

## PIRMOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

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