

PIRMOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pieniška makaronų sriuba Natūralus jogurtas Vaisinė arbata	Manų kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) Žolelių arbata	Kvietinių kruopų košė su sviestu ir saulėgražomis (tausojantis) Sumuštinis su fermentiniu sūriu ir agurku Žolelių arbata	Varškė su grietinėle ir trintomis uogomis Trapučiai Vaisius Žolelių arbata	Sorų kruopų košė (tausojantis) Sumuštinis su fermentiniu sūriu Juoda arbata
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Kapotos vištienos apkepas (tausojantis) Virti griekiai (tausojantis) (augalinis) Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis) Špinatų lapai (augalinis) Vanduo su apelsinu	Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) Viso grūdo ruginė duona L - Lašišos maltinis (tausojantis) D – Kepta lašiša (tausojantis) Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) Burokėlių salotos su cukinijomis (augalinis) Vanduo su agurku	Rūgštynių sriuba (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Plovas su kalakutiena (tausojantis) Šviežių daržovių traškios lazdelės (augalinis) Vanduo su citrina	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Balandėliai iš kiaulienos, ryžių, kopūstų (tausojantis) Grietinės - pomidorų padažas Bulvių košė (tausojantis) Rauginti agurkai (augalinis) Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis) Pomidorai (augalinis) Vanduo su uogomis	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Virtas vištienos kukulis (tausojantis) Troškintos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir žalumynais (augalinis) Vanduo su citrina
Lietiniai blynai Trintos uogos Pienas 2,5% rieb. Vaisius	Makaronai su malta kiauliena Pomidorai (augalinis) Vaisinė arbata Vaisius	Omletas (tausojantis) Viso grūdo ruginė duona Pomidorai (augalinis) Žalieji žirneliai (augalinis) Uogų gėrimas Vaisius	Virti varškėčiai (tausojantis) Grietinės – uogienės padažas Juoda arbata Vaisius	Mieliniai blynai su obuoliais Uogų tyrė Žolelių arbata Vaisius