

**PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 2 savaitei T - tausojančios patiekalai A-augaliniai patiekalai**

<b>Pirmadienis 2/1</b>	<b>Antradienis2/2</b>	<b>Trečiadienis 2/3</b>	<b>Ketvirtadienis2/4</b>	<b>Penktadienis2/5</b>
<b>PUSRYČIAI</b>				
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais T Trintos braškės Pienas	Ryžių kruopų košė su kokoso aliejumi T Kokoso drožlės Pienas	Penkių grūdų dribsnių košė T šilauogės Pienas	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi, kietasis sūris T Pienas	Brokolių ir kiaušinių apkepas T, pomidorų p. Šviežūs agurkai Arbata nesaldinta
<b>10 val.</b>				
<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>
<b>PIETŪS</b>				
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba T Duona (pilno grūdo) Kalakutienos ir veršienos kotletai T Virti ryžių makaronai T Šv. kopūstų ir morkų salotos A Pomidorai Salotų lapai	Burokėlių sriuba A, T Pilno grūdo duona Kiaulienos maltinis su morkų įdaru T Bulvių brokolių žirmelių košė T Morkos šiaudeliais Slyviniai pomidorai Saulėgražų daigai	Pupelių sriuba su bulvėmis su bulvėmis T A Pilno grūdo duona Vištienos kotletas T Ryžiai Burokėlių salotos su agurkais A Paprika Salotų lapai	Šviežių kopūstų sriuba T A Pilno grūdo duona Žuvies (lašišos) kukulaičiai T Neskrudintų grikių košė T A Agurkų ir krapų salotos Pomidorai Salotų lapai	Lęšių sriuba T A Pilno grūdo duona Jautienos kukulaičiai T Kukurūzų kruopų košė T A Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi.A Švieži pomidorai
<b>VAKARIENĖ</b>				
Pupelių, saliero ir morkų troškinytis T A Paprika šviežia Kefyras	Kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kruopomis T Natūralus jogurtas Šv. uogos Arbata nesaldinta	Avinžirnių troškinytis T A Agurkai Kefyras	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais Jogurtas naturalus Šilauogės Arbata nesaldinta	Varškės pudingas T Šviežios uogos Pienas