**ANTROS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
| Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis)Natūralus jogurtasŽolelių arbata | Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su uogomis ir linų sėmenimis (tausojantis)Sumuštinis su sūriuVaisinė arbata su citrina | Pieniška miežinių kruopų košė su linų sėmenimis (tausojantis)Sumuštinis su virta dešraŽolelių arbata | Pieniška perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis)Sumuštinis su sūriuŽolelių arbata | Pieniška grikių košė su saulėgrąžomis (tausojantis)Vaisių ir daržovių kokteilis (augalinis) |
| Barščių sriuba su pomidorais (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaVištienos guliašas (tausojantis)Virti makaronai (tausojantis)Šviežių agurkų salotos su grietine Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis)Vanduo su citrina | Rūgštynių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKepsniukas iš menkės ir upėtakio Ryžių košė (augalinis)Burokėlių salotos su pupelėmis (augalinis)Vanduo su citrina | Kepintų daržovių sriuba(tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKiaulienos 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 duonaL- Kalakutienos kukulisD- Troškinta kalakutiena su grietinėle (tausojantis)Bulvių košė (tausojantis)Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir paprikų salotos (augalinis)Rauginti agurkaiVanduo 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 citrinaTrapučiai  | Bulvių košė su dešrele (tausojantis)Raugintos pasukos | Bulvių plokštainisGrietinė 10%Juoda arbataTrapučiai | Lietiniai blynaiTrintų uogų ir grietinės padažasPienas 2,5%Vaisius | Apkepti varškėčiai (tausojantis)GrietinėŽolelių arbata |