**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
 |