

1 MENU LIFV VĒGĒTARIEN

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

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	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			

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			

Lundi
Pirmadienis

Déjeuner

Soupe de haricots verts colorés, huile d'olive
Lavash
Ragoût de potiron d'automne aux herbes (sans viande)
Gruaux de boulgour
Salade Isberg avec tomates fraîches
Concombres marinés maison

Goûter

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

Pietūs

Spalvota šparaginių pupelių sriuba, alyvuogių aliejus
Lavašas
Rudeniškas moliūgų troškiny su žolelėmis (be mėsos)
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 burokėlių salotos su saulėgražų sėklomis ir sėlenomis

Pavakariai

Varškės ir moliūgų apkepas
Grietinė
Arbata be cukraus

Mercredi
Trečiadienis

Déjeuner

Soupe aux choux fermentée, huile de lin, pain léger à l'ail
Ragoût de potiron d'automne aux herbes, 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
Avinžirnių troškiny su grietinėlės padažu (be mėsos)
Grikių kruopos su burnočio sėklomis, šviežių agurkų salotos su žolelių padažu
Įvairių salotų lapai, saulėgražų daigai

Pavakariai

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

Jeudi
Ketvirtadienis

Déjeuner

Soupe de légumes à l'aneth, huile d'olive (sans poisson)
Pain confetti foncé
Ragoût de lentilles au lait de coco (sans viande)
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

Daržovių sriuba su krapais, alyvuogių aliejus (be žuvies)
Tamsi Confetti duona
Lešių troškiny su kokoso pienu (be mėsos)
Laukiniai ryžiai
Morkų ir muskatinio moliūgų salotos su moliūgų sėklomis
Šviežių pomidorų skiltelės

Pavakariai

Biri grikių kruopų košė su ghee sviestu
Vaisiai
Arbata be cukraus

Vendredi
Penktadienis

Déjeuner

Mexique: soupe de tomates
Croûtons de pain
tacos aux légumes, coriandre, sauce tomate, 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, takos su daržovėmis, kalendra, pomidorų padažas, 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

2 MENU LIFV VĒGĒTARIEN

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

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	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			

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			

Lundi
Pirmadienis

Déjeuner

SVelouté de courgettes à la crème
Toast
Pilaf avec carottes et persil (sans viande)
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 cukinių sriuba su grietinėle, skrebučiai
Plovas su morkomis ir petražolėmis (be mėsos)
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
Hachis de pois chiches farci au fromage
Pommes de terre bouillies avec des légumes verts
Salade de radis blancs avec concombre et aneth
Tranches de tomates fraîche

Goûter

ain aux bananes sans sucre ajouté
Yaourt à boire

Pietūs

Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais, linų sėmenų aliejus, tamsi Confetti duona
Avinžirnių maltinukas įdarytas su sūriu (be mėsos)
Virtos bulvės su žaluma
Baltųjų 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
Ragoût de haricots verts à la crème et aux poireaux
Couscous perlé coloré
Salade de carottes aux tubercules de céleri
Légumes légèrement fermentés

Goûter

Kibinas aux legumes
Tranches de tomates
Thé sans sucre

Pietūs

Naminė burokėlių sriuba, sezamų sėklų aliejus
Duona su česnaku ir žolelėmis
Šparaginių pupelių troškiny su grietinėlės - porų padažu (be mėsos ir žuvies)
Spalvotas perlinis kuskusas
Morkų salotos su salierų gumbais
Švelniai raugintos daržovės

Pavakariai

Viso grūdo kibinas su daržovėmis
Švieži vyšniniai pomidorai
Arbata be cukraus

Vendredi
Penktadienis

Déjeuner

Italie: soupe toscane aux haricots, huile d'olive
Lavash
Ragoût de lentilles vertes avec tomates, fromage 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

Italia: Toskaniška sriuba su pupelėmis, alyvuogių aliejus
Lavašas, žaliųjų lęšių troškiny su pomidorais, tarkuotas kietasis sūris (be mėsos), makaronai iš kietagrūdžių miltų, šviežių pomidorų skiltelės, pesto padažas, įvairių salotų lapai su špinatais

Pavakariai

Varškės virtinukai
Sviesto - grietinės padažas
Arbata be cukraus

3 MENU LIFV VĒGĒTARIEN

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

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	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			

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			

Lundi Pirmadienis

Déjeuner

Soupe de légumes au céleri et aux topinambours, huile de lin
Pain noir, ragoût de haricots verts colorés avec sauce au yaourt et aux tomates 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 aliejus, juoda duona
Spalvotų šparaginių pupelių troškiny su jogurtiniu - pomidorų padažu (be mėsos)
Grikių kruopos su bolivine balanda, Pekino kopūstų salotos su raudonąja 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 aliejus
Lavašas
Sraigtelių 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 choux aux légumes
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
Kopūstų troškiny su daržovėmis (be mėsos)
Naminė bulvių ir batatų košė
Morkų salotos su česnaku ir žaluma
Šviežių agurkų lazdelės

Pavakariai

Šviesi Confetti duona
Mūsų gamybos varškės užtepėlė, Mocarela sūris
Švieži vyšniniai pomidorai

