

LOPŠELIS III savaitės meniu

Pirmadienis	Antradienis
Pusryčiai	Pusryčiai
Makaronų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 150 g (1, 7)*	Penkių grūdų drib. košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 150 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 100 g	Nesaldinta arbata 100 g
Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g	Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g
Pietūs	Pietūs
Šviežių (raugintų) kopūstų sriuba (taus., augal) 100 g	Trinta moliūgų sriuba (taus, augal) 100 g (1)
Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)	Batono skrebutis 20 g (1)
Kiaulienos guliašas (taus) 70 g (1, 7)	Keptas vištienos maltinukas 60 g (1, 7)
Bulvių košė (taus) 80 g (7)	Grietinės, rieb. 30% padažas 20 g (7)
Marinuoti agurkai (augal) 30 g	Biri ryžių košė (taus) 40 g (7)
Sezon. daržovės (2 rūšys) (augal) 20 g	Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augal) 40 g
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100 g	Šv. agurkai (augal) 30 g
PikNik sūrio dešrelė, rieb. 20% 20 g (7)	Obuolių sulčių-kmynų gėrimas 150 g
Vakarienė	Vakarienė
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais 80 g (1, 3, 7)	Orkaitėje kepti varškėčiai 100 g (1, 3, 7)
Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% pagardintas šaldytom uogom 15/15 g (7)	Natūralus jogurtas, rieb. 2,5% 20 g (7)
Pienas, rieb. 2,5% 100 g (7)	Nesaldinta arbata 100 g
Trečiadienis	Ketvirtadienis
Pusryčiai	Pusryčiai
Grikių kruopų košė su mork. ir svogūn.(taus) 150 g (7)	Ryžių kruopų košė su sviestu, rieb. 82% (taus) 150g (7)
PikNik sūrio dešrelė, rieb. 20% 20 g (7)	Nesaldinta arbata su citrina 100 g
Nesaldinta arbata 100 g	Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g
Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g	
Pietūs	Pietūs
Pupelių sriuba (taus, augal) 100 g	Burokėlių sriuba su grietine, rieb. 30% (taus., augal) 100 g (7)
Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)	Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)
Žemaičių blynai su kiauliena (taus) 75/25 g (1)	Balandėliai karališki su kiauliena (taus) 80g (3, 7)
Grietinės, rieb. 30% padažas 20 g (7)	Rausvas padažas 20 g (1, 7)
Morkų lazdelės (augal) 20 g	Bulvių košė (taus) 80g (7)
Sezon. daržovės (2 rūšys) (augal) 25 g	Pekino salotos su agurk. ir obuol. (augal) 40 g
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100 g.	Kalafiorai (augal) 20 g
	Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100 g.
Vakarienė	Vakarienė
Omletas 100 g. (taus.) 100 g. (1, 3, 7)	
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu, rieb. 82% 20g/3 g (1, 7)	Virti varškėčiai 100 g (1, 3, 7)
Marinuoti agurkai 20 g	Sviesto, rieb.82% - grietinės, rieb.30% padažas 20 g (7)
Nesaldinta arbata 100 g	Nesaldinta arbata 100 g
Penktadienis	
Pusryčiai	
Tiršta manų kruopų košė su sviestu, rieb.82% (taus) 150g (1, 7)	
Kakava su pienu, rieb. 2,5% 100 g (7)	
Sezoniniai vaisiai (augal) 80 g	
Uogienė 10 g	
Pietūs	
Žirnių sriuba (taus) 100 g	
Pilno grūdo ruginė duona 20 g (1)	
Žuvies maltinis (taus) 60 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) 40 g	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis 100/5	
Vakarienė	
Pieniška ryžių sriuba (taus) 150 g (7)	
Piln grūd. duonos sumušt. su sviest, rieb. 82% ir virta kiaulienos dešra 20/5/20 g (1, 7)	
Švieži agurkai (augal) 30 g	

*(x, x, x) - alergenai

