**TREČIOS SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sūriu ir agurkuŽolelių arbata | Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)Sumuštinis su sviestu, virta dešra ir pomidoruVaisiusJuoda arbata | Omletas su sūriu (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaKonservuoti žalieji žirneliai (augalinis)Agurkų lazdelės (augalinis)Žolelių arbata | Ryžių košė su trintomis uogomis (tausojantis) (augalinis)Kefyras | Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)Plėšomos sūrio lazdelėsPienas |
| Barščių sriuba (tausojantis)Viso grūdo ruginė duonaVištienos 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 duonaJautienos 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 duonaD-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 duonaŽemaičių blynai GrietinėŠviežių 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 uogosObuolių kompotasVaisius  | Varškė su grietinėleTrintos uogosTrapučiaiKmynų arbata | Mielinė bandelė su varške (tausojantis)Pienas | Kietųjų kviečių makaronai su vištiena, konservuotais kukurūzais ir grietinėle (tausojantis)Uogų kompotas | Blynai su kefyru Jogurtinė grietinėŽolelių arbataVaisius |