

### III SAVAITĖ

Antradienis



Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga
Salotos su vištiena ir rausvučiu jogurto padažu	89	100g
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	221	250g
Vištienos maltinis (tausojantis)	32	200g
Vištienos plovos (tausojantis)	10-5/111T	100/100g
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	33	90g
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	7-8/166T	200g
Padažas varškėčiams: natūralus jogurtas (3,9%)		15g
uogų džemas		15g
Garnyras:		
Biri ryžių košė (augalinis, tausojantis)	2	100g
Švž. kopūstų, porų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/2A	30g
Morkų ir baltųjų ridikų salotos (augalinis)	2-1/5A	30g
Virtų burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	105	30g
Sezoninės daržovės		10g
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2	200g
Nesaldintas vaisių gėrimas		200g