**1 variantas**

**Pusryčiai:** Virtas kiaušinis, duona,

 konservuotų žirnelių salotomis su majonezu. Arbata.

 **Priešpiečiai:** Batonas su sviestu ir varškės sūriu. Arbata su pienu.

 **Pietūs:** Mėsiška pomidorų sriuba. Duona.

 Kotletas su makaronų koše ir marinuotais agurkais.

 Ananasų sultys.

 **Vakarienė:** Žirnių, bulvių, morkų košė su dešra ir sviestu.

 Kefyras.Traškučiai.

 **2 variantas**

**Pusryčiai:** Virta dešrelė su duona.

 Burokėlių salotos su aliejumi. Arbata su pienu.

 **Priešpiečiai:** Bananas.

 **Pietūs:** Mėsiška kopūstų sriuba. Duona.

 Mėsos maltinis su morkų įdaru ir perlinių kruopų koše,

 pekininėmis salotomis su majonezu.

 Sirupo gėrimas su citrina.

 **Vakarienė:** Manų košė su uogiene.

 Sausainis. Pienas.

  **3 variantas**

**Pusryčiai:** Manų ir varškės apkepas su saldžiu padažu. Kmynų arbata su citrina.

 **Priešpiečiai:** Apelsinas

 **Pietūs:** Mėsiška pupelių sriuba. Duona.

 Balandėliai su padažu ir bulvių koše.

 Džiovintų vaisių kompotas.

 **Vakarienė:** Mieliniai blynai su uogiene. Pienas.

  **4 variantas**

**Pusryčiai:** Ryžių košė su vaniliniu padažu. Mėtų arbata.

 **Priešpiečiai:** Keksiukas. Pienas.

 **Pietūs:** Mėsiška agurkų sriuba. Duona.

Karbonadas su sviesto padažu ir bulvėmis.

 Kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi.

 Obuolių sulčių gėrimas.

 **Vakarienė:** Omletas. Batonas su sviestu ir pomidoru.

 Arbata su pienu.

  **5 variantas**

**Pusryčiai:** 5 grūdų dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu.

Batonas su sviestu ir virta dešra. Arbata.

 **Priešpiečiai:** Trinta varškė su uogiene. Arbata.

 **Pietūs:** Pieniška makaronų sriuba. Batonas.

Paukštienos guliašas su bulvių koše,

morkų ir žirnelių salotomis su majonezu.

Kmynų ir medaus gėrimas su citrina.

**Vakarienė:**  Kiaulienos plovas. Švieži agurkai. Arbata.

  **6 variantas**

 **Pusryčiai:** Grikių košė su sviestu.

 Batonas su sviestu ir virta dešra. Arbata.

 **Priešpiečiai:** Bandelė. Kefyras.

 **Pietūs:** Mėsiška kopūstų sriuba. Duona.

 Mėsos kukulis su ferm.sūrio įdaru, miežinių kruopų koše,

 konservuotų žirnelių salotomis su majonezu. Ananasų sultys.

**Vakarienė:** Virti varškėčiai su sviesto ir grietinės padažu. Arbata .

  **7 variantas**

 **Pusryčiai:** Manų košė su cinamonu ir sviestu.

 PIK-NIK sūrio lazdelė. Ramūnėlių arbata.

 **Priešpiečiai:** Sveikuolių sausainiai. Kakava.

 **Pietūs** : Mėsiška burokėlių sriuba. Duona.

 Troškinta kiaulienos nugarinė su bulvių koše ir šviežių pomidorų salotomis su aliejumi.

 Džiovintų vaisių kompotas.

 **Vakarienė:** Virta sardėlė su troškintais raug.kopūstais, duona. Arbata.

  **8 variantas**

 **Pusryčiai:** 5 grūdų dribsnių košė su sviestu.

 Arbata su pienu.

 **Priešpiečiai:** Vynuogės.

 **Pietūs**: Makaronų sriuba su vištiena. Duona.

 Paukštienos maltinis su baltu padažu ir ryžių koše,

 pekininėmis salotomis su majonezu.Persikų sultys.

 **Vakarienė:** Bulvių plokštainis su varškės užpilu. Ryžių traputis. Pienas.

  **9 variantas**

 **Pusryčiai:** Makaronų košė su mėsa ir sviestu. Arbata.

**Priešpiečiai:** Apelsinas.

 **Pietūs**: Pieniška perlinių kruopų sriuba. Batonas.

 Žuvies kotletas su bulvėmis, burokėlių ir mar. agurkų salotomis su aliejumi.

 Uogienės gėrimas.

 **Vakarienė:** Lietiniai su varškės ir bananų įdaru, vaniliniu padažu. Pienas.

  **10 variantas**

 **Pusryčiai:** Skryliai su sviesto ir grietinės padažu.

 Batonas su tepamu sūriu. Arbata su pienu.

 **Priešpiečiai:** Ekologiškas jogurtas.

 **Pietūs**: Trinta žirnių sriuba su skrebučiais.

 Kiaulienos guliašas su grikių koše, morkų, obuolių ir porų salotomis su majonezu.

 Obuolių sultys.

