**ANTROS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Avižinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)  Natūralus jogurtas  Žolelių arbata | Ryžių košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis)  Sūrio lazdelė  Vaisių ir uogų kokteilis | Miežinių kruopų košė su linų sėmenimis (tausojantis) (augalinis)  Sumuštinis su virta dešra  Žolelių arbata | Perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)  Sumuštinis su sūriu  Žolelių arbata | Penkių grūdų dribsnių košė su uogomis ir linų sėmenimis (tausojantis) (augalinis)  Sumuštinis su virtu kiaušiniu ir pomidoru  Vaisinė arbata su citrina |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Kalakutienos guliašas (tausojantis)  Virti makaronai (tausojantis)  Paprikų ir morkų traškios lazdelės (augalinis)  Vanduo su citrina | Pupelių sriuba (tausojantis)  Bulvių plokštainis su mėsa  Grietinės-sviesto padažas  Plėšytos gūžinės salotos (augalinis)  Šviežių agurkų lazdelės  (augalinis)  Vanduo su citrina | Trinta kepintų daržovių sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Kiaulienos maltinukas su sūriu (tausojantis)  Virti grikiai (tausojantis)  Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  Pomidorai (augalinis)  Vanduo su citrina | Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo ruginė duona  Kalakutienos maltinukas su kopūstais (tausojantis)  Bulvių košė (tausojantis)  Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir paprikų salotos (augalinis)  Rauginti agurkai  Vanduo su apelsinu | Rūgštynių sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Kepsniukas iš menkės ir upėtakio (tausojantis)  Apkeptos cukinijos ir bulvės (augalinis)  Burokėlių salotos su cukinijomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo su citrina |
|  | Vaisiai | Vaisiai |  | Vaisiai |
| Virti varškėčiai (tausojantis)  Grietinės-sviesto padažas Juoda arbata  Vaisius | Apkepti varškėčiai (tausojantis)  Jogurtinė grietinė  Žolelių arbata | Varškės apkepas (tausojantis)  Jogurtinė grietinė  Pienas | Lietiniai blynai  Trintų uogų ir grietinės padažas  Pienas  Vaisius | Makaronai su dešrelėmis (tausojantis)  Agurkų lazdelės (augalinis)  Raugintos pasukos |