkės /lašišos)** | 100 |
| Ryžiai su cibėržole(tausojantis) | 70 |
| Keptos morkytės su žolelėmis /pomidorai(augalinis) | 50/50 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |

**TREČIAIDIENIS 2-3**

|  |  |
| --- | --- |
| Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė7 | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Vištienos kepsnys1,3 (tausojantis )** | 50 |
| Bulvytės Fri keptos orkaitėje(tausojantis) | 70 |
| Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis) | 60 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |
| **2.Keptas su garais varškės apkepas (tausojantis)(3,7)** | 120 |
| Trintos uogos | 20 |
| Grietinė | 20 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Morkos | 60 |

**KETVIRTADIENIS 2-4**

|  |  |
| --- | --- |
| Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.[Traškūs vištienos kepsneliai ''Chicken Nuggets''](https://www.skaniaisveikai.lt/receptai/paukstiena/traskus-vistienos-kepsneliai-chicken-nuggets/" \t "_blank)**  **(tausojantis)** | 75 |
| Ryžiai su cibėržole (tausojantis) | 70 |
| Parauginti agurkai(augalinis) | 75 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |
| **2.Garintos daržovės(cukinijos, paprikos, brokoliai, žirneliai)(tausojantis)** | 150 |
| Grikiai(tausojantis) | 70 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |

**PENKTADIENIS 2-5**

|  |  |
| --- | --- |
| Bulvienė su žuvies gabaliukais4 (tausojantis) | 150 |
| Grietinė7 | 10 |
| Duona1 | 20 |
| **1.Kiaulienos guliašas 1,7(tausojantis)** | 105 |
| Grikiai(tausojantis) | 70 |
| Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis) | 70 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |
| **2.Pica su kumpiu , pomidorais ir sūriu1,7** | 150 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |