

Ankstyvasis amžius (1-3 m.)

I savaitė

Savaitės diena	Pusryčiai	Gramai	Priešpiečiai	Gramai	Pietūs	Gramai	Vakarienė	Gramai
Pirmadienis	Miežinė košė (tausojantis) Sausainiai Čiobrelių arbata	150 g. 50 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis) Grietinė Duona Troškinta vištienos krūtinėlė (tausojantis) Virtos bulvės Pekino kopūstų salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su apelsinu	100 g. 7,5 g. 30 g. 90 g. 60 g. 6 g. 50 g. 150 g.	Bulvių plokštainis (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Nesaldinta ramunėlių arbata	127 g. 22 g. 150 g.
Antradienis	Manų košė (tausojantis) Šaldytos braškės Arbatžolių arbata Pik-nik sūrio lazdelės	150 g. 52 g. 150 g. 40 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Šparaginių pupelių sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Kiaulienos kotletai (tausojantis) Morkų-bulvių košė Sezoninės daržovės Vanduo su citrina	100 g. 30 g. 75 g. 75 g. 100 g. 150 g.	Virtinukai su varške (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Mėtų arbata	120 g. 22 g. 150 g.
Trečiadienis	Avižinių kruopų košė (tausojantis) Traputis Nesaldinta ramunėlių arbata	150 g. 15 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Netikras zuikis (tausojantis) Bulvių košė Šv. daržovių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su citrina	100 g. 30 g. 70 g. 75 g. 68 g. 50 g. 150 g.	Mieliniai blynai (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta kmynų arbata	95 g. 52 g. 150 g.
Ketvirtadienis	Nešlifuoatų ryžių košė (tausojantis) Razinos Datulės Nesaldinta ramunėlių arbata	150 g. 15 g. 15 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Lašišos kepsniukai (tausojantis) Bulvių-brokolių košė Virti burokėliai su pupelėmis ir marinuotais agurkais Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su apelsinu	100 g. 30 g. 60 g. 75 g. 60 g. 50 g. 150 g.	Virti varškėtukai (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Nesaldinta mėtų arbata.	110 g. 22 g. 150 g.
Penktadienis	Penkių grūdų košė (tausojantis) Sumuštinis su tepamu sūriu Nesaldyta čiobrelių arbata	150 g. 38 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Vištienos kukulis padaže (tausojantis) Padažas Bolivinė balanda Šv. kopūstų ir morkų salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su citrina	100 g. 30 g. 50 g. 60 g. 45 g. 50 g. 50 g. 150 g.	Didžkukuliai su varške (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Nesaldinta ramunėlių arbata	130 g. 22 g. 150 g.

Ankstyvasis amžius (1-3 m.)

II savaitė

Savaitės diena	Pusryčiai	Gramai	Priešpiečiai	Gramai	Pietūs	Gramai	Vakarienė	Gramai
Pirmadienis	Grikių košė su sviestu ir pienu (tausojantis) Pienas Sausainiai	150 g. 100 g. 50 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Ryžių sriuba su pomidorų padažu (augalinis, tausojantis) Duona Įdaryti mėsos voleliai (tausojantis) Troškinti makaronai Pekino kopūstų salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su apelsinu	100 g. 30 g. 70 g. 50 g. 65 g. 50 g. 150 g.	Varškės kukulaičiai (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Saldinta pankolių arbata	115 g. 22 g. 150 g.
Antradienis	Virtas kiaušinis (tausojantis) Žaliųjų žirnelių salotos su jogurtu ir majonezu Pilno grūdo batonas su sviestu Nesaldinta ramunėlių arbata	60 g. 50 g. 22 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Kopūstų-bulvių sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Ryžių troškiny su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) Špinatų salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su apelsinu	100 g. 30 g. 125 g. 63 g. 50 g. 150 g.	Lietiniai blynai su bananais (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta kmynų arbata	120 g. 52 g. 150 g.
Trečiadienis	Perlinių kruopų košė (tausojantis) Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais (tausojantis) Nesaldinta čibrelių arbata	150 g. 60 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Špinatų sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Kiaulienos kukulis su ryžių kruopomis (tausojantis) Bulvių košė Raugintų kopūstų salotos Sezoninių daržovių salotos Vanduo su citrina	100 g. 30 g. 60 g. 75 g. 60 g. 50 g. 150 g.	Skryliai (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Nesaldinta mėtų arbata	105 g. 22 g. 150 g.
Ketvirtadienis	Avižinė košė (tausojantis) Sausainiai Nesaldinta ramunėlių arbata	150 g. 30 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis, tausojantis) Duona Vištienos kepsniukai ((tausojantis) Morkų salotos su obuoliais ir salieru Birūs ryžiai Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su citrina	100 g. 30 g. 57 g. 50 g. 50 g. 50 g. 150 g.	Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta vaisinė arbata	82 g. 52 g. 150 g.
Penktadienis	Trijų grūdų košė (tausojantis) Sumuštinis su fermentiniu sūriu. Nesaldinta čibrelių arbata	150 g. 45 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Daržovių sriuba su makaronais (augalinis, tausojantis) Duona Lašišos kepsniukai (tausojantis) Grikių košė Virti burokėliai su pupelėmis ir marinuotais agurkais Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su apelsinu	100 g. 30 g. 60 g. 50 g. 60 g. 50 g. 150 g.	Varškės apkepas (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta kmynų arbata	100 g. 52 g. 150 g.

