

Pirmadienis

Pusryčiai: Avižinė košė su riešutų sviestu, obuoliais ir cinamonu

- Avižos (pilno grūdo) – 45 g
- Pienas – 180 ml
- Riešutų sviestas – 15 g
- Obuoliai – 50 g
- Malti linų sėmenys – 5 g
- Cinamonas – žiupsnelis

Maistinė vertė: ~425 kcal, 10 g baltymų, 15.5 g riebalų, 45 g angliavandenių, 4–5 g skaidulų

Užkandis: Iš namų

Pietūs: Makaronai su pomidorų padažu ir fermentiniu sūriu + šviežių daržovių juostelės

- Pilno grūdo makaronai – 130 g (virtų)
- Naminis pomidorų padažas – 60 g
- Fermentinis sūris – 30 g
- Alyvuogių aliejus – 1 a. š.
- Šalia: agurkų, paprikos ir morkų juostelės – 70 g

Maistinė vertė: ~360 kcal, 15 g baltymų, 15.7 g riebalų, 43 g angliavandenių, 6.5 g skaidulų

Pavakariai: Grūdėta varškė su vaisiais/uogomis ir trapučiais

- Grūdėta varškė – 100 g
- Vaisiai/uogos – ~50–70 g
- Trapučiai – keli vnt

Maistinė vertė: ~165 kcal, 12.3 g baltymų, 5.7 g riebalų, 17 g angliavandenių, 2.2 g skaidulų

Antradienis

Pusryčiai: Virti kiaušiniai su ruginės duonos riekele, sviestu ir daržovėmis

- Kiaušiniai – 1–2 vnt
 - Ruginė duona – ~30 g
 - Sviestas – 5 g
 - Agurkas / pomidoras – 50 g
- Maistinė vertė:** ~300 kcal, 14 g baltymų, 15 g riebalų, 15 g angliavandenių, ~3 g skaidulų

Užkandis: Iš namų

Pietūs: Grikių košė su daržovėmis, sviestu, kefyru ir sėklomis

- Griokiai – ~60 g (sausai)
 - Troškintos daržovės – ~100 g
 - Sviestas – ~5 g
 - Kefyras – 100 ml
 - Smulkintos sėklos (chia, linų arba moliūgų) – 1 a. š.
 - Fermentinis sūris – 5 g
- Maistinė vertė:** ~430 kcal, 11 g baltymų, 13 g riebalų, 42 g angliavandenių, 7 g skaidulų

Pavakariai: Graikiškas jogurtas su granola, uogomis ir grūdais

- Jogurtas (graikiškas) – 120 g
 - Granola – ~20 g
 - Uogos – ~50 g
 - Smulkinti avižų/grikių dribsniai – ~5–7 g
 - Džiovintos slyvos / razinos – 5 g
- Maistinė vertė:** ~230 kcal, 8 g baltymų, 5 g riebalų, 23 g angliavandenių, 3–4 g skaidulų

Trečiadienis

Pusryčiai: Avižinė košė su riešutų sviestu ir obuoliais

- Avižos – 45 g
 - Pienas – 180 ml
 - Riešutų sviestas – 15 g
 - Trinti obuoliai – 50 g
 - Linų sėmenys – 5 g
 - Cinamonas – žiupsnelis
- Maistinė vertė:** ~425 kcal, 10 g baltymų, 15.5 g riebalų, 45 g angliavandenių, 4–5 g skaidulų

Pietūs: Keptos bulvės su kefyru, šviežiomis daržovėmis ir humusu

- Keptos bulvės – 180 g
 - Kefyras – 100 ml
 - Šviežios daržovės – 70 g
 - Avinžirnių užtepėlė (humusas) – ~30 g
 - Fermentinis sūris – 5 g
- Maistinė vertė:** ~420 kcal, 11 g baltymų, 12 g riebalų, 45 g angliavandenių, 5 g skaidulų

Pavakariai:

- ½ bananas – ~60 g
 - Sūrio lazdelė – 20 g
 - Graikiniai riešutai – 15–20 g
 - Avižos / traputis – ~10 g
- Maistinė vertė:** ~250 kcal, 8.5 g baltymų, 13.5 g riebalų, 23.5 g angliavandenių, ~3 g skaidulų

Ketvirtadienis

Pusryčiai: Kiaušinienė su duona ir daržovėmis

- Kiaušiniai – 2 vnt (120 g)
- Ruginė duona – ~30 g
- Sviestas – 5 g
- Daržovės – 50 g

Maistinė vertė: ~310 kcal, 14 g baltymų, 20 g riebalų, 15 g angliavandenių, 2–3 g skaidulų

Užkandis: Obuolys + migdolai (5–6 vnt)

Maistinė vertė: ~130 kcal

Pietūs: Ryžiai su daržovėmis ir lęšiais + kefyras

- Pilno grūdo ryžiai (virti) – 100 g
- Troškintos daržovės – 100 g
- Virti lęšiai – 70 g
- Alyvuogių aliejus – 1 a. š.
- Kefyras – 100 ml

Maistinė vertė: ~440 kcal, 14 g baltymų, 14 g riebalų, 50 g angliavandenių, 7–8 g skaidulų

Pavakariai:

- Grūdėta varškė – 100 g
- Uogos / slyvos – 50 g
- Pilno grūdo traputis – 10 g

Maistinė vertė: ~210 kcal, 12 g baltymų, 5 g riebalų, 18 g angliavandenių, ~3 g skaidulų

Penktadienis

Pusryčiai: vaikai renkasi (virti kiaušiniai/kiaušinienė/avižų košė - iš praėjusių dienų meniu)

Užkandis: Iš namų

Pietūs: Kuskusas su avinžirniais, daržovėmis ir jogurtiniu padažu

- Virtas kuskusas – 120 g
 - Virti avinžirniai – 60 g
 - Troškintos daržovės – 100 g
 - Alyvuogių aliejus – 1 a. š.
 - Natūralus jogurtas – 30 g
- Maistinė vertė:** ~440 kcal, 13 g baltymų, 14 g riebalų, 50 g angliavandenių, ~7 g skaidulų

Pavakariai:

- Graikiškas jogurtas – 100 g
 - Granola – 15 g
 - Uogos – 40 g
 - Razinos – 2–3 g
- Maistinė vertė:** ~220 kcal, 8–9 g baltymų, 6 g riebalų, 22 g angliavandenių, ~3 g skaidulų