**ANTROS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Avižinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)Natūralus jogurtasŽolelių arbata | Ryžių košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis)Sūrio lazdelėVaisių ir uogų kokteilis  | Miežinių kruopų košė su linų sėmenimis (tausojantis) (augalinis)Sumuštinis su virta dešraŽolelių arbata | Perlinio kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)Sumuštinis su sūriuŽolelių arbata | Penkių grūdų dribsnių košė su uogomis ir linų sėmenimis (tausojantis) (augalinis)Sumuštinis su virtu kiaušiniu ir pomidoruVaisinė arbata su citrina |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKalakutienos guliašas (tausojantis)Virti makaronai (tausojantis)Paprikų ir morkų traškios lazdelės (augalinis)Vanduo su citrina | Pupelių sriuba (tausojantis)Bulvių plokštainis su mėsa Grietinės-sviesto padažasPlėšytos gūžinės salotos (augalinis)Šviežių agurkų lazdelės(augalinis)Vanduo su citrina | Trinta kepintų daržovių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKiaulienos 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 duonaKalakutienos maltinukas su kopūstais (tausojantis)Bulvių košė (tausojantis)Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų ir paprikų salotos (augalinis)Rauginti agurkaiVanduo su apelsinu | Rūgštynių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKepsniukas 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 arbataVaisius | Apkepti varškėčiai (tausojantis)Jogurtinė grietinėŽolelių arbata | Varškės apkepas (tausojantis)Jogurtinė grietinėPienas  | Lietiniai blynaiTrintų uogų ir grietinės padažasPienasVaisius | Makaronai su dešrelėmis (tausojantis)Agurkų lazdelės (augalinis)Raugintos pasukos |