Jeudi Ketvirtadienis

Déjeuner

Espagne: tomates et poireaux à l'espagnole (sans poisson)
Pain confetti foncé
Ragoût de pois chiches avec sauce au paprika (sans viande)
Gruau de riz au curcuma
Salade de tomates avec des légumes verts
Feuilles de laitue avec salsifis

Goûter

Gnocchi
Sauce au yaourt grec
Thé sans sucre

Pietūs

Ispanija: ispaniška pomidorinė su porais (be žuvies)
Tamsi Confetti duona
Avinžirnių troškiny su paprikų padažu (be mėsos)
Ryžių kruopos su ciberžole
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, hachis de lentilles rouges à l'aneth, 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
Raudonųjų lešių maltinukas su krapais (be mėsos)
Smulkaus kuskuso kruopos
Keptų burokėlių kubeliai su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir daigais, šviežių agurkų griežinėliai su daigais

Pavakariai

Varškėčiai kepti be riebalų
Grietinė
Arbata be cukraus

4 MENU LIFV VĒGĒTARIEN

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

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	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			

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			

Lundi Pirmadienis

Déjeuner

Soupe de légumes avec riz et persil (sans viande)
Lavash
Ragoût de haricots rouges aux poivrons (sans viande)
Gruaux de boulgour
Choucroute douce au poireau
Tranches de tomates fraîches

Goûter

Tarte chaude aux pommes et au potiron sans sucre ajouté,
Yaourt à boire aux baies sauvages, Thé sans sucre

Pietūs

Daržovių sriuba su ryžiais ir petražolėmis (be mėsos)
Lavašas, raudonųjų pupelių troškiny su paprikomis (be mėsos), Bulgur kruopos
Švelniai raugti kopūstai su porais, šviežių pomidorų skiltelės

Pavakariai

Šiltas obuolių ir moliūgu pyragas be pridėtinio cukraus
Geriamas jogurtas su miško uogomis, arbata be cukraus

Mardi Antradienis

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

Goûter

Porridge de sarrasin au beurre et au lait
Fruits
Thé sans sucre

Pietūs

Žaliųjų lęšių sriuba su pupelėmis, linų sėmenų aliejus
Šviesi duona su kmynais
Lietiniai blynėliai su sūriu
Sviesto - grietinės padažas
Morkų griežinėliai

Pavakariai

Pieniška grikių kruopų košė su sviestu, vaisiai
Arbata be cukraus

Mercredi Trečiadienis

Déjeuner

Soupe de courge musquée, crème
Toast
Lentilles vertes à la sauce tomate maison (sans viande)
Pâtes de différentes couleurs
Salade de chou frais avec concombre et maïs
Tranches de radis blanc et rouge

Goûter

Cupcakes au fromage blanc et à la ricotta
Sauce aux myrtilles
Thé sans sucre

Pietūs

Trinta sviestinių moliūgų sriuba, grietinė, skrebučiai
Žalieji lęšiai troškinti naminiame pomidorų padaže (be mėsos), įvairių spalvų makaronai, šviežių kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais, baltųjų ir raudonųjų ridikėlių griežinėliai

Pavakariai

Varškės keksiukai su rikotos sūriu
Mėlynių padažas
Arbata be cukraus

Jeudi Ketvirtadienis

Déjeuner

Soupe de concombre et de gruau, huile de sésame
Pain confetti foncé
Hachis de lentilles rouges (sans poisson)
Gruaux de couscous perlé
Salade de betteraves et de carottes avec pousses de radis
Salade de feuilles fraîches avec épinards

Goûter

Kibinas aux légumineuses et aux graines de sésame
Bâtonnets de carottes
Thé sans sucre

Pietūs

Raugintų agurkų ir kruopų sriuba, sezamų sėklų aliejus, tamsi duona
Raudonųjų lęšių maltinukas (be žuvies), perlinio kuskuso kruopos
Burokėlių ir morkų salotos su ridikėlių daigais
Šviežių salotų lapai su špinatais

Pavakariai

Kibinas su daržovėmis ir sezamų sėklomis (be mėsos)
Šviežių agurkų lazdelės
Arbata be cukraus

Vendredi Penktadienis

Déjeuner

Ukraine: Soupe de betteraves et de chou fermentés, crème fraîche, pain noir à l'ail
Choux farcis au paprika et au riz, purée de pommes de terre maison avec beurre
Tranches de tomates fraîches
Concombres légèrement fermentés

Goûter

Croquettes de fromage blanc, de carottes et de pommes de terre cuites au four, beurre - sauce à la crème fraîche

Pietūs

Ukraina: burokėlių su raugintais kopūstais sriuba, grietinė, juoda duona su česnaku, balandėliai įdaryti su paprika ir ryžiais (be mėsos)
Naminė bulvių košė su sviestu
Šviežių pomidorų skiltelės
Švelniai raugti agurkai

Pavakariai

Varškės, morkų ir bulvių krocketukai kepti orkaitėje
Sviesto - grietinės padažas
Arbata be cukraus