

# 1 MENU LIFV

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

## Lundi Pirmadienis

### Déjeuner

Mexique: Soupe mexicaine aux choux avec poivrons, huile de sésame, Lavash  
Viande de bœuf finement hachée avec du fromage  
Pâtes, Salade de tomates au basilic frais, arrosée d'huile d'olive  
Diverses feuilles de laitue

### Goûter

Tarte au fromage blanc avec du mascarpone et des feuilles de menthe fraîche  
Yaourt nature

### Pietūs

Meksika: Meksikietiška kopūstų sriuba su paprikomis, sezamų aliejus, Lavašas  
Smulkiai kapota jautiena su sūriu, Sraigtelių makaronai, Pomidorų salotos sunbazilikais, alyvuogių aliejus, [vairių salotų lapai

### Pavakariai

Varškės apkepas su maskarponės sūriu ir šviežiais mėtų lapeliais  
Natūralus jogurtas

## Mardi Antradienis

### Déjeuner

Soupe de haricots blancs au poireau, huile de lin  
Pain noir  
Crêpes à la feta et aux épinards  
Sauce au beurre  
Tranches de carottes avec vinaigrette à l'ail et aux herbes

### Goûter

Porridge de sarrasin au beurre de ghee  
Tomates cerises avec germes de tournesol

### Pietūs

Baltųjų pupelių sriuba su porais, linų sėmenų aliejus  
Juoda duona  
Lietiniai su feta sūriu ir špinatais  
Sviesto - grietinės padažas  
Morkų griežinėliai su česnakų ir žolelių užpilu

### Pavakariai

Biri grikių kruopų košė su ghee sviestu  
Vyšniniai pomidorai su saulėgražų daigais

## Mercredi Trečiadienis

### Déjeuner

Bouillon de poulet avec des nouilles et de l'aneth frais  
Pain confetti  
Ragoût de porc avec courgettes et pommes de terre, persil  
Salade de tomates, concombres et radis rouges  
Crème fraîche, ciboulettes

### Goûter

Beignets de fromage blanc  
Sauce aux myrtilles

### Pietūs

Natūralus vištienos sultinys su makaroniukais ir šviežiais krapais, tamsi Confetti duona  
Vieno puodo kiaulienos troškiny su cukinijomis ir bulvėmis, smulkintos petražolės  
Pomidorų, agurkų ir raudonųjų ridikėlių salotos  
Grietinė, svogūnų laiškai

### Pavakariai

Varškės spurgų virtinukai su kukurūzų miltais  
Mėlynių padažas

## Jeudi Ketvirtadienis

### Déjeuner

Soupe de tomates de riz et de l'huile de lin  
Pain grillé aux graines de carvi  
Filet de poisson blanc au four avec courgettes et graines de sésame, Gruaux de boulgour au beurre de ghee, Betteraves et carottes bouillies en cubes  
Betterave fraîche et feuilles d'épinards

### Goûter

Kibbins  
Bâtonnets de concombre

### Pietūs

Keptų pomidorų sriuba su ryžių kruopomis, linų sėmenų aliejus  
Šviesi kepinta duona su kmynais  
Baltos žuvies filė užkepta su cukinijomis ir sezamų sėklomis  
Bulgur kruopos su ghee sviestu  
Virtų burokėlių ir morkų kubeliai  
Švieži burokėlių ir špinatų lapeliai

### Pavakariai

Kibinas su triušiena ir daržovėmis  
Švž. Agurkų lazdelės

## Vendredi Penktadienis

### Déjeuner

Soupe épaisse de brocoli et de céleri, crème fraîche  
Toast  
Steaks de poulet avec du fromage mozzarella  
Tranches de pommes de terre aux graines de carvi cuites au four, salade de carottes avec pommes et graines de citrouille  
Bâtonnets de courgette

### Goûter

Yaourt nature et smoothie aux baies fraîches  
Pain individuel "tradition"

### Pietūs

Tiršta brokolių ir salierų sriuba, grietinėlė, skrebučiai  
Kaptos vištienos kepsneliai su mocarela sūriu, bulvių skiltelės su kmynais keptos orkaitėje  
Morkų salotos su obuoliais ir moliūgų sėklomis  
Šviežių cukinijų lazdelės

### Pavakariai

Natūralus jogurto ir šviežių uogų kokteilis  
Naminė bandelė  
Sūrio riekelės

MARS / KOVAS

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

AVRIL / BALANDIS

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					

MAI / GEGUŽĖ

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		

JUIN / BIRŽELIS

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

JUILLET / LIEPA

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				

# 2 MENU LIFV

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

### Lundi Pirmadienis

#### Déjeuner

Soupe de poivrons colorés avec haricots verts, aneth frais, huile de lin, lavash, Rôti de porc cuit lentement, herbes aromatiques, Gruaux de boulgour aux herbes fraîches, salade de concombre vert avec feuilles de laitue et aneth frais, d'huile d'olive extra vierge

