**TREČIOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PIRMADIENIS | ANTRADIENIS | TREČIADIENIS | KETVIRTADIENIS | PENKTADIENIS |
| Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sūriu ir agurkuŽolelių arbata | Pieniška avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)Plėšomos sūrio lazdelėsJuoda arbata | Omletas su sūriu (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKonservuoti 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 pomidoruVaisinė arbata, vaisius |
| Barščių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaVištienos apkepasApkeptos 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 duonaD-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 duonaŽemaičių blynai GrietinėŠviežių agurkų lazdelės (augalinis)Šviežių morkų traškios lazdelės (augalinis)Vanduo su citrina | Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaD-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 uogosObuolių kompotasVaisius  | Grikių dribsnių košė su dešrele (tausojantis)PomidoraiŽolelių arbataVaisius | Mielinė bandelė su varške (tausojantis)Pienas | Kietųjų kviečių makaronai su vištiena, konservuotais kukurūzais ir grietinėle (tausojantis)Uogų kompotas | Varškė Trintos uogosTrapučiaiKmynų arbata |