Ankstyvasis amžius (1-3 m.)

III savaitė

III savaitė Savaitės diena	Pusryčiai	Gramai	Priešpiečiai	Gramai	Pietūs	Gramai	Vakarienė	Gramai
Pirmadienis	Kukurūzų košė (tausojantis) Varškės sūrelis Nesaldinta ramunėlių arbata	150 g. 100 g. 100 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Barščiai su pupelėmis ir kopūstais (augalinis, tausojantis) Grietinė Duona Virtas vištienos kukulis (tausojantis) Padažas Bolivinė balanda Sezoninių daržovių lėkštelė Pekino kopūstų salotos Vanduo su citrina	100 g. 7,5 g. 30 g. 55 g. 37 g. 50 g. 50 g. 65 g. 150 g.	Kvietinių miltų blynai su obuoliais (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta pankolių arbata	120 g. 52 g. 150 g.
Antradienis	Miežinė košė (tausojantis) Nesaldinta čiobrelių arbata Pik-nik sūrio lazdelė	150 g. 150 g. 40 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Lęšių sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Vištienos šlaunelių guliašas (tausojantis) Bulvių-brokolių košė Sezoninės daržovės Vanduo su citrina	100 g. 30 g. 120 g. 75 g. 100 g. 150 g.	Trinta varškė (tausojantis) Šaldytos braškės Kakava su pienu	150 g. 52 g. 150 g.
Trečiadienis	Omletas (tausojantis) Sezoninių daržovių lėkštelė Batonas su sviestu Nesaldinta ramunėlių arbata	150 g. 50 g. 28 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Brokolių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Tarkuotų bulvių cepelinai (tausojantis) Grietinė Vanduo su citrina	100 g. 30 g. 150 g. 20 g. 150 g.	Grikikošė (tausojantis) Sausainiai Vaisinė arbata	150 g. 30 g. 150 g.
Ketvirtadienis	Perliukų kruopų košė (augalinis, tausojantis) Traputis Pik-nik sūrio lazdelė Nesaldinta čiobrelių arbata	150 g. 15 g. 20 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Vištienos maltinis (tausojantis) Bulvių-morkų košė Sezoninės daržovės Vanduo su citrina	100 g. 30 g. 50 g. 75 g. 100 g. 150 g.	Varškės sklandžiai (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta mėtų arbata	150 g. 52 g. 150 g.
Penktadienis	Perlinio kuskuso košė (augalinis, tausojantis) Troškintos daržovės su svogūnu Duona su sėklomis Nesaldinta ramunėlių arbata	150 g. 19 g. 42 g. 150 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Žirnių –perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Jūros lydekos maltinis (tausojantis) Grikių košė Burokėlių salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su citrina	100 g. 30 g. 60 g. 50 g. 60 g. 50 g. 150 g.	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) Sumuštinis su fermentiniu sūriu	150 g. 45 g.

Ikimokyklinis, priešmokyklinis ugdymas (4-7 m.)

