

TREČIOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Sav. Diena 11.28-12.02	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	<ul style="list-style-type: none"> • Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) • Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sūriu • Žolelių arbata 	<ul style="list-style-type: none"> • Ryžių košė su trintomis uogomis, sviestu ir linų sėmenimis (tausojantis) • Juoda arbata 	<ul style="list-style-type: none"> • Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) • Kefyras 	<ul style="list-style-type: none"> • Manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu (tausojantis) • Pienas 	<ul style="list-style-type: none"> • Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) • Sumuštinis su virtu kiaušiniu ir pomidoru • Vaisinė arbata, vaisius
PIETUS	<ul style="list-style-type: none"> • Barščių sriuba (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Kalakutienos maltinukas (tausojantis) • Ruginės duonos padažas • Morkų, salierų, obuolių ir česnakų salotos su riešutų aliejumi (augalinis) • Daržovių troškinys (tausojantis) • Vanduo su agurku 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Vanduo su uogomis 	<ul style="list-style-type: none"> • Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis) • Viso grūdo ruginė duona • Bulvių plokštainis su kiaušiena • Grietinė • Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) • Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis) • Vanduo su citrina 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Kietųjų kviečių makaronai su vištiena, konservuotais kukurūzais ir grietinėle (tausojantis) • Uogų kompotas • Vaisius 	<ul style="list-style-type: none"> • Omletas (tausojantis) • Viso grūdo ruginė duona • Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis) • Šviežių agurkų lazdelės (augalinis) • Žolelių arbata, vaisius 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis) • Vaisinė arbata • Trapučiai 	<ul style="list-style-type: none"> • Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis) • Uogų kompotas • Vaisius 	<ul style="list-style-type: none"> • Blynai su varške • Natūralus jogurtas • Kmynų arbata