

1 MENU LIFV VĒGĒTARIEN

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

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 / GEGUŽĒ

| 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 | | | | |

Lundi
Pirmadienis

Déjeuner

Mexique

Soupe mexicaine aux choux avec poivrons, huile de sésame
Lavash, ragoût de haricots et de tomates avec du fromage à pâte dure, pâtes, salade de tomates au basilic frais, arrosée d'huile d'olive
Feuilles de laitue assorties

Goûter

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

Pietūs

Meksika

Meksikietiška kopūstų sriuba su paprikomis, sezamų sēklu alieju, lavašas, pupeliu ir pomidoru troškiny su kietuoju sūriu, sraigteliu makaronai
Pomidoru salotas su šviežiais bazilikais, alyvuogių alieju, salotu lapai

Pavakariai

Varškės apkepas su maskarpones sūriu ir šviežiais mėtų lapeliem
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 et à la crème fraîche
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 saulėgrąžų daigais

Mercredi
Trečiadienis

Déjeuner

Soupe avec nouilles et aneth frais
Pain Confetti
Ragoût de courgettes et de pommes de terre, persil haché
Salade de tomates, concombres et radis rouges
Crème fraîche, ciboulettes

Goûter

Beignets de fromage blanc
Sauce aux myrtilles

Pietūs

Sriuba su makaroniukais ir šviežiais krapais
Confetti duona
Vieno puodo troškiny su cukinijomis ir bulvėmis, smulkintos petražolės
Pomidorų, agurkų ir raudonųjų ridikėlių salotos
Grietinė, svogūnų laiškai

Pavakariai

Varškės spurgų virtinukai su kukurūzų miltai
Mėlynių padažas

Jeudi
Ketvirtadienis

Déjeuner

Soupe de tomates avec des grains de riz et de l'huile de lin
Pain grillé aux graines de carvi
Hachis de lentilles rouges avec courgettes et graines de sésame
Gruaux de boulgour au beurre de ghee
Betteraves et carottes bouillies
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
Raudonųjų lęšių maltinukas su cukinijomis ir sezamų sėklomis (be mėsos ir žuvies)
Bulgur kruopos su ghee sviestu
Virtų burokėlių ir morkų kubeliai
Švieži burokėlių ir špinatų lapeliai

Pavakariai

Kibinas su daržovėmis
Švž. Agurkų lazdelės

Vendredi
Penktadienis

Déjeuner

Soupe de brocoli et de céleri, crème fraîche, toast
Steaks de légumes au 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 courgettes fraîches

Goûter

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

Pietūs

Tiršta brokolių ir salierų sriuba, grietinėlė, skrebučiai
Daržovių kepsneliai su mocarella sūriu, bulvių skiltelės su kmynais keptos
orkaitėje, morkų salotos su obuoliais ir moliūgų sėklomis
Šviežių cukinijų lazdelė

Pavakariai

Natūralus jogurto ir šviežių uogų kokteilis
Naminė bandelė
Sūrio riekelės

2 MENU LIFV VĒGĒTARIEN

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

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 / GEGUŽĒ

| 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 | | | | |

Lundi
Pirmadienis

Déjeuner

Soupe de poivrons colorés avec haricots verts, aneth frais, huile de lin, lavash
Tofu frit aux légumes
Gruaux de boulgour aux herbes fraîches
Salade de concombre vert avec des feuilles de laitue et de l'aneth frais, l'huile d'olive extra vierge

Goûter

Muffins aux carottes
Yaourt nature

Pietūs

Spalvotų paprikų sriuba su šparaginėmis pupelėmis, šviežūs krapai, linų sėmenų aliejus, lavašas, keptas tofu su daržovėmis, 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
Griekų 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, crème fraîche, pain grillé avec des graines de carvi
Ragoût de poivrons rouges avec du maïs, purée de pommes de terre maison au beurre de ghee
Salade de pois verts avec concombre et radis
Feuilles de laitue assorties

Goûter

Gâteaux au fromage farcis de baies cuits sans gras
Crème fraîche

Pietūs

Tradicinė burokėlių sriuba su jaunais burokėlių lapais, grietinė, šviesi kepinta duona su kmynais, raudonųjų paprikų troškiny su kukurūzais, 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 aux légumes, légumes verts frais
Pain Confetti
Ragoût de pois chiches avec poireaux, mini-carottes dans une sauce à la crème
Salade de chou pékinois avec du maïs, bâtonnets de poivrons multicolores

Goûter

Tranches de fromage
Pain Confetti avec graines
Tomates cerises, ciboulette

Pietūs

Sriuba su daržovėmis, švieži žalumynai
Confetti duona
Avinžirnių troškiny su porais, mini morkytėmis grietinėlės padaže
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais
Įvairiaspalvių paprikų lazdelės

Pavakariai

Sūrio riekelės, šviesi Confetti duona su sėklomis
Vyšniniai pomidorai, laiškini svogūnas

Vendredi
Penktadienis

Déjeuner

Inde
Velouté de lentilles rouges au gingembre et à l'huile de pépins de courge, toast, brochette de courgettes, de poivrons et de brocolis, gruaux de riz au curcuma, paillettes de carottes fraîches avec chou-rave, jus de citron et huile d'olive extra vierge, diverses feuilles de laitue

