**ANTROS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
| Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis)  Natūralus jogurtas  Žolelių arbata | Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su uogomis ir linų sėmenimis (tausojantis)  Sumuštinis su sūriu  Vaisinė arbata su citrina | Pieniška miežinių kruopų košė su linų sėmenimis (tausojantis)  Sumuštinis su virta dešra  Žolelių arbata | Pieniška perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis)  Sumuštinis su sūriu  Žolelių arbata | Pieniška grikių košė su saulėgrąžomis (tausojantis)  Vaisių ir daržovių kokteilis (augalinis) |
| Barščių sriuba su pomidorais (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Vištienos guliašas (tausojantis)  Virti makaronai (tausojantis)  Šviežių agurkų salotos su grietine  Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis)  Vanduo su citrina | Rūgštynių sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Kepsniukas iš menkės ir upėtakio  Ryžių košė (augalinis)  Burokėlių salotos su pupelėmis (augalinis)  Vanduo su citrina | Kepintų daržovių sriuba  (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Kiaulienos lizdelis su sūriu (tausojantis)  Virti grikiai (tausojantis)  Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  Pomidorai (augalinis)  Vanduo su uogomis | Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo ruginė duona  L- Kalakutienos kukulis  D- Troškinta kalakutiena su grietinėle (tausojantis)  Bulvių košė (tausojantis)  Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir paprikų salotos (augalinis)  Rauginti agurkai  Vanduo su apelsinu | Pupelių sriuba (tausojantis)  Virtų bulvių cepelinai (tausojantis)  Plėšytos gūžinės salotos (augalinis)  Šviežių agurkų lazdelės  (augalinis)  Vanduo su citrina |
| Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai |
| Varškės kukuliai (tausojantis)  Grietinės-sviesto padažas Vaisinė arbata su citrina  Trapučiai | Bulvių košė su dešrele (tausojantis)  Raugintos pasukos | Bulvių plokštainis  Grietinė 10%  Juoda arbata  Trapučiai | Lietiniai blynai  Trintų uogų ir grietinės padažas  Pienas 2,5%  Vaisius | Apkepti varškėčiai (tausojantis)  Grietinė  Žolelių arbata |