

Alergenų sąrašas

GL – glitimas (kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta ir jų gaminiai)

PI – pieno produktai (pienas, sviestas, grietinė, sūris, jogurtas ir kt.)

KI – kiaušiniai ir jų produktai

ŽU – žuvis ir žuvies produktai

SO – soja ir sojų produktai

RU – riešutai (migdolai, lazdynai, graikiniai, anakardžiai, pistacijos, pekano, braziliniai, makadamijos, kedrinės pinijos)

SE – sezamo sėklos ir jų produktai

SV – salierai ir jų produktai

GA – garstyčios ir jų produktai

VĖ – vėžiagyviai ir jų produktai

MOL – moliuskai ir jų produktai

SI – sieros dioksidas ir sulfitai

Pastaba tėvams: Meniu gali keistis atsižvelgiant į sezoniškumą ir produktų tiekimą.

Švediškas stalas: duona, sviestas, sūris, virti kiaušiniai, vaisiai, daržovės.

1 savaitė

Diena	Pusryčiai	Pietūs
Pirmadienis	Ryžių košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stalo (GL, PI, KI)	Pomidorinė lęšių sriuba (-); Spagečiai „Bolognese“ su jautienos faršu (GL) / vegetariški spagečiai su daržovių padažu (GL); Pekino kopūstų salotos (-)
Antradienis	Skaldytų kviečių košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stalo	Baltųjų pupelių sriuba (-); Žuvies kotletukai su ryžiais (ŽU, GL, PI, KI) / daržovių kukuliai su ryžiais (GL, PI, KI); Kopūstų ir žirnelių salotos (-)
Trečiadienis	Kukurūzų košė su sviestu (PI) + švedišką stalo	Bulvių ir porų sriuba (-); Varškės apkepas su jogurtiniu padažu, trintomis uogomis ir chia (GL, PI, KI); Morkų ir agurkų lazdelės (-)
Ketvirtadienis	Grikių košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stalo	Burokėlių sriuba (-); Bulvių kugelis (GL, PI, KI); Šviežių ir raugintų kopūstų salotos (SV)
Penktadienis	Avižinė košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stalo	Šviežių kopūstų sriuba (-); Daržovių troškinys su kuskusu (GL); Burokėlių, porų ir petražolių salotos (-)

2 savaitė

Diena	Pusryčiai	Pietūs
Pirmadienis	Ryžių košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stalo	Žirnių ir brokolių sriuba (-); Makaronai su kalakutiena ir daržovėmis (GL, PI) / makaronai su daržovėmis (GL); Pekino kopūstų, pomidorų ir porų salotos (-)
Antradienis	Skaldytų kviečių košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stalo	Rūgštynių sriuba (-); Žuvies troškiny su kinva (ŽU, PI, KI) / daržovių troškiny su kinva (-); Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (-)
Trečiadienis	Kukurūzų košė su sviestu (PI) + švedišką stalo	Raugintų kopūstų sriuba (SV); Varškės apkepas su jogurtiniu padažu, trintomis uogomis ir chia (GL, PI, KI); Morkų ir agurkų lazdelės (-)
Ketvirtadienis	Grikių košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stalo	Moliūgų sriuba (-); Lęšių troškiny su daržovėmis (-); Agurkų salotos su grietine (PI)
Penktadienis	Avižinė košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stalo	Skaldytų žirnių sriuba (-); Panyro karis su ryžiais (PI); Agurkų ir pomidorų salotos (-)

3 savaitė

Diena	Pusryčiai	Pietūs
Pirmadienis	Ryžių košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stala	Bulvių ir morkų sriuba su žirneliais (-); Spagečiai su daržovių padažu (GL); Pekino kopūstų, cukinijų ir agurkų salotos (-)
Antradienis	Skaldytų kviečių košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stala	Pievagrybių sriuba (PI); Žuvies kukuliai su ryžių koše (ŽU, GL, PI, KI) / daržovių kukuliai su ryžių koše (GL, PI, KI); Kopūstų salotos (-)
Trečiadienis	Kukurūzų košė su sviestu (PI) + švedišką stala	Raudonų pupelių sriuba (-); Lazanija su varške ir špinatais (GL, PI, KI); Icebergo salotos (-)
Ketvirtadienis	Grikių košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stala	Daržovių sriuba su perliniu miežiu (GL); Jautienos guliašas su bulvių koše (GL, PI) / daržovių troškiny su bulvių koše (PI); Agurkų ir cukinijų salotos su grietine (PI)
Penktadienis	Avižinė košė su sviestu (GL, PI) + švedišką stala	Špinatų ir žirnelių sriuba (-); Ryžių plovai su daržovėmis (GL); Šviežių kopūstų salotos (-)