**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.