



MENU LIFV

TPS, PS, MS, GS, CP, CE1, CE2, CM1, CM2, COLLÈGE

Lundi
Pirmadienis

Déjeuner

Soupe de haricots verts colorée, huile d'olive légumes verts
Lavash
Ragoût de veau d'automne aux herbes
Gruaux de boulgour
Laitue lsberg avec tomates fraîches
Concombre mariné maison

Goûter

Gâteau au fromage blanc cuit sans gras
Sauce aux fraises
Thé sans sucre

Pietūs

Spalvota šparaginių pupelių sriuba, alyvuogių aliejus
Lavašas
Rudeniškas veršienos troškinys su žolelėmis
Bulgur kruopos
Isbergo salotos su šviežiais pomidorais
Naminiai rauginti agurkai

Pavakariai

Varškėčiai formelėse kepti be riebalų
Braškių padažas
Arbata be cukraus

Mardi
Antradienis

Déjeuner

Soupe de pois chiches, huile de sésame
Pain noir
Tranches de pommes de terre rôties avec brocoli et fromage feta
Sauce tomate confetti
Salade de betteraves bouillies avec graines de tournesol et son

Goûter

Tarte au potimarron et fromage blanc
Crème fraîche
Thé sans sucre

Pietūs

Avinžirnių sriuba, sezamų sėklų aliejus
Juoda duona
Apkeptos bulvių skiltelės su brokoliais ir feta sūriu
Confetti pomidorų padažas
Virtų burokelių salotos su saulėgrąžų sėklomis ir selenomis

Pavakariai

Varškės ir moliūgų apkepas
Grietinė
Arbata be cukraus

Mercredi
Trečiadienis

Déjeuner

Soupe aux choux fermentée, huile de lin, pain léger à l'ail
Boulette de lapin braisée, sauce à la crème, gruau de sarrasin aux graines de bardane, salade de concombre frais avec vinaigrette aux herbes
Feuilles de salade assorties, germes de tournesol

Goûter

Boulettes de fromage blanc
Sauce des fruits frais et des baies
Thé sans sucre

Pietūs

Raugintų kopūstų sriuba su kmynais, linų sėmenų aliejus
Šviesi duona su česnaku
Troškintas triušienos kotletukas, grietinėlės padažas
Grikių kruopos su burnočio sėklomis
Šviežių agurkų salotos su žolelių padažu
Ivairių salotų lapai, saulėgrąžų daigai

Pavakariai

Švilpikai su varške (virti)
Sviesto - grietinės padažas
Arbata be cukraus

Jeudi
Ketvirtadienis

Déjeuner

Soupe de poisson traditionnelle à l'aneth, huile d'olive
Pain confetti foncé
Brochette de volaille
Riz sauvage
Salade de carottes et de courges butternut avec graines de citrouille
Tranches de tomates fraîches

Goûter

Porridge de sarrasin au beurre de ghee
Fruits
Thé sans sucre

Pietūs

Tradiciinė žuvienė su krapais, alyvuogių aliejus
Tamsi Confetti duona
Paukštienos iešmelis
Laukiniai ryžiai
Morkų ir muskatinio moliūgų salotos su moliūgų sėklomis
Šviežių pomidorų skiltelės Natūralus vanduo

Pavakariai

Biri grikių kruopų košė su ghee sviestu
Vaisiai
Arbata be cukraus

Vendredi
Penktadienis

Déjeuner

Mexique
Soupe de tomates
Croûtons de pain
Poulet pané, coriandre, sauce tomate confetti
Salade mexicaine aux poivrons (choux de Bruxelles, poivrons verts et rouges, maïs, huile d'olive en conserve, paprika en poudre, acide citrique), haricots bruns, balanda bolivien)

Goûter

Pain avec des graines fait maison
Fromage blanc, baies
Thé sans sucre

Pietūs

Meksika: trinta pomidorų sriuba su sūriu, skrebučiai, plėšyta vištiena, kalendra, pomidorų padažas,
Meksikietiškos salotos su paprikomis (gūžinis kopūstas, paprika žalia ir raudona, kukurūzai, alyv.aliejus, citrinos rūgštis), pupelės , bolivinė balanda)

