**1 SAVAITĖ:**

**14-18 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)** | 200 | |
| Trintos uogos /grietinė7 | 20/20 | |
| Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis) | 50 | |
| **Morkos** | 100 | |
| **Citrinų vanduo** | 200 | |
| **2.Virtos pieniškos „Tigriuko“dešrelės(tausojantis)** | 100 | |
| Kieto grūdo makaronai 1(tausojantis) | 100 | |
| Kopūstų salotos(augalinis) | 100 | |
| Citrinų vanduo | 200 | |
| Vaisiai | 100 | |

**ANTRADIENIS 1-2**

|  |  |
| --- | --- |
| Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė 30% | 10 |
| Duona viso grūdo(1) | 20 |
| **1.Kiaulienos plovas(tausojantis)** | 75/125 |
| Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas) | 100 |
| **Citrinų vanduo** | 200 |
| **Vaisiai** | 100 |
| **2.Kepti bulvinukai su sezamo sėklomis ir pievagrybių padažu(tausojantis)(3,7,11)** | 200 |
| Parauginti agurkai | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**TREČIADIENIS 1-3**

|  |  |
| --- | --- |
| Perlinių kruopų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė 30% | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Vištiena „TIKKA MASALA“** | 70/70 |
| Ryžiai su cibėržole | 100 |
| Morkytės Fri (augalinis) | 100 |
| **Citrinų vanduo** | 200 |
| **Vaisiai** | 100 |
| **2.Daržovių kotletukia(cukinijų, morkų)(augalinis)(tausojantis)** | 150 |
| **Ryžiai su cibėržole** | 100 |
| **Morkytės fri** | 120 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**KETVIRTADIENIS 1-4**

|  |  |
| --- | --- |
| Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė 30% | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Ketpa vištienos šlaunelė (tausojantis)** | 100 |
| Keptos orkaitėje bulvytės Fri | 100 |
| Agurkai(augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |
| **2.Fich&chips(menkė)1,3,4,7(tausojantis)** | 70 |
| Keptos orkaitėje bulvytės Fri | 100 |
| Agurkai(augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**PENKTADIENIS 1-5**

|  |  |
| --- | --- |
| Ryžių pieniška sriuba(augalinis) (tausojantis) | 150 |
| Duona su viso grūdo | 20 |
| **1.Kieto grūdo makaronai su kalakutiena ir brokoliais1(tausojantis)** | 100/70/30 |
| Morkų salotos su saulėgrąžomis(augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |
| **2.Pica „Margarita“1,3,7(tausojanti)** | 200 |
| Morkų salotos su saulėgrąžomis(augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 50 |

**2 SAVAITĖ**

**14-18 metų vaikams**

**PIRMADIENIS 2-1**

|  |  |
| --- | --- |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Švediški kukuliai 1,3,7(tausojantis)** | 100/20 |
| Bulvių košė7 | 100 |
| Šviežių kopūstų salotos(augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |
| **2.Grikių ir daržovių troškinys(augalinis)(tausojantis)** | 150 |
| Šviežių kopūstų salotos | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**ANTRADIENIS 2-2**

|  |  |
| --- | --- |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Kepti varškėčiai1,3,7 (tausojantis)** | 200 |
| Grietinė | 20 |
| Kepti obuoliai su cinamonu | 50 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Morkos | 100 |
| **2.Žuvies pyragas1,3,4,7(tausojantis)(menkė arba lašiša)** | 150 |
| Ryžiai su cibėržole(tausojantis) | 100 |
| Keptos morkytės su žolelėmis /pomidorai(augalinis) | 125 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**TREČIAIDIENIS 2-3**

|  |  |
| --- | --- |
| Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė7 | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Vištienos kepsnys1,3 (tausojantis )** | 70 |
| Bulvytės Fri keptos orkaitėje(tausojantis) | 100 |
| Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |
| **2.Keptas su garais varškės apkepas (tausojantis)(3,7)** | 150 |
| Trintos uogos | 20 |
| Grietinė | 20 |
| Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis) | 120 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**KETVIRTADIENIS 2-4**

