

DARŽELIS II savaitės meniu

Pirmadienis	Antradienis
Pusryčiai	Pusryčiai
Tiršta manų kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 200 g (1, 7)*	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 200g (1, 7)
Uogienė 15 g	Nesaldinta arbata 150 g
Kakava su pienu, rieb. 2,5% 150 g (7)	Pilno gr. duonos sumušt. su tepamu sūreliu, rieb. 22% 20/20 (1, 7)
Sezoniniai vaisiai (augal) 100 g	
Pietūs	Pietūs
Trinta daržovių sriuba (taus., augal) 150 g	Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom (taus, augal) 150 g (1)
Batono skrebutis 20 g (1, 7)	Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)
Jautienos ir ryžių kukuliai (taus) 90 g (3)	Kalakutienos guliašas 100 g
Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% 20 g (7)	Bulvių košė (taus) 100 g (7)
Bulvių košė (taus) 100 g (7)	Sezoninės daržovės (3 rūšys) (augal) 60 g
Marinuoti agurkai (augal) 30 g	Bananai (augal) 100 g
Sezon. daržovės (2 rūšys) (augal) 50 g	Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 150 g
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 150/7,5 g	
Vakariėnė	Vakariėnė
Virti varškėčiai 120 g (1, 3, 7)	Mieliniai blynai 100 g (1, 3, 7)
Sviesto, rieb. 82% - grietinės, rieb. 30% padažas 20 g (7)	Šaldytos uogos (augal) 10 g
Nesaldinta arbata 150 g	Pienas, rieb. 2,5% 150 g (7)
Trečiadienis	Ketvirtadienis
Pusryčiai	Pusryčiai
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 200 g. (1, 7)	Kuskuso kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 150 g (1, 7)
PikNik sūrio dešrelė, rieb. 20% 20 g (7)	Pienas, rieb. 2,5% 150 g (7)
Nesaldinta arbata 150 g	Sezoniniai vaisiai (augal) 100 g
Sezoniniai vaisiai (augal) 100 g	
Pietūs	Pietūs
Burokėlių sriuba su grietine, rieb. 30% (taus, augal) 150 g (7)	Pupelių sriuba (taus., augal) 150 g
Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)	Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)
Orkaitėje kepta lašišos file 80 g (4)	Bulvių plokštainis su vištiena (taus) 175 g (3, 7)
Grietinės, rieb. 30% padažas 20 g (7)	Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% 20 g (7)
Biri ryžių kruopų košė 50 g (7)	Sezoninė daržovė (augal) 20 g
Raugintų kopūstų (arba šv. kopūst) salotos (augal) 40 g	Morkų lazdelės (augal) 30 g
Sezon. daržovės (2 rūšys) (augal) 50 g	Marinuoti arba rauginti agurkai (augal) 30 g
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 150	Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 150 g.
Vakariėnė	Vakariėnė
Bulviniai piršteliai su varške, rieb. 9% (taus) 150 g (1, 3, 7)	Virtos kiaulienos dešrelės (taus) 120 g (1, 7)
Sviesto, rieb. 82% - grietinės, rieb. 30% padažas 20 g (7)	Biri grikių košė (taus) 40 g (7)
Nesaldinta arbata 150 g	Sezoninė daržovė (augal) 20 g
Penktadienis	Nesaldinta arbata 150 g
Pusryčiai	
Ryžių kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 200 g (7)	
Traputis 10 g (1)	
Nesaldinta arbata su citrina 150 g	
Sezoniniai vaisiai (augal) 100 g	
Pietūs	
Žirnių-perlinių sriuba (taus) 150 g (1)	
Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)	
Troškintas kiaulienos maltinukas (taus) 75 g (1, 3)	
Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% 20 g (1, 7)	
Virti makaronai (taus) 100 g (1, 7)	
Kalafiorai (augal) 30 g	
Burokėlių salotos su raug. kopūstais (augal) 40 g	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 150 g.	
Vakariėnė	
Kvietinių miltų lietiniai blynai be įdaro 120 g (1, 3, 7)	
Šaldytos uogos 30 g	
Nesaldinta arbata 150 g (7)	
*(x, x, x) - alergenai	