**Vakarienė:** Paukštienos krūtinėlės ir daržovių troškinys.

 Kmynų arbata su citrina.

  **11 variantas**

 **Pusryčiai:** Blynai su grietine. Kmynų arbata.

 **Priešpiečiai:** Varškės sūrelis. Arbata su pienu.

 **Pietūs**: Mėsiška žirnių sriuba. Duona.

 Aukštaičių dešrelė su miežinių kr. koše ir kopūstų-morkų salotos su česnaku ir majonezu

 Džiovintų vaisių kompotas.

**Vakarienė:** Manų košė su uogiene. Pienas.

 Obuolys.

  **12 variantas**

 **Pusryčiai:** Makaronų košė su dešra ir sviestu. Arbata.

 **Priešpiečiai:** ,,Belvita‘‘ Arbata. Kriaušė.

 **Pietūs**: Mėsiška pomidorų sriuba. Duona.

 Kiaulienos troškinys su pupelėmis ir paprika, grikių koše ir švižiais agurkais.

 Morkų nektaras.

**Vakarienė:** Virtų bulvių bandelės su varške ir sviestu. Pienas.

 **13 variantas**

 **Pusryčiai:** Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu.

 Sveikuolių sausainiai. Ramunėlių arbata.

 **Priešpiečiai:**  Karštas sumuštinis. Arbata.

 **Pietūs**: Pieniška daržovių sriuba. Batonas.

 Žuvies maltinis su padažu ir ryžių koše, burokėlių ir mar. agurkų salotos su aliejumi.

 Kmynų ir medaus gėrimas su citrina.

**Vakarienė:** Manų ir varškės apkepas su uogiene.

 Arbata su pienu.

  **14 variantas**

 **Pusryčiai:** Grikių košė su mėsa ir sviestu.

 Arbata.

 **Priešpiečiai:** Glaistytas varškės sūrelis. Kmynų arbata su citrina.

 **Pietūs**: Mėsiška burokėlių sriuba. Duona.

Tarkuotų bulvių cepelinas su mėsa ir grietinės- spirgučių padažu.

Obuolių ir razinų kompotas.

**Vakarienė:**  Kepta dešrelė su ferm.sūriu, duona, agurkų ir pomidorų salotomis su aliejumi.

 Arbata su pienu.

  **15 variantas**

 **Pusryčiai:** Žirnių- bulvių-morkų košė su sviestu. Pienas.

 **Priešpiečiai:** Trupininis pyragas. Arbata.

 **Pietūs**: Mėsiška vermišelių ir daržovių sriuba. Duona.

 Vištienos kepsneliai ( arba paukštienos karbonadas) bulvių koše, morkų- agurkų salotomis su majonezu. Persikų sultys.

 **Vakarienė:** Omletas. Batonas su sviestu ir vytinta dešra. Mėtų arbata.

  **16 variantas**

 **Pusryčiai:** Keptas kiaušinis. Batonas su sviestu. Kmynų arbata su citrina.

 **Priešpiečiai:** Batonas su uogiene ir varškės sūriu. Kakava.

 **Pietūs**: Mėsiška rūgštynių sriuba. Duona.

 Mėsos ir daržovių troškinys. Morkų sultys.

 **Vakarienė**: Paukštienos plovas. Mėtų arbata. Keksiukas.

  **17 variantas**

 **Pusryčiai:** Blynai su obuoliais ir saldžiu padažu. Arbata.

 **Priešpiečiai:** Mandarinai (apelsinas)

 **Pietūs**: Mėsiška burokėlių sriuba. Duona.

 Netikras zuikis su bulvių koše ir raugintų kopūstų salotomis su aliejumi.

Džiovintų vaisių kompotas.

 **Vakarienė**: Manų ir varškės apkepas su uogiene. Pienas.

  **18 variantas**

 **Pusryčiai:** Makaronų košė su varške ir sviestu. Traputis. Arbata.

 **Priešpiečiai:** Bananas.

 **Pietūs**: Pieniška daržovių sriuba, batonas.

 Paukštienos kukulis su fermentiniu sūriu ir bulvėmis ,pekino-paprikos- pomidorų salotomis su aliejumi.

Sultys.

 **Vakarienė**: Daržovių troškinys su dešrelėmis. Arbata.

  **19 variantas**

 **Pusryčiai:** Avižinių kruopų košė su bananais ir uogiene. Arbata.

 **Priešpiečiai:** Ekologiškas vanilinis šviežias sūris ,,Dobilas‘‘

Kmynų arbata su citrina.

 **Pietūs**: Mės.bulvienė su frikadėlėmis. Duona.

 Šnicelis su bulvių koše, burokėlių ir žirnelių salotomis su aliejumi.

 Kompotas.

 **Vakarienė**: Kibinas. Arbata.

  **20variantas**

 **Pusryčiai:** Virti varškėčiai su sviesto ir grietinės padažu. Arbata.

 **Priešpiečiai**: Tinginys. Arbata.

 **Pietūs**: Trinta daržovių sriuba su skrebučiais.

 Kiaulienos ir ryžių troškinys su marinuotais agurkais.

 Uogienės kisielius.

 **Vakarienė**: Daržovių mišrainė. Duona su sviestu.

Arbata.