#### Goûter

Muffins aux carottes  
Yaourt nature

#### Pietūs

Spalvotų paprikų sriuba su šparaginėmis pupelėmis, šviežūs krapai, linų sėmenų aliejus, lavašas, lėto virimo principu ruošta kiaušienos kepsnys, žolelės, Bulgur kruopos su šviežiomis žolelėmis, žaliosios agurkų salotos su salotų lapais ir šviežiais krapais pagardintos ypač tyru alyvuogių aliejumi

#### Pavakariai

Auksiniai morkų keksiukai  
Natūralus jogurtas

### Mardi Antradienis

#### Déjeuner

Soupe aux haricots multicolores, à l'orge perlé et à l'huile d'olive  
Pain noir  
Galette de sarrasin aux légumes  
Pâtes multicolores  
Tranches de tomates fraîches aux épinards

#### Goûter

Rouleaux d'œufs de poulet au poivre et au persil  
Bâtonnets de carotte, germes de tournesol

#### Pietūs

Sriuba su įvairiaspalvėmis pupelėmis, perlinėmis kruopomis ir alyvuogių aliejumi  
Juoda duona, grikių paplotėlis su daržovėmis, įvairių spalvų makaronai, šviežių pomidorų skiltelės su špinatais

#### Pavakariai

Laisvai laikomų vištų kiaušinių suktinukai su paprikų gabaliukais, petražolės, morkų lazdelės, saulėgražų daigai

### Mercredi Trečiadienis

#### Déjeuner

Soupe de betteraves avec jeunes feuilles de betteraves, Pain grillé avec graines de carvi, boulettes de veau avec du fromage ricotta, purée de pommes de terre au beurre de ghee, Salade de pois verts avec concombre et radis  
Ffeuilles de laitue assorties

#### Goûter

Gâteaux au fromage farcis de baies cuits sans gras  
Crème fraîche

#### Pietūs

Tradicinė burokėlių sriuba su jaunas burokėlių lapais, grietinė Šviesi kepinta duona su kmynais  
Švelnūs veršienos kukuliai su rikotos sūriu, naminė bulvių košė su ghee sviestu, žaliųjų žirnelių salotos su agurkais ir ridikėliais  
Įvairių salotų lapai su sultenėmis

#### Pavakariai

Varškėčiai įdaryti uogomis kepti be riebalų  
Grietinė

### Jeudi Ketvirtadienis

#### Déjeuner

Soupe au saumon et au cabillaud braisés, légumes verts frais, pain Confetti, morceaux de dinde avec poireaux, mini-carottes dans une sauce à la crème, couscous semoule  
Salade de chou pékinois au maïs, bâtonnets de poivrons multicolores

#### Goûter

Steak de poitrine de poulet  
Pain Confetti avec graines  
Tomates cerises, ciboulette

#### Pietūs

Sriuba su plėšytomis lašišomis ir menkėmis, švieži žalumynai  
Tamsi Confetti duona, kalakutienos gabaliukai su porais, mini morkytėmis grietinėlės padaže, smulkaus kuskuso kruopos, Pekino kopūstų salotos su kukurūzais, įvairiaspalvių paprikų lazdelės

#### Pavakariai

Lėto virimo principu ruoštas vištienos krūtinėlės kepsnelis, šviesi Confetti duona su sėklomis, vyšniniai pomidorai, laiškiniis svogūnas

### Vendredi Penktadienis

#### Déjeuner

**Inde**  
Velouté de lentilles rouges au gingembre et à l'huile de pépins de courge  
Toast, brochettes de poulet tandoori au four, gruaux de riz au curcuma, paillettes de carottes fraîches au chou-rave, au jus de citron et à l'huile d'olive extra vierge, diverses feuilles de laitue

#### Goûter

Salade de fruits avec yaourt grec et canneberges séchées  
Fromage blanc bio  
Gallettes

#### Pietūs

**Indija**  
Trinta raudonųjų lešiu sriuba su imbieru, moliūgų sėklų aliejus, skrebučiai, Tandoori vištienos iešmeliai orkaitėje, birios ryžių kruopos su ciberžole, šviežių morkų šiaudeliai su kalenda, citrinos sultimis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi, įvairių salotų lapai

#### Pavakariai

Vaisių salotos su graikišku jogurtu ir džiovintomis spanguolėmis, trinta ekologiška varškė, trapučiai

