

**PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI 4 savaitės    T- tausojančios patiekalai A-augaliniai patiekalai**

<b>Pirmadienis 4/1</b>	<b>Antradienis4/2</b>	<b>Trečiadienis 4/3</b>	<b>Ketvirtadienis4/4</b>	<b>Penktadienis4/5</b>
<b>PUSRYČIAI</b>				
Perlinių kruopų košė su aliejumi T Pienas	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais Jogurtas natūralus Šv. uogos Pienas	Penkių grūdų dribsnių košė T Šv. uogos Pienas	Bolivinės balandos košė su kokoso aliejumi A T Šv. uogos Pienas	Sorų kruopų apkepas su obuoliais ir cinamonu Natūralus jogurtas Šv. uogos Pienas
<b>10 val.</b>				
<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>	<b>Vaisai</b>
<b>PIETŪS</b>				
Špinatų sriuba T Duona (pilno grūdo) Kiauliena su troškintais kopūstais T Bulvių košė T A Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi Salotų lapai	Žirnių sriuba su bulvėmis T A Duona (pilno grūdo) Vištienos filė kukuliai T Ryžių-lęšių košė T A Pomidorai Salotų lapai Šv. agurkai	Burokėlių sriuba su pupelėmis A, T Pilno grūdo duona Maltos veršienos troškiny s T (rudieji ryžiai, morkos, pomidorai) Cukinijų, agurkų, morkų salotos A Kepti burokėliai su saulėgrąžomis T A	Šv. kopūstų sriuba A, T Pilno grūdo duona Lašišos kukulaičiai T Bulvių, brokolių, žirnelių košė T Špinatų lapai Morkos šiaudeliais Burokėlių salotos su žirneliais	Pomidorinė sriuba su ryžiais T Pilno grūdo duona Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais T Rudieji ryžiai A Troškintos daržovės A T Cukinijų, agurkų, morkų salotos, slyviniai pomidorai
<b>VAKARIENĖ</b>				
Kepti varškėčiai (spelta miltų) T Jogurtinė grietinė Šv. uogos	Kukurūzų kruopų košė su fermentiniu sūriu ir grietinėle T Pienas	Omletas T Pomidorų padažas Agurkų ir krapų salotos Kefyras	Pupelių, saliero ir morkų troškiny s A T Paprika Agurkai Kefyras	Virti varškėtukai Jogurtinė grietinė Pienas