

ANTROS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Sav. Diena 12.12-12.16	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	<ul style="list-style-type: none"> • Avižinių kruopų košė (tausojantis) • Kefyro desertas • Žolelių arbata 	<ul style="list-style-type: none"> • Penkių grūdų dribsnių košė su uogomis ir linų sėmenimis (tausojantis) • Vaisinė arbata su citrina 	<ul style="list-style-type: none"> • Miežinių kruopų košė su linų sėmenimis (tausojantis) • Sumuštinis su virta dešra • Žolelių arbata 	<ul style="list-style-type: none"> • Grikių košė su saulėgražomis (tausojantis) • Pasukos 	<ul style="list-style-type: none"> • Perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis) • Sumuštinis su sūriu • Žolelių arbata
PIETUS	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Špinatų sriuba su kiaušiniu (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Lašišos filė (tausojantis) • Ryžiai (augalinis) • Burokėlių salotos su pupelėmis (augalinis) • Šviežių daržovių traškios lazdelės (augalinis) • Vanduo su citrina 	<ul style="list-style-type: none"> • Ukrainietiški barščiai (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Kiaulienos lizdeliai su daržovėmis ir sūriu (tausojantis) • Griekiai (tausojantis) • Šviežių kopūstų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) • Pomidorai (augalinis) • Vanduo su uogomis 	<ul style="list-style-type: none"> • Trinta kepintų daržovių sriuba (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Plovas su kalakutiena (tausojantis) • Plėšytos gūžinės salotos (augalinis) • Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) • Vanduo su citrina 	<ul style="list-style-type: none"> • Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) • Viso grūdo ruginė duona • Troškinta vištienos šlaunelė (tausojantis) • Bulvių košė (tausojantis) • Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir paprikų salotos (augalinis) • Rauginti agurkai • 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"> • Varškės apkepas (tausojantis) • Trintos braškės • Obuolių kompotas • Vaisius 	<ul style="list-style-type: none"> • Bulvių košė su dešrelėmis (tausojantis) • Pomidorai (augalinis) • Juoda arbata • Vaisius 	<ul style="list-style-type: none"> • Daržovių apkepas • Grietinė • Juoda arbata • Trapučiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Apkepti varškėčiai (tausojantis) • Trintos uogos • Žolelių arbata • Trapučiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Virti kiaušiniai • Natūralaus jogurto padažas • Šviežių daržovių traškios lazdelės (augalinis) • Viso grūdo ruginė duona • Vaisinė arbata • Vaisius