|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS**  | **ANTRADIENIS**  | **TREČIADIENIS**  |
|  PUSRYČIAIPRIEŠPIEČIAI | Penkių grūdų dribsnių košė su aliejumi; Uogos; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, pomidorais ir agurkais;Nesaldinta vaisinė arbataVaisinis kokteilis su linų sėmenimis; |  PUSRYČIAIPRIEŠPIEČIAI | Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis;Varškės sūris;Nesaldinta žolelių arbataŠviežių vaisių lėkštelė |  PUSRYČIAIPRIEŠPIEČIAI | Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu;Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniais, pomidorais;Nesaldinta juoda arbataŠviežių vaisių lėkštelė  |
| PIETŪS | Trinta daržovių sriuba, juoda duona su saulėgrąžomis; Kiaulienos guliašas, virti makaronai, šviežių daržovių rinkinukas;Stalo vanduo su citrina ir mėta | PIETŪS | Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis, juoda duona su saulėgrąžomis;Bulvių plokštainis su vištiena, natūralus jogurtas, šviežių daržovių rinkinukas, marinuoti agurkai;Stalo vanduo su apelsinu ir spanguolėmis | PIETŪS | Daržovių sriuba, viso grūdo ruginė duona;Plovas su kiauliena, raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi;Stalo vanduo su citrina ir apelsinu |
| VAKARIENĖ | Virti varškėčiai; Natūralus jogurtas;Uogos;Nesaldinta žolelių arbata |  VAKARIENĖ | Viso grūdo spelta bananiniai blynai su kefyru;Sezoninių vaisių lėkštelė;Pienas | VAKARIENĖ | Orkaitėje kepti varškėčiai;Uogos;Nesaldinta vaisinė arbata |
| **KETVIRTADIENIS**  | **PENKTADIENIS**  | Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba –(8-5) 240 4361Visuomenės sveikatos centras –(8-5) 2649676 |
|  PUSRYČIAIPRIEŠPIEČIAI | Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu; PienasŽaliasis kokteilis  |  PUSRYČIAIPRIEŠPIEČIAI | Pieniška kukurūzų košė su uogomis;Varškės sūris;Nesaldinta juoda arbataŠviežių vaisių lėkštelė |
| PIETŪS | Barščių sriuba su pupelėmis, juoda duona su saulėgrąžomis; Natūralus kalakutienos maltinukas su tarkuotomis morkomis, virtas perlinis kuskusas, šviežių agurkų salotos su krapais, šviežių daržovių rinkinukas;Stalo vanduo su citrina ir mėta | PIETŪS | Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais, pilno grūdo duona;Orkaitėje kepti lašišos-jūrinių lydekų filė kotletai, virtos sorų kruopos, marinuoti agurkai;Stalo vanduo su citrina |
| VAKARIENĖ | Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais; Uogos;Traputis;Nesaldinta žolelių arbata | VAKARIENĖ | Makaronai su fermentiniu sūriu;Juodos duonos sumuštinis su virta vištienos filė ir agurkais;Nesaldinta vaisinė arbata |

Dietistė Karina Sergejenko; tel. nr. 2770736