

**PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI 1 savaitės**

**T- tausoiantys patiekalai A- augaliniai patiekalai**

<b>Pirmadienis 1/1</b>	<b>Antradienis1/2</b>	<b>Trečiadienis 1/3</b>	<b>Ketvirtadienis1/4</b>	<b>Penktadienis1/5</b>
<b>PUSRYČIAI</b>				
Tiršta miežinių kruopų košė T Šviežios uogos Pienas	Grikių kruopų košė T Smulkinti bananai Pienas	Manų kruopų košė T Trintos braškės Pienas	Kukurūzų kruopų košė T Viso grūdo duona Tepamas sūris Mildutė Kmyną nesaldinta arbata	Javų dribsnių košė T Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru Nesaldinta arbata
<b>10 val.</b>				
<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>
<b>PIETŪS</b>				
Agurkų sriuba T A Duona (pilno grūdo) Maltos jautienos kepsnys T Bulvių košė T Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi A Šv. agurkai	Burokėlių sriuba T A Duona (pilno grūdo) Vištienos kukuliai T Ryžių-lęšių košė T A Morkų, obuolių, porų salotos su jogurtine grietine Pomidorai	Rūgštynių sriuba su bulvėmis A, T Pilno grūdo duona Kalakutienos ir daržovių troškinys T Virtos bulvės A Morkos šviežios Paprika Žali žirneliai	Lęšių sriuba A, T Pilno grūdo duona Keptas žuvies(jūros lydeka) paplotėlis T Daržovių šiupinys su žirneliais T Virtų burokėlių salotos A Slyviniai pomidorai	Pomidorinė sriuba su ryžiais T A Pilno grūdo duona Pupelių daržovių troškinys T A Agurkų ir krapų salotos Salotų lapai
<b>VAKARIENĖ</b>				
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir sūriu T Kefyras	Virti varškėčiai su pilno grūdo miltais T Jogurtinė grietinė Arbata nesaldinta	Cukinių blynėliai Jogurtinis padažas Kefyras	Omletas T Agurkai Pienas	Varškės apkepas su sorų kruopomis T Jogurtinė grietinė Pienas