

PIRMOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Sav. Diena 12.05-12.09	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	<ul style="list-style-type: none"> • Sorų kruopų košė (tausojantis) • Sumuštinis su fermentiniu sūriu • Juoda arbata 	<ul style="list-style-type: none"> • Manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) • Žolelių arbata 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieniška bolivinės balandos ir obuolių košė (tausojantis) • Sumuštinis su virta dešra • Žolelių arbata 	<ul style="list-style-type: none"> • Avižinių dribsnių košė su saulėgražomis (tausojantis) • Žolelių arbata 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) • Natūralus geriamas jogurtas • Vaisinė arbata
PIETUS	<ul style="list-style-type: none"> • Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Virtas vištienos kukulis (tausojantis) • Troškintos perlinės kruopos (tausojantis, augalinis) • Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais (augalinis) • Traškios agurkų lazdelės • Vanduo su citrina 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Rūgštinių sriuba • Viso grūdo ruginė duona • Kiaulienos maltinukas su morkomis • Daržovių troškiny • Morkų, obuolių, salierų, česnakų salotos su riešutų aliejumi • Vanduo su agurku 	<ul style="list-style-type: none"> • Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Balandėliai iš kiaulienos, ryžių, kopūstų (tausojantis) • Grietinės - pomidorų padažas • Bulvių košė (tausojantis) • Rauginti agurkai (augalinis) • Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis) • Pomidorai (augalinis) • Vanduo su uogomis 	<ul style="list-style-type: none"> • Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Kapotos vištienos apkepas (tausojantis) • Virti griekiai (tausojantis, augalinis) • Pomidorų ir agurkų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) • Špinatų lapai (augalinis) • Vanduo su apelsinu
VAKARIENĖ	<ul style="list-style-type: none"> • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaisiai
	<ul style="list-style-type: none"> • Mieliniai blynai su obuoliais • Trintos uogos • Žolelių arbata • Trapučiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Makaronai su malta kiauliena • Pomidorai (augalinis) • Vaisinė arbata • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Omletas (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Pomidorai (augalinis) • Žalieji žirneliai (augalinis) • Uogų gėrimas • Trapučiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Virti varškėčiai (tausojantis) • Padažas • Vaisiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Lietiniai blynai • Trintos uogos • Pienas • Vaisiai