**TREČIOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sav. Diena**  **12.19-12.23** | **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **PUSRYČIAI** | * Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) * Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sūriu * Žolelių arbata | * Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu (tausojantis) * Pienas | * Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) * Kefyras | * Ryžių košė su trintomis uogomis, sviestu ir linų sėmenimis (tausojantis) * Juoda arbata | * Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) * Sumuštinis su virtu kiaušiniu ir pomidoru * Vaisinė arbata, vaisius |
| **PIETUS** | * Barščių sriuba (tausojantis) * Viso grūdo ruginė duona * Kalakutienos maltinukas (tausojantis) * Morkų, salierų, obuolių ir česnakų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) * Daržovių troškinys (tausojantis) * Špinatų lapai (augalinis) * Vanduo su agurku | * Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis) * Viso grūdo ruginė duona * Bulvių plokštainis su kiauliena * Grietinė * Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) * Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis) * Vanduo su citrina | * Daržovių sriuba (tausojantis) * Viso grūdo ruginė duona * Troškinta triušiena su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis) * Virti ryžiai su morkomis (tausojantis, augalinis) * Pomidorų ir agurkų salotos su natūraliu jogurtu * Rauginti agurkai (augalinis) * Vanduo su uogomis | * Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) * Viso grūdo ruginė duona Kepta lašiša (tausojantis) * Virtos bulvės (tausojantis, augalinis) * Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis) * Traškios daržovių lazdelės * Vanduo su citrina | * Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) * Viso grūdo ruginė duona * Jautienos guliašas * Bulvių košė (tausojantis) * Raugintų kopūstų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) * Švieži agurkai (augalinis) * Vanduo su apelsinu |
|  | * Vaisiai | * Vaisiai | * Vaisiai | * Vaisiai | * Vaisiai |
| **VAKARIENĖ** | * Kietųjų kviečių makaronai su vištiena, konservuotais kukurūzais ir grietinėle (tausojantis) * Uogų kompotas * Vaisius | * Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis) * Uogų kompotas * Vaisius | * Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis) * Vaisinė arbata * Trapučiai | * Omletas (tausojantis) * Viso grūdo ruginė duona * Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis) * Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) * Žolelių arbata, vaisius | * Blynai su varške * Natūralus jogurtas * Kmynų arbata |