

3 savaitė
 Vaikai 6-10 m. Porcija 1 žmogui
 Pietūs II var. (tausojantis)

Pirmadienis

Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)</i>	76,40
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>	71,17
<i>Jautienos maltinukai su saldžiąja paprika ir bazilikais (tausojantis)</i>	149,41
<i>Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)</i>	205,20
<i>Špinatų, pomidorų salotos su svogūno laiškais ir jogurtu</i>	7,60
<i>Burokėlių salotos su apelsiniais ir aliejumi (augalinis)</i>	50,26
<i>Geriamas vanduo</i>	0,00
<i>Obuoliai (augalinis)</i>	53,00
Viso:	613,04

Antradienis

Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)</i>	63,42
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>	71,17
<i>Mėgėjų lydekos kotletas troškintas padaže (tausojantis)</i>	145,96
<i>Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis)</i>	176,25
<i>Žiedinių kopūstų, pomidorų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)</i>	32,27
<i>Kopūstų, morkų, svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)</i>	81,12
<i>Geriamas vanduo</i>	0,00
<i>Apelsinai (augalinis)</i>	43,00
Viso:	613,19

Trečiadienis

Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Vermišelių sriuba (augalinis) (tausojantis)</i>	111,08
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>	47,44
<i>Vištienos kukulis su avižiniais dribsniais (tausojantis)</i>	175,94
<i>Grikių košė (augalinis) (tausojantis)</i>	105,95
<i>Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)</i>	27,96
<i>Pekino kopūstų salotos su agurkais (pek., kop., agurk., obuolį., por.) (augalinis)</i>	20,55
<i>Kefyras 2,5 %</i>	78,00
<i>Obuoliai (augalinis)</i>	53,00
Viso:	619,92

Ketvirtadienis

Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)</i>	52,19
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>	47,44
<i>Virtos vištienos maltinis (tausojantis)</i>	191,57
<i>Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)</i>	159,34
<i>Virti žalieji žirneliai (tausojantis)</i>	28,08
<i>Salierų, morkų, obuolių, porų salotos su jogurtu (augalinis)</i>	11,24
<i>Geriamas vanduo</i>	0,00
<i>Apelsinai (augalinis)</i>	43,00
Viso:	532,86

Penktadienis

Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)</i>	75,26
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>	47,44
<i>Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru (tausojantis)</i>	291,02
<i>Pieno padažas 2,5 %</i>	16,67
<i>Morkų salotos su aliejumi (augalinis)</i>	53,03
<i>Švieži agurkai (augalinis)</i>	2,20
<i>Kefyras 2,5 %</i>	78,00
<i>Obuoliai (augalinis)</i>	53,00
Viso:	616,62

1 savaitė
Vaikai 4-7 m. Porcija 1 žmogui
Pietūs II var. (tausojantis)

Pirmadienis

Pusryčiai	
Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Grikių košė (tausojantis)</i>	161,55
<i>Sviestas 82%</i>	37,15
<i>Duona su sviestu 82% ir virta dešra (aukšč.rūš.)</i>	96,73
<i>Žolelių arbata be cukraus</i>	0,00
<i>Viso:</i>	295,43
Pietūs	
Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)</i>	50,92
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>	47,44
<i>Jautienos maltinukai su saldžiąja paprika ir bazilikais (tausojantis)</i>	101,89
<i>Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)</i>	157,84
<i>Špinatų, pomidorų salotos su svogūno laiškais ir jogurtu</i>	7,60
<i>Burokėlių salotos su apelsiniais ir aliejumi (augalinis)</i>	40,12
<i>Geriamas vanduo</i>	0,00
<i>Obuoliai (augalinis)</i>	53,00
<i>Viso:</i>	458,81
Vakarienė	
Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Varškės 9% apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)</i>	300,50
<i>Pieno 2,5% padažas</i>	15,13
<i>Arbatžolių arbata be cukraus</i>	0,00
<i>Morkų ir obuolių salotos su jogurtu</i>	28,44
<i>Viso:</i>	344,07
Iš viso:	1098,31

