

LOPŠELIS II savaitės meniu

Pirmadienis	Antradienis
Pusryčiai	Pusryčiai
Tiršta manų kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 150 g (1, 7)*	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu, rieb.82% (taus) 150 g (1, 7)
Uogienė 10 g	Nesaldinta arbata 100 g
Kakava su pienu, rieb. 2,5% 100 g (7)	Pilno gr. ruginės duonos sumušt. su tepamu sūreliu, rieb. 22% 20/20 (1, 7)
Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g	
Pietūs	Pietūs
Trinta daržovių sriuba (taus., augal) 100 g	Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom (taus, augal) 100 g (1)
Batono skrebutis 20 g (1, 7)	Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)
Jautienos ir ryžių kukuliai (taus) 70 g (3)	Kalakutienos guliašas 90 g
Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% 20 g (7)	Bulvių košė (taus) 80 g (7)
Bulvių košė (taus) 80 g (7)	Sezoninės daržovės (3 rūšys) (augal) 30 g
Marinuoti agurkai (augal) 30 g	Bananai (augal) 50 g
Sezon. daržovės (2 rūšys) (augal) 20 g	Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 150 g
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100 g	
Vakarienė	Vakarienė
Virti varškėčiai 100 g (1, 3, 7)	Mieliniai blynai 80 g (1, 3, 7)
Sviesto, rieb. 82% - grietinės, rieb.30% padažas 20 g (7)	Šaldytos uogos (augal) 10 g
Nesaldinta arbata 100 g	Pienas, rieb. 2,5% 100 g (7)
Trečiadienis	Ketvirtadienis
Pusryčiai	Pusryčiai
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 150g (1, 7)	Kuskuso kruopų košė su sviestu, rieb.82% (taus) 150g (1, 7)
PikNik sūrio dešrelė, rieb. 20% 20 g (7)	Pienas, rieb. 2,5% 100 g (7)
Nesaldinta arbata 100 g	Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g
Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g	
Pietūs	Pietūs
Burokėlių sriuba su grietine, rieb. 30% (taus, augal)100 g (7)	Pupelių sriuba (taus., augal) 100 g
Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)	Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)
Orkaitėje keptas lašišos maltinukas 60 g (4)	Keptas vištienos maltinukas (taus) 60 g (3, 7)
Grietinės, rieb. 30% padažas 20 g (1, 7)	Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% 20 g (7)
Biri ryžių kruopų košė 40 g (7)	Bulvių košė (taus) 80 g (7)
Raugintų kopūstų (arba šv. kopūst) salotos (augal) 30 g	Sezoninė daržovė (augal) 10 g
Sezon. daržovės (2 rūšys) (augal) 20 g	Morkų lazdelės (augal) 20 g
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100 g.	Marinuoti arba rauginti agurkai (augal) 20 g
Vakarienė	Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100 g.
Bulviniai piršteliai su varške, rieb. 9% (taus) 100 g (1, 3, 7)	Vakarienė
Sviesto, rieb. 82% - grietinės, rieb. 30% padažas 20 g (7)	Virtos kiaulienos dešrelės (taus) 80 g (1,7)
Nesaldinta arbata 100 g	Biri grikių košė (taus) 40 g (7)
Penktadienis	Sezoninė daržovė (augal) 20 g
Pusryčiai	Nesaldinta arbata 100 g
Ryžių kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 150 g (7)	
Traputis 10 g (1)	
Nesaldinta arbata su citrina 100 g	
Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g	
Pietūs	
Žirnių-perlinių sriuba (taus)100 g (1)	
Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)	
Troškintas kiaulienos maltinis (taus) 50 g (1, 3)	
Rausvas padažas 20 g (1, 7)	
Virti makaronai (taus) 50 g (1, 7)	
Kalafiorai (augal) 30 g	
Burokėlių salotos su raug. kopūstais (augal) 20 g	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100 g.	
Vakarienė	
Kvietinių miltų lietiniai blynai be įdaro 100 g (1, 3, 7)	
Šaldytos uogos 30 g	
Pienas, rieb. 2,5% 100 g (7)	
*(x, x, x) - alergenai	

