

DARŽELIS III savaitės meniu

Pirmadienis	Antradienis
Pusryčiai	Pusryčiai
Makaronų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 200 g (1, 7)*	Penkių grūdų drieb. košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 200 g (1, 7)
Traputis 10 g (1)	Pilno gr. duonos sumušt. su sviestu, rieb. 82% ir fermentiniu sūriu, rieb. 45% 20/3/10 (1, 7)
Nesaldinta arbata su citrina 150 g	Nesaldinta arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai (augal) 100 g	Sezoniniai vaisiai (augal) 100 g
Pietūs	Pietūs
Šviežių (raugintų) kopūstų sriuba (taus., augal) 150 g	Trinta moliūgų sriuba (taus, augal) 150 g (1)
Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)	Batono skrebutis 20 g (1)
Kiaulienos guliašas (taus) 85 g (1, 7)	Keptas vištienos maltinukas 75 g (1, 7)
Bulvių košė (taus) 100 g (7)	Grietinės, rieb.30% padažas 25 g (7)
Marinuoti agurkai (augal) 30 g	Biri ryžių košė (taus) 50 g
Sezon. daržovės (2 rūšys) (augal) 50 g	Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augal) 50 g
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 150 g	Šv. agurkai (augal) 30 g
PikNik sūrio dešrelė, rieb. 20% 20 g (7)	Obuolių sulčių-kmynų gėrimas 200 g
Vakarienė	Vakarienė
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais 110 g (1, 3, 7)	Orkaitėje kepti varškėčiai 120 g (1, 3, 7)
Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% 15/15 g (7)	Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% 30 g (7)
Šaldytos uogos	Nesaldinta arbata 150 g
Pienas, rieb. 2,5% 150 g (7)	
Trečiadienis	Ketvirtadienis
Pusryčiai	Pusryčiai
Grikių kruopų košė su mork. ir svogūn.(taus) 200 g (7)	Ryžių kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 200 g (7)
PikNik sūrio dešrelė, rieb. 20% 20 g (7)	Nesaldinta arbata su citrina 150 g
Nesaldinta arbata 150 g	Sezoniniai vaisiai (augal) 100 g
Sezoniniai vaisiai (augal) 100 g	
Pietūs	Pietūs
Pupelių sriuba (taus, augal)150 g	Burokėlių sriuba su grietine, rieb. 30% (taus., augal) 150 g (7)
Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)	Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)
Žemaičių blynai su kiauliena (taus) 95/30 g (1)	Balandėliai karališki su kiauliena (taus) 100 g (3, 7)
Grietinės, rieb. 30% padažas 20 g (7)	Rausvas padažas 20 g (1, 7)
Morkų lazdelės (augal) 30 g	Bulvių košė (taus) 100 g (7)
Sezon. daržovės (2 rūšys) (augal) 50 g	Pekino salotos su agurk. ir obuol. (augal) 50 g
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 150 g.	Kalafiorai (augal) 20 g
	Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 150 g.
Vakarienė	Vakarienė
Omletas (taus) 120 g (1, 3, 7)	Virti varškėčiai 120 (taus) 100 g (1, 3, 7)
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, rieb. 82% 30/5 g (1, 7)	
Marinuoti agurkai 30 g	Sviesto, rieb.82% - grietinės, rieb. 30% padažas 20 g (7)
Nesaldinta arbata 150 g	Nesaldinta arbata 150 g
Penktadienis	
Pusryčiai	
Tiršta manų kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 200 g (1, 7)	
Kakava su pienu, rieb. 2,5% 150 g (7)	
Uogienė 15 g	
Sezoniniai vaisiai (augal) 100 g	
Pietūs	
Žirnių sriuba (taus) 150 g	
Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)	
Jūros lydekės maltinis (taus) 75 g (1, 3, 4)	
Rausvas padažas 20 g (1, 7)	
Biri grikių kruopų košė (taus) 50 g (7)	
Paprika (augal) 30 g	
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augal) 50 g	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 150 g.	
Vakarienė	
Pieniška ryžių sriuba (taus) 200 g (7)	
Piln grūd. duonos sumušt. su sviest., rieb. 82% ir virta kiaulienos dešra 30/7,5/30 g (1, 7)	
Švieži agurkai (augal) 30 g	
* (x, x, x) - alergenai	