

TREČIOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Sav. Diena 01.09-01.13	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	• Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) • Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sūriu • Žolelių arbata	• Ryžių košė su trintomis uogomis, sviestu ir linų sėmenimis (tausojantis) • Juoda arbata	• Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) • Kefyras	• Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu (tausojantis) • Pienas	• Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) • Sumuštinis su virtu kiaušiniu ir pomidoru • Vaisinė arbata, vaisius
PIETUS	• Barščių sriuba (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Kalakutienos maltinukas (tausojantis) • Morkų, salierų, obuolių ir česnakų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) • Daržovių troškinys (tausojantis) • Špinatų lapai (augalinis) • Vanduo su agurku	• Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Kepta lašiša (tausojantis) • Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) • Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis) • Šviežių daržovių lazdelės (augalinis) • Vanduo su citrina	• Daržovių sriuba (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Troškinta triušiena su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis) • Virti ryžiai su morkomis (tausojantis, augalinis) • Pomidorų ir agurkų salotos su natūraliu jogurtu • Rauginti agurkai (augalinis) • Vanduo su uogomis	• Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) • Viso grūdo ruginė duona • Bulvių plokštainis su kiaušiena • Grietinė • Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) • Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis) • Vanduo su citrina	• Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Jautienos guliašas • Bulvių košė (tausojantis) • Raugintų kopūstų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) • Švieži agurkai (augalinis) • Vanduo su apelsinu
	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai
VAKARIENĖ	• Kietųjų kviečių makaronai su vištiena, konservuotais kukurūzais ir grietinėle (tausojantis) • Uogų kompotas • Vaisius	• Omletas (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis) • Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) • Žolelių arbata, vaisius	• Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis) • Vaisinė arbata • Trapučiai	• Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis) • Uogų kompotas • Vaisius	• Blynai su varške • Natūralus jogurtas • Kmynų arbata