



[www.21diena.lt](http://www.21diena.lt)

# SUBALANSUOTA MITYBA

P

- Grikių košė su cukinijomis ir špinatais
- Žaliosios salotos
- Vištiena "piri-piri"
- Morkų, baltojo ridiko, agurko ir rukolos salotos
- Nesaldus varškės pyragas

A

- Sumuštinis su mocarela sūriu ir pomidorais
- Virtų burokėlių ir šviežių agurkų salotos
- Granados moliūgu sriuba su pupelėmis
- Šparaginių pupelių ir vyšninių pomidorų salotos
- Vištiena su Za'atar prieskoniais

T

- Speltos kruopos su "Pesto" padažu
- Žaliosios salotos
- Makaronai su šparaginėmis pupelėmis ir s. dž. pomidorais
- Lašišos kepsnys su karštomis daržovėmis

K

- Pavasarinė Fritata su smidrais
- Špinatų salotos
- Daržovių ir lęšių apkepas
- Kopūstų ir agurkų salotos
- Vištiena thai chicken

P

- Cinamoniniai speltų blynų lietiniai įdaryti karamelizuotu moliūgu
- Kopūstų salotos su saulėje džiovintais pomidorais
- Aštrokos, sojos padaže glazūruotos, vištienos šlaunelės
- Žaliosios salotos
- Raudonųjų lęšių masala su špinatais