**TREČIOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
| Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)  Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sūriu ir agurku  Žolelių arbata | Pieniška avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)  Plėšomos sūrio lazdelės  Juoda arbata | Omletas su sūriu (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)  Agurkų lazdelės (augalinis)  Žolelių arbata | Pieniška manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu (tausojantis)  Pienas | Pieniška penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)  Ruginės duonos sumuštinis su virtu kiaušiniu ir pomidoru  Vaisinė arbata, vaisius |
| Barščių sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Vištienos apkepas  Apkeptos daržovės (tausojantis) (augalinis)  Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo | Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona D-Kepta lašiša (tausojantis)  L-Lašišos maltinis (tausojantis)  Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)  Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)  Vanduo su citrina | Trinta moliūgų sriuba su grietinėle (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  D-Troškinta kalakutiena su grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)  L-Kalakutienos maltinukas (tausojantis)  Virti ryžiai (tausojantis)  Pomidorų ir agurkų salotos su natūraliu jogurtu (augalinis)  Vanduo su uogomis | Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo ruginė duona  Žemaičių blynai  Grietinė  Šviežių agurkų lazdelės (augalinis)  Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis)  Vanduo su citrina | Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  D-Jautienos befstrogenas (tausojantis)  L-Jautienos maltinis (tausojantis)  Bulvių košė (tausojantis)  Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo su apelsinu |
| Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai | Vaisiai |
| Varškės apkepas su kriaušėmis (tausojantis)  Trintos uogos  Obuolių kompotas  Vaisius | Grikių dribsnių košė su dešrele (tausojantis)  Pomidorai  Žolelių arbata  Vaisius | Mielinė bandelė su varške (tausojantis)  Pienas | Kietųjų kviečių makaronai su vištiena, konservuotais kukurūzais ir grietinėle (tausojantis)  Uogų kompotas | Varškė  Trintos uogos  Trapučiai  Kmynų arbata |