**TREČIOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)  Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sūriu ir agurku  Žolelių arbata | Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)  Sumuštinis su sviestu, virta dešra ir pomidoru  Vaisius  Juoda arbata | Omletas su sūriu (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Konservuoti žalieji žirneliai (augalinis)  Agurkų lazdelės (augalinis)  Žolelių arbata | Ryžių košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis)  Kefyras | Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)  Plėšomos sūrio lazdelės  Pienas |
| Barščių sriuba (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Vištienos apkepas (tausojantis)  Apkeptos morkos, bulvės ir batatai (tausojantis) (augalinis)  Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo | Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  Jautienos befstrogenas (tausojantis)  Bulvių košė (tausojantis)  Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  Vanduo su apelsinu | Trinta moliūgų ir batatų sriuba su grietinėle (tausojantis)  Viso grūdo ruginė duona  D-Troškinta kalakutiena su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis)  L-Kalakutienos maltinukas (tausojantis)  Virti ryžiai su morkomis (tausojantis) (augalinis)  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 | 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 |
|  |  | Vaisiai | Vaisiai |  |
| Varškės apkepas su kriaušėmis (tausojantis)  Trintos uogos  Obuolių kompotas  Vaisius | Varškė su grietinėle  Trintos uogos  Trapučiai  Kmynų arbata | Mielinė bandelė su varške (tausojantis)  Pienas | Kietųjų kviečių makaronai su vištiena, konservuotais kukurūzais ir grietinėle (tausojantis)  Uogų kompotas | Blynai su kefyru  Jogurtinė grietinė  Žolelių arbata  Vaisius |