I savaitė

Savaitės diena	Pusryčiai	Gramai	Priešpiečiai	Gramai	Pietūs	Gramai	Vakarienė	Gramai
Pirmadienis	Miežinė košė (tausojantis) Sausainiai Čiobrelių arbata	200 g. 50 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis) Grietinė Duona Troškinta vištienos krūtinėlė (tausojantis) Virtos bulvės Pekino kopūstų salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su apelsinu <i>PU Pik-nik sūrio lazdelės</i>	150 g. 10 g. 30 g. 130 g. 80 g. 85 g. 50 g. 200 g. 45 g.	Bulvių plokštainis (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Nesaldinta ramunėlių arbata	170 g. 30 g. 200 g.
Antradienis	Manų košė (tausojantis) Šaldytos braškės Arbatžolių arbata Pik-nik sūrio lazdelės	200 g. 52 g. 200 g. 40 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Šparaginių pupelių sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Kiaulienos kotletai (tausojantis) Morkų-bulvių košė Sezoninės daržovės Vanduo su citrina <i>PU Pik-nik sūrio lazdelės</i>	150 g. 30 g. 100 g. 100 g. 100 g. 200 g. 45 g.	Virtinukai su varške (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Mėtų arbata	170 g. 30 g. 200 g.
Trečiadienis	Avižinių kruopų košė (tausojantis) Traputis Nesaldinta ramunėlių arbata	200 g. 15 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Netikras zuikis (tausojantis) Šv. daržovių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais Sezoninių daržovių lėkštelė Bulvių košė Vanduo su citrina <i>PU Pik-nik sūrio lazdelės</i>	150 g. 30 g. 90 g. 85 g. 50 g. 100 g. 200 g. 45 g.	Mieliniai blynai (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta kmynų arbata	140 g. 52 g. 200 g.
Ketvirtadienis	Nešlifuočių ryžių košė (tausojantis) Razinos Datulės Nesaldinta ramunėlių arbata	200 g. 15 g. 15 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Lašišos kepsniukai (tausojantis) Bulvių-brokolių košė Virti burokėliai su pupelėmis ir marinuotais agurkais Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su apelsinu <i>PU Pik-nik sūrio lazdelės</i>	150 g. 30 g. 80 g. 100 g. 80 g. 50 g. 200 g. 45 g.	Virti varškėtukai (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Nesaldinta mėtų arbata	150 g. 30 g. 200 g.
Penktadienis	Penkių grūdų košė (tausojantis) Sumuštinis su tepamu sūriu Nesaldinta čiobrelių arbata	150 g. 60 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Vištienos kukulis padaže (tausojantis) Bolivinė balanda Šv. Kopūstų ir morkų salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su citrina <i>PU Pik-nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 30 g. 76 g. 70 g. 70 g. 50 g. 200 g. 45 g.	Didžkukuliai (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Nesaldinta ramunėlių arbata	170 g. 30 g. 200 g.

Ikimokyklinis priešmokyklinis ugdymas (4-7 m.)

II savaitė

Savaitės diena	Pusryčiai	Gramai	Priešpiečiai	Gramai	Pietūs	Gramai	Vakarienė	Gramai
Pirmadienis	Grikių košė su sviestu ir pienu (tausojantis) Pienas Sausainiai	200 g. 100 g. 50 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Ryžių sriuba su pomidorų padažu (augalinis, tausojantis) Duona Įdaryti mėsos voleliai (tausojantis) Troškinti makaronai Pekino kopūstų salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su apelsinu <i>PU Pik-nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 30 g. 90 g. 100 g. 80 g. 50 g. 150 g. 45 g.	Varškės kukulaičiai (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Saldinta pankolių arbata	153 g. 30 g. 200 g.
Antradienis	Virtas kiaušinis (tausojantis) Žaliųjų žirnelių salotos su jogurtu ir majonezu Pilno grūdo batonas su sviestu Nesaldinta ramunėlių arbata	60 g. 65 g. 30 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Kopūstų-bulvių sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Ryžių troškiny su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) Sezoninės daržovės Vanduo su apelsinu <i>PU Pik -nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 30 g. 170 g. 100 g. 200 g. 45 g.	Lietiniai su bananais (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta kmynų arbata	160 g. 52 g. 200 g.
Trečiadienis	Perlinių kruopų košė (tausojantis) Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais Nesaldinta čiobrelių arbata	200 g. 60 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Špinatų sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Kiaulienos kukulis su ryžių kruopomis (tausojantis) Bulvių košė Raugintų kopūstų salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su citrina <i>PU Pik-nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 30 g. 80 g. 100 g. 100 g. 50 g. 200 g. 45 g.	Skryliai (tausojantis) Jogurto ir grietinės padažas Nesaldinta mėtų arbata Varškės sūrelis	140 g. 30 g. 200 g. 100 g.
Ketvirtadienis	Avižinių kruopų košė (tausojantis) Sausainis Nesaldinta ramunėlių arbata	200 g. 30 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis, tausojantis) Duona Vištienos kepsniukai (tausojantis) Morkų salotos su obuoliais ir salieru Birūs ryžiai Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su citrina <i>PU Pik-nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 30 g. 75 g. 70 g. 70 g. 50 g. 200 g. 45 g.	Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta vaisinė arbata	115 g. 52 g. 200 g.
Penktadienis	Trijų grūdų košė (tausojantis) Sumuštinis su fermentiniu sūriu Nesaldinta čiobrelių arbata	200 g. 60 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	100 g.	Daržovių sriuba su makaronais (augalinis, tausojantis) Duona Lašišos kepsniukai (tausojantis) Grikių košė Virti burokėliai su pupelėmis ir marinuotais agurkais Sezoninių daržovių lėkštele Vanduo su apelsinu <i>PU Pik-nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 30 g. 80 g. 70 g. 80 g. 50 g. 200 g. 45 g.	Varškės apkepas (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta kmynų arbata	130 g. 52 g. 150 g.