### MARS / KOVAS

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

### AVRIL / BALANDIS

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					

### MAI / GEGUŽĖ

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		

### JUIN / BIRŽELIS

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

### JUILLET / LIEPA

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				

# 3 MENU LIFV

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

Lundi

Pirmadienis

Déjeuner

Soupe de chou-fleur et de petits pois avec des pommes de terre et des herbes fraîches, Lavash, Bœuf avec brocoli et graines de sésame, braisées dans une sauce balsamique  
Gruaux de boulgour au beurre  
Bâtonnets de concombre frais  
Salade avec graines et vinaigrette au citron

Goûter

Gâteau de fromage blanc bio naturel  
Purée de framboises

Pietūs

Kalafiorų ir žirnelių sriuba su bulvėmis, šviežios žolelės  
Lavašas  
Jautienos juostelės su brokoliais ir sezamo sėklomis, troškintos balzamiko padaže  
Bulgur kruopos su sviestu  
Šviežių agurkų lazdelės  
Įvairių salotų lapai su sėklomis ir citrininiu padažu

Pavakariai

Natūralus ekologiškos varškės apkepas  
Aviečių tyrė

Mardi

Antradienis

Déjeuner

Soupe de betteraves et de lentilles, huile d'olive  
Pain noir  
Crêpes à la farine d'épeautre et aux bananes  
Sauce aux baies, crème fraîche  
Tranches de carottes avec sauce à l'orange

Goûter

Porridge de riz avec du lait végétal et des mangues  
Fruits

Pietūs

Burokėlių ir lęšių sriuba, alyvuogių aliejus  
Juoda duona  
Lietiniai su spelta miltai ir bananais  
Uogų padažas, grietinė  
Morkų griežinėliai su apelsinų padažu

Pavakariai

Ryžių košė su augaliniu pienu ir mangais  
Vaisiai

Mercredi

Trečiadienis

Déjeuner

Soupe de céleri aux carottes assaisonnée de persil frais, huile de lin, pain confetti noir, morceaux de jambon de veau avec légumes dans une sauce à la crème, cubes de pommes de terre cuits au four sans graisse  
Salade de chou blanc et rouge avec carottes, tranches de poivrons frais

Goûter

Raviolis au fromage blanc non sucré, sauce de crème fraîche - beurre

Pietūs

Salierų sriuba su morkomis ir petražolėmis, linų sėmenų aliejus, tamsi Confetti duona  
Veršienos kumpio gabaliukai su daržovėmis grietinėlės padaže  
Bulvių kubeliai kepti orkaitėje be riebalų, baltagūžio ir raudongūžio kopūsto salotos su morkomis, šviežių paprikų skiltelės

Pavakariai

Nesaldintos varškės virtinukai  
Grietinės - sviesto padažas

Jeudi

Ketvirtadienis

Déjeuner

**Grèce**  
Soupe de tomates avec pâtes dures, huile d'olive  
Pain pita grec  
Hachis de poisson blanc avec fromage à pâte dure et herbes  
Couscous perlé coloré  
Salade de betteraves avec feta et huile de sésame  
Roquette avec olives noires

Goûter

Kibinas à la volaille et aux graines de sésame  
Bâtonnets de carotte

Pietūs

**Graikija**  
Pomidorų sriuba su kietagrūdžiais makaronais, alyvuogių aliejus, graikiška pitos duonelė  
Baltos žuvies maltinukas su kietuoju sūriu ir žolelėmis  
Spalvotas perlėnis kuskusas  
Burokėlių salotos su feta ir sezamų sėklų aliejumi, gražgarstės su juodomis alyvuogėmis

Pavakariai

Kibinas su paukštiena ir sezamų sėklomis  
Švž. Morkų lazdelės

Vendredi

Penktadienis

Déjeuner

Velouté de patates douces cuites à la citronnelle  
Toast, poulet aux herbes fraîches, riz grillé au balanda bolivien, salade de carottes avec chou-rave et graines de fenouil  
Assortiment de feuilles de salade avec épinards

Goûter

Cupcakes courgette-fromage blanc cuits au four  
Crème fraîche

Pietūs

Trinta keptų saldžiųjų bulvių sriuba su citrinžole  
Skrebučiai, vištienos kvadratėliai su šviežiomis žolelėmis  
Ryžių kruopos su bolivine balanda  
Morkų salotos su kaliarope ir pankolio sėklomis  
Įvairių salotų lapai su špinatais

