**LOPŠELIO-DARŽELIO „NAMINUKAS“ 3 SAVAITĖS MENIU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pusryčiai**Manų kruopų košė su trintomis braškėmis (tausojantis)Sūrio lazdelėArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaTriušienos kukulis (tausojantis)Biri grikių kruopų košė (tausojantis)Kopūstų agurkų ir pomidorų salotos pašlakstytos alyvuogių aliejumi (tausojantis)Stalo vanduo su citrina**Vakarienė**Omletas (tausojantis)AgurkasViso grūdo ruginė duona Arbata be cukrausSezoninis vaisius | **Pusryčiai**Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)Batonas su sviestuArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Burokėlių sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaTroškinta kalakutiena su morkomis bei porais (tausojantis)Žirnių košė (tausojantis)Marinuoti agurkaiPomidoras Stalo vanduo su uogomis**Vakarienė**Varškės apkepas su trintomis braškėmis (tausojantis)TraputisArbata be cukraus | **Pusryčiai**Bulgur kruopų košė su dž. abrikosais (tausojantis)Sūrio lazdelėArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Kopūstų sriuba su bulvėmis ir su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaJautienos maltinis pomidorų ir daržovių padaže (tausojantis)Virti makaronai (tausojantis)Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)Stalo vanduo su citrina**Vakarienė**Orkaitėje keptos bulvės su sūriuKefyras Arbata be cukraus | **Pusryčiai**Avižinių kruopų košė su uogomis (tausojantis)TraputisArbata be cukraus Sezoninis vaisius**Pietūs**Avinžirnių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaVištienos apkepas su morkomis (tausojantis)Bulvių košė su sviestu (tausojantis)Icebergo salotos su agurkais, morkomis, paprikomis ir aliejumi (tausojantis)Stalo vanduo su citrina**Vakarienė**Pieniška grikių sriuba (tausojantis)Batonas su sviestuArbata be cukraus | **Pusryčiai**Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)Sumuštinis su fermentiniu sūriuArbata be cukrausSezoninis vaisius**Pietūs**Daržovių sriuba su grietine (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaMenkių ir lydekų kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)Biri ryžių košė (tausojantis)Pekino kopūstų salotos su porais, agurkais ir pomidorais (tausojantis)Stalo vanduo su uogomis**Vakarienė**Varškės sufle su trintomis braškėmis (tausojntis)Traputis Sezoninis vaisiusArbata be cukraus |