Antradienis

Pusryčiai	
Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Virtas kiaušinis (1 vnt.) (tausojantis)</i>	78,50
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>	71,17
<i>Sviestas 82%</i>	37,15
<i>Baltoji mišrainė su natūraliu jogurtu (be kiaušinių)</i>	117,44
<i>Kmynų arbata be cukraus</i>	0,67
<i>Viso:</i>	304,93
Pietūs	
Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)</i>	42,32
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>	47,44
<i>Maltos lydekos filė kotletas (tausojantis)</i>	123,61
<i>Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis)</i>	146,88
<i>Žiedinių kopūstų, pomidorų ir porų salotos su aliejumi (augalinis)</i>	32,27
<i>Kopūstų, morkų, svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)</i>	67,65
<i>Geriamas vanduo</i>	0,00
<i>Apelsinai (augalinis)</i>	43,00
<i>Viso:</i>	503,17
Vakarienė	
Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Virti makaronai su daržovėmis (tausojantis)</i>	233,08
<i>Burokėlių salotos su salotų padažu (aliejų, česn.citr.) (augalinis)</i>	68,28
<i>Kefyras 2,5 %</i>	78,00
<i>Viso:</i>	379,36
Iš viso:	1187,46

Trečiadienis

Pusryčiai		
Recepto pavadinimas		Kcal
<i>Miežinių kruopų košė (tausojantis)</i>		138,99
<i>Sviestas 82%</i>		37,15
<i>Varškė 9% su jogurtu ir cukrumi</i>		92,37
<i>Batonas</i>		90,42
<i>Arbatžolių arbata be cukraus</i>		0,00
		<i>Viso:</i> 358,93
Pietūs		
Recepto pavadinimas		Kcal
<i>Vermišelių sriuba (augalinis) (tausojantis)</i>		73,94
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>		47,44
<i>Vištienos kukulis su avižiniais dribsniais (tausojantis)</i>		156,45
<i>Grikių košė (augalinis) (tausojantis)</i>		96,32
<i>Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)</i>		27,96
<i>Pekino kopūstų salotos su agurkais (pek., kop., agurk., obuolį., por.) (augalinis)</i>		20,55
<i>Geriamas vanduo</i>		0,00
<i>Obuoliai (augalinis)</i>		53,00
		<i>Viso:</i> 475,66
Vakarienė		
Recepto pavadinimas		Kcal
<i>Ryžių kruopų sklindžiai</i>		197,00
<i>Natūralus jogurtas</i>		7,10
<i>Pienas 2,5%</i>		82,50
<i>Apelsinų ir morkų salotos su jogurtu</i>		21,90
		<i>Viso:</i> 308,50
		Iš viso: 1143,09

Ketvirtadienis

Pusryčiai		
Recepto pavadinimas		Kcal
<i>Perlinių kruopų košė (tausojantis)</i>		160,32
<i>Sviestas 82%</i>		52,01
<i>Duona su sviestu 82% ir varškės sūriu 22%</i>		99,43
<i>Mėtų arbata be cukraus</i>		0,00
<i>Morkų salotos su jogurtu ir cukrumi</i>		27,61
		<i>Viso:</i> 339,37
Pietūs		
Recepto pavadinimas		Kcal
<i>Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)</i>		34,73
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>		47,44
<i>Virtos vištienos maltinis (tausojantis)</i>		165,92
<i>Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)</i>		132,79
<i>Virti žalieji žirneliai (tausojantis)</i>		28,08
<i>Salierų, morkų, obuolių, porų salotos su jogurtu (augalinis)</i>		16,04
<i>Geriamas vanduo</i>		0,00
<i>Apelsinai (augalinis)</i>		43,00
		<i>Viso:</i> 468,00
Vakarienė		
Recepto pavadinimas		Kcal
<i>Miltiniai abriedukai (tausojantis)</i>		192,51
<i>Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas</i>		66,55
<i>Pienas 2,5%</i>		82,50
		<i>Viso:</i> 341,56
		Iš viso: 1148,93

Penktadienis

Pusryčiai	
Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)</i>	177,03
<i>Sviestas 82%</i>	37,15
<i>Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%</i>	120,59
<i>Kmynų arbata be cukraus</i>	0,67
<i>Obuoliai (augalinis)</i>	53,00
<i>Viso:</i>	388,44
Pietūs	
Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Trinta pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)</i>	50,12
<i>Ruginė duona (pilno grūdo)</i>	71,17
<i>Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru (tausojantis)</i>	265,00
<i>Pieno padažas 2,5 %</i>	16,67
<i>Morkų salotos su aliejumi (augalinis)</i>	53,03
<i>Švieži agurkai (augalinis)</i>	2,20
<i>Geriamas vanduo</i>	0,00
<i>Viso:</i>	458,19
Vakarienė	
Recepto pavadinimas	Kcal
<i>Varškės 9% skryliukai</i>	258,77
<i>Grietinės 30% padažas</i>	37,01
<i>Arbatžolių arbata be cukraus</i>	0,00
<i>Morkų ir kriausių salotos su jogurtu</i>	20,21
<i>Viso:</i>	315,99
Iš viso:	1162,62