|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PUSRYČIAI** | Vaizdo rezultatas pagal užklausą „vegetable black and white“ | **PIETŪS** | **VAKARIENĖ** |
| **PIRMADIENIS** | Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (t)JogurtasNesaldinta arbata | **10:00****VAISIAI****PARAMA** | Burokėlių sriuba (a) (t)Balandėliai su kiauliena (t)Grietinės (30%) - pomidorų padažasVirtos bulvės (a)Sezoninės daržovėsViso grūdo ruginė duona  | Virti varškėčiai (t)Grietinė (30%)Nesaldinta arbataSezoniniai vaisiai |
| **ANTRADIENIS** | Kuskuso kruopų košė su sviestu (82%) ir uogomis (t)Nesaldinta arbata | **10:00****VAISIAI****PARAMA** | Perlinių kruopų sriuba (a) (t)Orkaitėje garuose kepta vištienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (t)Virti ryžiai (a)Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimisSezoninės daržovėsViso grūdo ruginė duona | Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (t)Sezoniniai vaisiaiSezoninės daržovėsNesaldinta arbata |
| **TREČIADIENIS** | Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis Nesaldinta arbata | **10:00****VAISIAI****PARAMA** | Trinta brokolių sriuba (t) (a)Troškinta jautiena su morkomis ir porais Perlinių kr. košė su alyvuogių aliejumi (a) (t)Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (a)Sezoninės daržovėsViso grūdo ruginė duona | Žemaičių blynai (t)Jogurtinis padažas su žalumynaisNesaldinta arbataSezoniniai vaisiai |
| **KETVIRTADIENIS** | Pieniška ryžių košė su sviestu ir uogomis (t)Trinta varškė su uogomisNesaldinta arbata | **10:00****VAISIAI****PARAMA** | Tiršta lęšių-pomidorų sriuba (a) (t)Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (t)Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyv.aliejumi (a)Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (a) (t)Sezoninės daržovėsViso grūdo ruginė duona | Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (a)Fermentinis sūris (45%)Nesaldinta arbataSezoniniai vaisiai |
| **PENKTADIENIS** | Pieniška grikių kruopų košė (t)Juodos duonos sumuštinis su varškės kremu ir žalumynais (t)Nesaldinta arbata | **10:00****VAISIAI****PARAMA** | Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (a) (t)Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (t)Bulvių košė su sviestu (t)Daržovių salotos su saldžiąja paprika (a)Sezoninės daržovėsViso grūdo ruginė duona | Varškės-ryžių apkepas (t)Natūralus jogurtas 2,5% su uogomisSezoniniai vaisiaiNesaldinta arbata |

SVARBU: dėl neatvežtų produktų (daržovių) valgiaraštis gali kisti.

(a) – augalinės kilmės patiekalai iš daržovių, ankštinių ir pilnaverčių grūdinių kultūrų.

(t) – tausojantys patiekalai t.y. troškiniai, kepta su garais konvekcinėje krosnyje, virta vandenyje.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Vaizdo rezultatas pagal užklausą „vegetable black and white“ |  |  |