

TREČIOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Sav. Diena 10.09-10.13	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	- Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) - Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sūriu - Žolelių arbata	- Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu (tausojantis) - Pienas	- Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) - Kefyras	- Ryžių košė su trintomis uogomis, sviestu ir linų sėmenimis (tausojantis) - Juoda arbata	- Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) - Sumuštinis su virtu kiaušiniu ir pomidoru - Vaisinė arbata - Vaisius
PIETŪS	- Barščių sriuba (tausojantis) - Viso grūdo ruginė duona - Kalakutienos maltinukas (tausojantis) - Morkų, salierų, obuolių ir česnakų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) - Daržovių troškinys - Vanduo su agurku	- 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	- Daržovių sriuba (tausojantis) - Viso grūdo ruginė duona - Troškinta triušiena su grietinėle ir daržovėmis - Virti ryžiai su sviestu - Pomidorų ir agurkų salotos su natūraliu jogurtu - Rauginti agurkai - Vanduo su uogomis	- Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) - Viso grūdo ruginė duona - Kepta lašiša - Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) - Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis) - Šviežių daržovių 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 - Vanduo su apelsinu
	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai
VAKARIENĖ	- Kietųjų kviečių makaronai su vištiena ir grietinėle - Konservuoti kukurūzai - Uogų kompotas - Vaisius	- Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis) - Uogų kompotas - Vaisius	- Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis) - Vaisinė arbata - Trapučiai	- Omletas (tausojantis) - Viso grūdo ruginė duona - Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis) - Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) - Žolelių arbata, vaisius	- Blynai su varške - Natūralus jogurtas - Kmynų arbata