

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 3 savaitei

T- tausoiantys patiekalai A- augaliniai patiekalai

Pirmadienis 3/1	Antradienis3/2	Trečiadienis 3/3	Ketvirtadienis3/4	Penktadienis3/5
<b>PUSRYČIAI</b>				
Manų košė su cinamonu T Šviežios uogos Pienas	Bolivinės balandos košė su kokoso aliejumi T Šilauogės Pienas	Kukurūzų kruopų košė T Šviežios uogos Pienas	Neskrudintų grikių kruopų košė T Smulkinti bananai Pienas	Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais T Jogurtas natūralus Šviežios uogos Pienas
<b>10 val.</b>				
<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>
<b>PIETŪS</b>				
Perlinių kruopų sriuba T, Viso grūdo duona Vištienos kukulis su sezamo sėklomis T Virti rudieji ryžiai Daržovių šiupinys su žirneliais T Morkos šiaudeliais Virti burokėliai	Pomidorinė sriuba su ryžiais T Viso grūdo duona Kiaulienos maltinis su morkų įdaru T Viso grūdo makaronai T Daržovių salotos su aliejumi	Rugštynių sriuba su bulvėmis T Viso grūdo duona Kalakutienos filė kotletukai T Daržovių šiupinys su žirneliais T Špinatų salotos su ridikėliais Agurkai, pomidorai	Pertrinta moliūgų sriuba T Viso grūdo duona Keptas lašišos paplotėlis T Virtos bulvės Keptos daržovės T Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos	Agurkinė sriuba T Viso grūdo duona Kalakutienos ir daržovių troškiny T Švž. kopūstų ir morkų salotos Slyviniai pomidorai
<b>VAKARIENĖ</b>				
Virti moliūginiai bulvinukai T Jogurtinė grietinė Kefyras	Omletas su pomidorais T Pomidorų padažas Šviežūs agurkai Nesaldinta arbata	Bulvių kukuliai su spelta miltais T Pomidorų padažas Kefyras	Virtiniai (spelta miltai) su varške T Jogurtinė grietinė Pienas	Žirnių košė su morkomis ir sviestu T Kefyras