



www.21diena.lt

VEGETARINĖ MITYBA

P

- Grikių košė su cukinijomis ir špinatais
- Žaliosios salotos
- Sviestinio moliūgo karis su ryžiais
- 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
- Rytietiški ryžiai

T

- Speltos kruopos su "Pesto" padažu
- Žaliosios salotos
- Makaronai su šparaginėmis pupelėmis ir s. dž. pomidorais
- Šilta "Budha Bowl" su rūkyta saldžiaja bulve bei bolivine balanda

K

- Fritata su smidrais
- Špinatų salotos
- Daržovių ir lęšiu apkepas
- Kopūstų ir agurkų salotos
- Glazuruotas "Tofu"

P

- Cinamoniniai speltų blynų lietiniai įdaryti karamelizuotu moliūgu
- Kopūstų salotos su saulėje džiovintais pomidorais
- Brokolių ir chedaro sūrio kišas
- Žaliosios salotos
- Raudonųjų lęšių masala su špinatais