Pavakariai

Naminė Confetti bandelė su sėklomis
Trinta varškė, uogos
Arbata be cukraus

OCTOBRE / SPALIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE / LAPKRITIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DÉCEMBRE / GRUODIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JANVIER / SAUSIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEVRIER / VASARIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

2 MENU LIFV

TPS, PS, MS, GS, CP, CE1, CE2, CM1, CM2, COLLÈGE

Lundi
Pirmadienis

Déjeuner

Velouté de courgettes à la crème
Toast
Pilaf au porc et au persil
Salade de chou pékinois au maïs
Bâtonnets de poivrons multicolores

Goûter

Cupcakes au fromage blanc sans gluten
Mangue - sauce au yaourt naturel
Thé sans sucre

Pietūs

Trinta cukinijų sriuba su grietinėle, skrebučiai
Plovas su kiauliena ir petražolėmis, Pekino kopūstų salotos su kukurūzais, įvairių spalvų paprikų lazdelės

Pavakariai

Keksiukai su varške be glitimo
Mangų - natūralaus jogurto padažas
Arbata be cukraus

Mardi
Antradienis

Déjeuner

Soupe minestrone à la semoule, huile d'olive
Pain
Crêpes, fromage blanc - sauce à la crème fraîche
Confiture maison aux baies de goji sans sucre ajouté
Tranches de carottes fraîches avec vinaigrette à l'orange

Goûter

Porridge de riz avec du lait
Fruits
Thé sans sucre

Pietūs

Minestronės sriuba su kruopomis, alyvuogių aliejus, šviesi duona
Lietiniai, varškės - grietinės padažas
Naminė uogienė su goji uogomis be pridėtinio cukraus
Šviežių morkų griežinėliai su apelsinų užpilu

Pavakariai

Ryžių kruopų košė su pienu
Vaisiai
Arbata be cukraus

Mercredi
Trečiadienis

Déjeuner

Soupe aux choux frais avec tomates, huile de lin
Pain noir Confetti
Boulette de dinde farcies au fromage
Pommes de terre bouillies avec des légumes verts
Salade de radis blancs avec concombre et aneth
Tranches de tomates fraîches

Goûter

Pain aux bananes sans sucre ajouté
Yaourt à boire

Pietūs

Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais, linų sėmenų aliejus, tamsi Confetti duona
Kalakutienos maltinukas įdarytas su sūriu, virtos bulvės su žaluma, baltujų ridikų salotos su agurkais ir krapais
Šviežių pomidorų skiltelės

Pavakariai

Bananų duona be pridėtinio cukraus
Geriamas jogurtas

Jeudi
Ketvirtadienis

Déjeuner

Soupe de betteraves maison, huile de sésame
Pain à l'ail et aux herbes
Médaillon de saumon et de cabillaud, sauce à la crème et aux poireaux
Couscous perlé coloré
Salade de carottes et céleri
Légumes légèrement fermentés

Goûter

Kibinas aux poulet
Tomates cerises
Thé sans sucre

Pietūs

Naminė burokelių sriuba, sezamų sėklų aliejus
Duona su česnaku ir žolelėmis
Lašišos ir menkės medalionas, grietinėlės - porų padažas
Spalvotas perlinis kuskusas
Morkų salotos su salierų gumbais
Švelniai raugintos daržovės

Pavakariai

Viso grūdo kibinas su vištiena
Švieži vyšniai pomidorai
Arbata be cukraus

Vendredi
Penktadienis

Déjeuner

Italie
Soupe toscane aux haricots, huile d'olive
Lavash
Bœuf à la bolognaise, fromage dur râpé
Pâtes à la farine de blé dur
Tranches de tomates fraîches, sauce pesto
Feuilles de laitues assorties avec épinards

Goûter

Boulettes de fromage blanc
Beurre - sauce à la crème fraîche
Thé sans sucre

Pietūs

Italija
Toskanės sriuba su pupelėmis, alyvuogių aliejus, Lavašas, jautienos "Bolognese", tarkuotas kietasis sūris, makaronai iš kietagrūdžių miltų, pomidorai, pesto padažas, įvairių salotų lapai su spinatais

Pavakariai

Varškės virtinukai
Sviesto - grietinės padažas
Arbata be cukraus

OCTOBRE / SPALIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE / LAPKRITIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DÉCEMBRE / GRUODIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JANVIER / SAUSIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEVRIER / VASARIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