|  |  |
| --- | --- |
| Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė7 | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.**[Traškūs vištienos kepsneliai''Chicken Nuggets''](https://www.skaniaisveikai.lt/receptai/paukstiena/traskus-vistienos-kepsneliai-chicken-nuggets/" \t "_blank) | 100 |
| Ryžiai su cibėržole (tausojantis) | 100 |
| Parauginti agurkai(augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |
| **2.Garintos daržovės(augalini, tausojantis)** | 150 |
| Ryžiai su cibėržole (tausojantis) | 100 |
| Parauginti agurkai(augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**PENKTADIENIS 2-5**

|  |  |
| --- | --- |
| Bulvienė su žuvies gabaliukais4(tausojantis)(menkė arba lašiša) | 150 |
| Grietinė7 | 10 |
| Duona | 20 |
| **1.Kiaulienos guliašas17(tausojantis)** | 120 |
| Grikiai(tausojantis) | 100 |
| Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |
| **2.Pica su kumpiu, pomidorais ir sūriu1,3,7** | 150 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**3 SAVAITĖ**

**11-18 metų vaikams**

**PIRMADIENIS 3-1**

|  |  |
| --- | --- |
| Ryžių pomidorinė sriuba(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė(7) | 10 |
| Duona(1) | 20 |
| **1.Varškės apkepas(tausojantis)1,7** | **150** |
| **Trintos uogos/grieitnė7** | **20/20** |
| Kepti obuoliai su cinamonu ir ananasais | 50 |
| Morkos | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| **2.Plovas su daržovėmis(tausojantis)(augalinis)** | 200 |
| **Grietinė7** | **30** |
| Agurkas(pagal sezoniškumą)(augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**ANTRADIENIS 3-2**

|  |  |
| --- | --- |
| Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė7 | 10 |
| Duona1 | 20 |
| **1.Lazanija su kalakutiena arba vištiena1,7(tausojantis)** | 200 |
| Agurkai/pomidorai(augalinis) | 100 |
| **Citrinų vanduo** | 200 |
| **Vaisiai** | 100 |
| **2.Lazanija su daržovėmis(cukinijos, paprika, morkos, svogūnai1,7(augalinis, tausojantis)** | 200 |
| **Agurkai/pomidorai (augalinis)** | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**TREČIADIENIS 3-3**

|  |  |
| --- | --- |
| Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis) | 150 |
| Grietinė(7) | 10 |
| Duona(1) | 20 |
| **1.Traški vištiena su kukurūzų kruopomis(tausojantis)(1,3)** | 70 |
| Ryžiai su cibėržole(tausojantis) | 100 |
| Morkytės fri(augalinis) | 90 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |
| **2.Avinžirnių, žirnelių, pomidorų troškinys(augalinis, tausojantis)** | 150 |
| Ryžiai su cibėržole(tausojantis) | 100 |
| Morkytės fri(augalinis) | 90 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**KETVIRTADIENIS 3-4**

|  |  |
| --- | --- |
| Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė7 | 10 |
| Duona1 | 20 |
| **1.Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje su morkomis(tausojantis)** | 120 |
| Grikių košė(tausojantis) | 100 |
| Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos(augalinis) | 110 |
| **Citrinų vanduo** | 200 |
| **Vaisiai** | 100 |
| **2.Lietiniai su bananais** | 150 |
| trintos uogos/grietinė7 | 20/20 |
| Morkos | 80 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |

**PENKTADIENIS 3-5**

|  |  |
| --- | --- |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis) | 150 |
| Grietinė(7) | 10 |
| Duona(1) | 20 |
| **1.Fich&CHIPS1,3,4 (tausojantis)** | 70 |
| Keptos orkaitėje bulvytės Fri | 100 |
| Pomidorai (augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |
| **2.Vištienos dešrelė „Tigriukas“** | 100 |
| Bulvių košė7 | 100 |
| Pomidorai (augalinis) | 100 |
| Citrinų vanduo | 200 |
| Vaisiai | 100 |