

SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS	
PUSRYČIAI	PIETŪS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryžių dribsnių košė su vaisiais 2. Vaisių ir uogų desertas su jogurtu 3. Pienas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Šviežių kopūstų sriuba 2. Kepti varškėčiai su grietine 3. Salotos su agurkais ir pomidorais 4. Vaisiai
ANTRADIENIS	
PUSRYČIAI	PIETŪS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lietiniai su varške 2. Pienas 3. Vaisiai 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pupelių sriuba su daržovėmis 2. Vištienos maltinis 3. Troškintos morkos su šaldytais žirneliais 4. Pekino kopūstų salotos su agurkais ir kukurūzais
TREČIADIENIS	
PUSRYČIAI	PIETŪS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Penkių javų dribsniai košė su uogiene 2. Bananų ir apelsinų desertas 3. Arbata 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trinta žiedinių kopūstų sriuba 2. Troškinta jautiena su daržovėmis 3. Kopūstų salotos su morkomis 4. Agurkai
KETVIRTADIENIS	
PUSRYČIAI	PIETŪS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kepti varškėčiai su jogurtu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trinta moliūgų sriuba 2. Kiaulienos daržovių ir ryžių kukuliai 3. Cukinių, agurkų ir morkų salotos 4. Pomidorai, agurkai
PENKTADIENIS	
PUSRYČIAI	PIETŪS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Virti varškėčiai su grietine 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Burokėlių sriuba 2. Žuvies maltinis 3. Burokėlių salotos 4. Pekino kopūstų salotos su pomidorais