Pavakariai

Cukinių - varškės keksiukai kepti orkaitėje  
Grietinė

MARS / KOVAS

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

AVRIL / BALANDIS

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					

MAI / GEGUŽĖ

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		

JUIN / BIRŽELIS

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

JUILLET / LIEPA

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				

# 4 MENU LIFV

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

### Lundi Pirmadienis

#### Déjeuner

Soupe aux choux avec ciboulettes, huile d'olive  
Lavash, côtelettes de veau aux petits pois et au thym frais, gruaux de sarrasin entiers, salade de radis et de poivrons frais avec du maïs  
Jeunes épinards et feuilles de laitue

#### Goûter

Gratin de légumes et de pommes de terre, crème fraîche - sauce au beurre

#### Pietūs

Šviežių kopūstų sriuba su svogūnų laiškais, alyvuogių aliejus, lavašas, veršienos gabaliukai su žaliaisiais žirneliais ir šviežiu čiobreliu  
Birios grikių kruopos  
Gaivios ridikėlių ir paprikų salotos su kukurūzais  
Mažųjų špinatų ir salotų lapai

#### Pavakariai

Šilkinis daržovių ir bulvių apkepas  
Grietinės - sviesto padažas

### Mardi Antradienis

#### Déjeuner

**Italie**  
Soupe de pois chiches avec poivrons rouges et persil, huile de sésame  
Pain noir  
Pâtes au fromage ricotta  
Salade de tomates au basilic et à l'huile d'olive

#### Goûter

Gruaux de couscous avec cubes de légumes et persil  
Fruits

#### Pietūs

**Italija**  
Avinžirnių sriuba su raudonąja paprika ir petražolėmis, sezamų sėklų aliejus  
Juoda duona, figūriniai makaronai su rikotos sūriu  
Spalvotų pomidorų salotos su bazilikais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi

#### Pavakariai

Kuskuso kruopos su daržovių kubeliais ir petražolėmis  
Vaisiai

### Mercredi Trečiadienis

#### Déjeuner

Soupe avec du riz, des tomates et de la crème, pain grillé avec des graines de carvi, steak de dinde haché cuit au four avec du fromage et des légumes  
Pommes de terre bouillies avec du beurre et de l'aneth frais  
Salade de chou croquant avec des carottes, bâtonnets de poivrons rouges

#### Goûter

Gâteaux au fromage cuits au four sans matières grasses  
Sauce aux fraises et à la menthe fraîche

#### Pietūs

Sriuba su baltaisiais ryžiais, pomidorais ir grietinėle, paskaninta lauro lapeliais  
Šviesi kepinta duona su kmynais  
Kaptos kalakutienos kepsnelis užkeptas su sūriu ir daržovėmis  
Virtos bulvės su sviestu ir šviežiais krapais, traškios kopūstų salotos su morkomis, paprikų lazdelės

#### Pavakariai

Tradiciniai varškėčiai kepti orkaitėje be riebalų  
Braškių padažas su šviežiomis mėtomis

### Jeudi Ketvirtadienis

#### Déjeuner

Soupe de poisson crémeuse aux herbes fraîches, pain Confetti  
Choux farcis au bœuf et à la sauce tomate maison  
Gruaux de sarrasin aux graines de bourrache, salade de carottes et de potirons avec graines de tournesol  
Diverses feuilles de salade

#### Goûter

Petit pain farci au fromage blanc  
Bâtonnets de légumes frais

#### Pietūs

Kreminė žuvienės sriuba su šviežiomis žolelėmis, tamsi Confetti duona, netikri balandėliai su jautiena ir naminiu pomidorų padažu, grikių kruopos su burnočio sėklomis  
Šviežių morkų ir sviestinių moliūgų salotos su saulėgražų sėklomis  
Įvairių salotų lapai

#### Pavakariai

Duonelės įdarytos varške, keptos keksiukų formelėse  
Šviežių daržovių lazdelės

### Vendredi Penktadienis

#### Déjeuner

Velouté de légumes au cheddar et à l'aneth  
Toast, cuisse de poulet avec graines de sésame  
Bâtonnets de pommes de terre douces  
Salade de betteraves râpées à l'huile d'olive extra vierge  
Pois verts aux herbes

#### Goûter

Gnocchi  
Sauce à la crème fraîche

#### Pietūs

Trinta daržovių sriuba su čederio sūriu, krapai, skrebučiai  
Vištienos šlaunelių mėsa su sezamo sėklomis, saldžių ir paprastų bulvių lazdelės  
Tarkuotų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi  
Žalieji žirneliai su žolelėmis

#### Pavakariai

Virti ekologiškos varškės ežiukai, grietinės padažas

### MARS / KOVAS

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

### AVRIL / BALANDIS

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					

### MAI / GEGUŽĖ

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		

### JUIN / BIRŽELIS

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

### JUILLET / LIEPA

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				