

PIRMOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Sav. Diena 10.16-10.20	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	• Sorų kruopų košė (tausojantis) • Sumuštinis su fermentiniu sūriu • Juoda arbata	• Avižinių dribsnių košė su saulėgrąžomis (tausojantis) • Žolelių arbata	• Pieniška bolivinės balandos košė su obuoliais (tausojantis) • Sumuštinis su virta dešra • Žolelių arbata	• Manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) • Žolelių arbata	• Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) • Natūralus geriamas jogurtas • Vaisinė arbata
PIETŪS	• Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Virtas vištienos kukulis (tausojantis) • Perlinės kruopos (tausojantis, augalinis) • Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais (augalinis) • Traškios agurkų lazdelės • Vanduo su citrina	• Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Balandėliai iš kiaulienos, ryžių, kopūstų • Grietinės - pomidorų padažas • Bulvių košė (tausojantis) • Rauginti agurkai • Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis) • Pomidorai (augalinis) • Vanduo su uogomis	• Rūgštynių sriuba • (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Kalakutienos maltinukas (tausojantis) • Morkų, salierų, obuolių ir česnakų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) • Daržovių troškinys (tausojantis) • Šviežių agurkų traškios lazdelės (augalinis) • Vanduo su agurku	• Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis) • Viso grūdo ruginė duona • Kepta lašiša (tausojantis) • Virtos bulvės (tausojantis, augalinis) • Burokėlių salotos su cukinijomis (augalinis) • Paprikos (augalinis) • Vanduo su agurku	• Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Kapotos vištienos apkepas (tausojantis) • Virti griekiai (tausojantis, augalinis) • Pomidorų, agurkų ir špinatų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) • Vanduo su apelsinu
	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai
VAKARIENĖ	• Mieliniai blynai su obuoliais • Trintos žemuogės • Žolelių arbata • Trapučiai	• Virti varškėčiai (tausojantis) • Grietinės - sviesto padažas • Juoda arbata • Vaisius	• Omletas (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Pomidorai (augalinis) • Žalieji žirneliai (augalinis) • Vanduo su citrina • Trapučiai	• Makaronai su malta kiauliena • Pomidorai (augalinis) • Vaisinė arbata • Vaisius	• Lietiniai blynai • Trintos uogos • Pienas • Vaisius