

ANTROS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Sav. Diena 11.13-11.17	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	• Avižinių kruopų košė (tausojantis) • Kefyro desertas • Žolelių arbata	• Grikių košė su saulėgražomis (tausojantis) • Pasukos	• Miežinių kruopų košė su linų sėmenimis (tausojantis) • Sumuštinis su virta dešra • Žolelių arbata	• Penkių grūdų dribsnių košė su uogomis ir linų sėmenimis (tausojantis) • Vaisinė arbata su citrina	• Perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis) • Sumuštinis su sūriu • Žolelių arbata
PIETŪS	• Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Vištienos guliašas • Virti makaronai (tausojantis) • Šviežių agurkų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) • Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis) • Vanduo	• Trinta kepintų daržovių sriuba (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Plovas su kalakutiena (tausojantis) • Plėšytos gūžinės salotos (augalinis) • Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) • Vanduo su citrina	• Ukrainietiški barščiai (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Kiaulienos lizdeliai su daržovėmis ir sūriu (tausojantis) • Grikliai su sviestu • Šviežių kopūstų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) • Pomidorai (augalinis) • Vanduo su uogomis	• Špinatų sriuba su kiaušiniu (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Keptas upėtakis (tausojantis) • Rudųjų ryžių košė • Burokėlių salotos su pupelėmis (augalinis) • Šviežių daržovių traškios lazdelės (augalinis) • Vanduo su citrina	• Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) • Viso grūdo ruginė duona • Troškinta vištienos šlaunelė (tausojantis) • Bulvių košė • Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir paprikų salotos • Rauginti agurkai • Vanduo su apelsinu
	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai	• Vaisiai
VAKARIENĖ	• Varškės apkepas (tausojantis) • Trintų braškių ir grietinės padažas • Obuolių kompotas • Vaisius	• Apkepti varškėčiai (tausojantis) • Trintų uogų ir grietinės padažas • Žolelių arbata	• Daržovių apkepas • Grietinė • Juoda arbata • Trapučiai	• Bulvių košė su dešrelėmis (tausojantis) • Pomidorai (augalinis) • Juoda arbata • Vaisius	• Virti kiaušiniai • Natūralaus jogurto padažas • Šviežių daržovių traškios lazdelės • Viso grūdo ruginė duona • Vaisinė arbata • Vaisius