

## SAVAITĖS PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

<b>PIRMADIENIS</b>	
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avižinių dribsnių košė su uogiene</li> <li>2. Vaisiai</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Žirnių sriuba su daržovėmis</li> <li>2. Kiaulienos troškiny su lęšiais</li> <li>3. Morkų-obuolių salotos</li> <li>4. Pomidorai</li> </ol>
<b>ANTRADIENIS</b>	
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Virti varškėčiai su grietine</li> <li>2. Arbata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis</li> <li>2. Ryžių troškiny su vištiena</li> <li>3. Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi</li> <li>4. Vaisiai</li> </ol>
<b>TREČIADIENIS</b>	
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su uogiene</li> <li>2. Pienas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis</li> <li>2. Troškinti jautienos-kiaulienos kukuliai</li> <li>3. Burokėlių salotos su agurkais ir žirneliais</li> <li>4. Pomidorai</li> </ol>
<b>KETVIRTADIENIS</b>	
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Varškės spygliukai su grietine</li> <li>2. Vaisiai</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Burokėlių sriuba su grietine</li> <li>2. Troškinta kalakutiena su daržovėmis</li> <li>3. Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi</li> <li>4. Agurkai</li> </ol>
<b>PENKTADIENIS</b>	
<b>PUSRYČIAI</b>	<b>PIETŪS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kepti varškėčiai su jogurtu</li> <li>2. Arbata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agurkinė sriuba</li> <li>2. Varškės spygliukai</li> <li>3. Pekino kopūstų salotos su pomidorais</li> <li>4. Vaisiai</li> </ol>