Ikmokyklinis priešmokyklinis ugdymas (4-7 m.)

III savaitė

Savaitės diena	Pusryčiai	Gramai	Priešpiečiai	Gramai	Pietūs	Gramai	Vakarienė	Gramai
Pirmadienis	Kukurūzų košė (tausojantis) Varškės sūrelis Nesaldinta ramunėlių arbata	200 g. 100 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	150 g.	Barščiai su pupelėmis ir kopūstais (augalinis, tausojantis) Grietinė Duona Virtas vištienos kukulis (tausojantis) Padažas Bolivinė balanda Pekino kopūstų salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su citrina <i>PU Pik-nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 10 g. 30 g. 90 g. 40 g. 70 g. 85 g. 50 g. 200 g. 45 g.	Kvietinių miltų blynai su obuoliais (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta pankolių arbata	160 g. 52 g. 200 g.
Antradienis	Miežinių kruopų košė (tausojantis) Nesaldinta čiobrelių arbata Pik-nik sūrio lazdelė	200 g. 200 g. 40 g.	Sezoniniai vaisiai	150 g.	Lęšių sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Vištienos šlaunelių guliašas (tausojantis) Bulvių-brokolių košė Sezoninės daržovės Vanduo su citrina <i>PU Pik- nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 30 g. 90 g. 100 g. 100 g. 200 g. 45 g.	Trinta varškė (tausojantis) Šaldytos braškės Kakava su pienu	200 g. 52 g. 200 g.
Trečiadienis	Omletas (tausojantis) Sezoninių daržovių lėkštelė Batonas su sviestu Nesaldyta ramunėlių arbata	88 g. 50 g. 38 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	150 g.	Brokolių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Tarkuotų bulvių cepelinai (tausojantis) Grietinė Vanduo su citrina <i>PU Pik nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 30 g. 200 g. 30 g. 200 g. 45 g.	Grikių košė su pienu ir sviestu (tausojantis) Sausainiai Nesaldyta žolelių arbata	200 g. 30 g. 200 g.
Ketvirtadienis	Perliukų kruopų košė Pik-nik sūrio lazdelė Nesaldinta čiobrelių arbata Traputis	200 g. 40 g. 200 g. 20 g.	Sezoniniai vaisiai	150 g.	Raugintų kopūstų (augalinis, tausojantis) Duona Vištienos maltinis (tausojantis) Bulvių-morkų košė Sezoninės daržovės Vanduo su citrina <i>PU Pik nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 30 g. 70 g. 100 g. 100 g. 200 g. 45 g.	Varškės sklandžiai (tausojantis) Šaldytos braškės Nesaldinta mėtų arbata	200 g. 52 g. 200 g.
Penktadienis	Perlinio kuskuso košė Troškintos daržovės su svogūnu Duona su sėklomis Nesaldinta ramunėlių arbata	200 g. 26 g. 42 g. 200 g.	Sezoniniai vaisiai	150 g.	Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis) Duona Jūros lydekos maltinis (tausojantis) Grikiu košė Burokėlių salotos Sezoninių daržovių lėkštelė Vanduo su citrina <i>PU Pik nik sūrio lazdelė</i>	150 g. 30 g. 70 g. 80 g. 80 g. 50 g. 200 g. 45 g.	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) Sumuštinis su fermentiniu sūriu	150 g. 60 g.