Goûter

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

Pietūs

Indija
Trinta raudonųjų lęšių sriuba su imbieru, moliūgų sėklų aliejus
Skrebučiai, cukinijų, paprikų ir brokolių iešmelis, 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

3 MENU LIFV VĒGĒTARIEN

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

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 / GEGUŽĒ

| 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 | | | | |

Lundi
Pirmadienis

Déjeuner

Soupe de chou-fleur et de petits pois avec des pommes de terre et des herbes fraîches, lavache
Tofu avec brocoli et graines de sésame, gruaux de boulgour au beurre, bâtonnets de concombre frais, feuilles de laitues assorties avec graines et vinaigrette au citron

Goûter

Gâteau de fromage blanc bio naturel
Purée de framboises

Pietūs

Kalafioru ir žirnelių sriuba su bulvėmis, šviežios žolelės
Lavašas, tofu juostelės su brokoliais ir sezamo sėklomis, troškintos balzamiko padaže (be mėsos ir žuvies), 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 leščių 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
Ragoût de haricots verts et de légumes à la crème
Cubes de pommes de terre cuits au four sans graisse
Salade de chou blanc et rouge avec courgette
Tranches de poivrons frais

Goûter

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

Pietūs

Salierų sriuba su morkomis paskaninta petražolėmis, linų sėmenų aliejus, tamsi duona, šparaginių pupelių ir daržovių troškinys grietinėlės padaže, bulvių kubeliai kepti orkaitėje be riebalų, baltagūžio ir raudongūžio kopūsto salotos su cukinija, 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
Poivrons farcis aux légumes et au fromage à pâte dure, couscous perlé coloré, salade de betteraves avec feta et huile de sésame
Roquette avec olives noires

Goûter

Kibinas aux légumes et aux graines de sésame
Bâtonnets de carotte

Pietūs

Graikija
Pomidorų sriuba su kietagrūdžiais makaronais, alyvuogių aliejus
Graikiška pitos duonelė, paprika įdaryta daržovėmis ir kietuoju sūriu (be mėsos ir žuvies), spalvotas perlinis kuskusas, burokėlių salotos su feta ir sezamų sėklų aliejumi, gražgarstės su juodomis alyvuogėmis

Pavakariai

Kibinas su daržovėmis ir sezamų sėklomis
Švž. Morkų lazdelės

Vendredi
Penktadienis

Déjeuner

Velouté de patates douces cuites au four à la citronnelle
Toast, hachis de lentilles aux herbes, gruaux de riz 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
Leščių maltinukas su žolelėmis, Ryžių kruopos su bolivine balanda, morkų salotos su kaliarope ir pankolio sėklomis
Įvairių salotų lapai su špinatais

Pavakariai

Cukinijų - varškės keksiukai kepti orkaitėje
Grietinė

4 MENU LIFV VÉGÉTARIEN

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

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 | | | | |

Lundi
Pirmadienis

Déjeuner

Soupe aux choux avec ciboulettes, huile d'olive
Lavash, courgettes cuites au four avec des pois verts, du fromage et du thym frais
Gruaux de riz, salade de radis et de poivrons frais avec du maïs, petites feuilles d'épinards et de laitue

Goûter

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

Pietūs

Švž. kopūstų sriuba su svogūnų laiškais, alyvuogių aliejus, Lavašas, Cukinija užkepta su žalaisiais žirneliais, sūriu ir šviežiu čiobreliu
Ilgagrūdžių ryžių 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 extra vierge

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 du riz, des tomates et de la crème, pain grillé avec des graines de carvi, steak de légumes 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 poivron rouge

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, Šviesi kepinta duona su kmynais
Daržovių kepsnelis užkeptas su sūriu ir daržovėmis, Virtos bulvės su sviestu ir šviežiais krapais, traškios kopūstų salotos su morkomis, Raudonųjų paprikų lazdelės

Pavakariai

Tradiciniai varškėčiai kepti orkaitėje be riebalų
Braškių padažas su šviežiomis mėtomis

Jeudi
Ketvirtadienis

Déjeuner

Soupe crémeuse de carottes aux herbes fraîches, pain Confetti
Hachis de chou avec sauce tomate maison, gruaux de sarrasin avec graines de bardane, salade de carottes fraîches et de courge musquée avec graines de tournesol
Diverses feuilles de salade

Goûter

Petit pain farci au fromage blanc
Bâtonnets de légumes frais

Pietūs

Kreminė morkų sriuba su šviežiomis žolelėmis, Tamsi Confetti duona
Kopūstų maltinukas su 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
Ragoût de lentilles aux légumes, bâtonnets de patates douces, balade de betteraves râpées à l'huile d'olive extra vierge
Petits pois aux herbes

Goûter

Gnocchi
Sauce à la crème fraîche

Pietūs

Trinta daržovių sriuba su čederio sūriu, krapai
Skrebučiai
Lešių troškiny su daržovėmis, Saldžių ir paprastų bulvių lazdelės, Tarkuotų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi, žalieji žirneliai su žolelėmis

Pavakariai

Virti ekologiškos varškės ežiukai
Grietinės padažas