3 MENU LIFV

TPS, PS, MS, GS, CP, CE1, CE2, CM1, CM2, COLLÈGE

Lundi

Pirmadienis

Déjeuner

Soupe de légumes au céleri et aux topinambours, huile de lin
Pain noir, steak de poulet avec sauce au yaourt et à la tomate, gruaux de sarrasin au balanda bolivien, salade de chou pékinois aux poivrons rouges, concombres doucement fermentés

Goûter

Gratin de fromage blanc maison
Confiture de cerises sans sucre ajouté, Crème fraîche

Pietūs

Daržovių sriuba su salierais ir topinambais, linų sėmenų aliejas, Juoda duona
Vištienos kepsnelis su jogurtiniu - pomidorų padažu
Grikų kruopos su bolivine balanda, Pekino kopūstų salotos su raudonaja paprika
Švelniai raugti agurkai

Pavakariai

Naminis varškės apkepas
Mūsų gamybos vyšnių uogienė be pridėtinio cukraus
Grietinė, arbata be cukraus

Mardi

Antradienis

Déjeuner

Soupe de pois cassés au persil, huile de sésame
Lavash
Pâtes avec sauce au fromage
Tranches de tomates fraîches au basilic
Feuilles de laitue variées

Goûter

Muffins aux œufs avec épinards, Bâtonnets de carottes fraîches
Thé sans sucre

Pietūs

Skaldytų žirnių sriuba su petražolėmis, sezamų sėklų aliejas, Lavašas, Sraigelių makaronai su sūrio padažu
Šviežių pomidorų skiltelės su bazilikais
Įvairių salotų lapai

Pavakariai

Kiaušinių keksiukai su špinatais
Šviežių morkų lazdelės
Arbata be cukraus

Mercredi

Trečiadienis

Déjeuner

Soupe d'oseille avec carottes, crème fraîche
Pain noir à l'ail
Ragoût de bœuf au chou
Purée de pommes de terre et de patates douces maison
Salade de carottes à l'ail et aux légumes verts
Bâtonnets de concombre frais

Goûter

Pain, Fromage blanc fait maison, Fromage mozzarella
Tomates cerises fraîches
Thé sans sucre

Pietūs

Rūgštynių sriuba su morkomis, grietinė
Juoda duona su česnaku
Jautienos troškinys su kopūstais
Naminė bulvių ir batatų košė
Morkų salotos su česnaku ir žaluma
Šviežių agurkų lazdelės

Pavakariai

Šviesi Confetti duona
Mūsų gamybos varškės užtepélė, mocarella sūris
Švieži vyšniniai pomidorai
Arbata be cukraus

Jeudi

Ketvirtadienis

Déjeuner

Espagne
Soupe de poisson espagnole aux poireaux, pain noir, boulettes de veau espagnoles avec sauce au paprika, gruau de riz au curcuma, salade de tomates avec des légumes verts
Feuilles de laitue avec succulentes

Goûter

Gnocchi
Sauce au yaourt grec
Thé sans sucre

Pietūs

Ispanija
Ispaniška žuvienė su porais Tamasi Confetti duona
Ispaniški veršienos kukuliai su paprikų padažu
Ryžių kruopos su cibolė
Pomidorų salotos su žalumynais
Salotų lapai su sultenėmis

Pavakariai

Bulvių virtinukai (Gnocchi)
Graikiško jogurto padažas
Arbata be cukraus

Vendredi

Penktadienis

Déjeuner

Soupe au fromage râpé et au brocoli, toast, poulet avec graines de sésame, couscous semoule
Cubes de betteraves avec de l'huile d'olive extra vierge et des germes
Tranches de concombre frais avec des germes

Goûter

Crepes de fromage blanc
Crème fraîche
Thé sans sucre

Pietūs

Trinta sūrio sriuba su brokoliais Skrebučiai, natūrali vištienos mėsa su sezamo sėklomis Smulkaus kuskuso kruopos Keptų burokelių kubeliai su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir daigais, šviežių agurkų griežinėliai su daigais

Pavakariai

Varškėčiai kepti be riebalų
Grietinė
Arbata be cukraus

OCTOBRE / SPALIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE / LAPKRITIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DÉCEMBRE / GRUODIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JANVIER / SAUSIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEVRIER / VASARIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
					1	2
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			



MENU LIFV

TPS, PS, MS, GS, CP, CE1, CE2, CM1, CM2, COLLÈGE

Lundi Pirmadienis	Mardi Antradienis	Mercredi Trečiadienis	Jeudi Ketvirtadienis	Vendredi Penktadienis
Déjeuner Bouillon de poulet naturel avec riz et persil Lavash Entrecôte à cuisson lente Gruaux de boulgour Choucroute douce au poireau Tranches de tomates fraîches	Déjeuner Soupe de lentilles vertes aux haricots, huile de lin Pain léger aux graines de cumin Crêpes au fromage Sauce au beurre et à la crème fraîche Tranches de carottes	Déjeuner Velouté de potiron, crème fraîche, Toast, Boulettes de viande de bœuf et de porc cuites dans une sauce tomate maison, Pâtes multicolores Salade de chou frais avec concombre et maïs Tranches de radis blanc et rouge	Déjeuner Soupe de concombre fermentés et de gruau, huile de sésame Pain noir Confetti Filet de cabillaud au four avec des légumes, Gruaux de couscous perlé, Salade de betteraves et de carottes avec germes de radis, Salade de feuilles fraîches avec épinards	Déjeuner Ukraine Soupe de betteraves et de chou fermentés, crème fraîche, Pain noir à l'ail Choux farcis ukrainiens Purée de pommes de terre maison avec beurre Tranches de tomates fraîches Concombres légèrement fermentés
Goûter Tarte chaude aux pommes et au potiron sans sucre ajouté, Yaourt à boire aux baies sauvages, Thé sans sucre	Goûter Porridge de sarrasin au beurre et au lait Fruits Thé sans sucre	Goûter Cupcakes au fromage blanc et à la ricotta Sauce aux myrtilles Thé sans sucre	Goûter Kibinas à la dinde et aux graines de sésame Bâtonnets de concombres Thé sans sucre	Goûter Croquettes de fromage blanc, de carottes et de pommes de terre cuites au four Beurre - sauce à la crème fraîche
Pietūs Natūralus vištienos sultinys su ryžiais ir petražolėmis Lavašas Lėto virimo principu ruošta nugarinė Bulgur kruopos Švelniai raugti kopūstai su porais Šviežių pomidorų skiltelės	Pietūs Žaliujų lešių sriuba su pupelėmis, linų sėmenų aliejus Šviesi duona su kmynais Lietiniai blyneliai su sūriu Sviesto - grietinės padažas Morkų griežineliai	Pietūs Trinta sviestinių moliūgų sriuba, grietinėlė, Skrebučiai Jautienos - kiaulienos kukuliai troškinti naminiamė pomidorų padaže, įvairių spalvų makaronai, Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais, Baltujų ir raudonujų ridikelių griežineliai	Pietūs Raugintų agurkų ir kruopų sriuba, sezamų sėklų aliejus, Tamsi duona, Menkė filė užkepta su daržovėmis, Perlinio kuskuso kruopos, Burokelių ir morkų salotos su ridikelių daigais Šviežių salotų lapai su špinatais	Pietūs Ukaina Burokelių su raugintais kopūstais sriuba, grietinė Juoda duona su česnaku Ukrainietiški balandėliai Naminė bulvių košė su sviestu, Šviežių pomidorų skiltelės, raugti agurkai
Pavakariai Šiltas obuolių ir moliūgų pyragas be pridėtinio cukraus Geriamas jogurtas su miško uogomis Arbata be cukraus	Pavakariai Pieniška grikių kruopų košė su sviestu Vaisiai Arbata be cukraus	Pavakariai Varškės keksiukai su rikotos sūriu Melynių padažas Arbata be cukraus	Pavakariai Kibinas su kalakutiena ir sezamų sėklomis Šviežių agurkų lazdelės Arbata be cukraus	Pavakariai Varškės, morkų ir bulvių kroketukai kepti orkaitėje Sviesto - grietinės padažas Arbata be cukraus

OCTOBRE / SPALIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE / LAPKRITIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DÉCEMBRE / GRUODIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JANVIER / SAUSIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEVRIER / VASARIS

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			