



# VEGETARINĖ MITYBA

- P**
- Šakšuka žalioji
  - Budha bowl - rūkytos saldžios bulvės dubuo su grikiais
  - Spalvotos salotos
  - Daržovių ir lęšių troškinys tirštas
- 

- A**
- Bolivinės balandos košė su daržovėmis
  - Burokėlių karpačio
  - Sveikuoliškas bulvių apkepas
  - Viduržemio jūros regiono įkvėptas avinžirnių troškinys
- 

## **T** GEGUŽĖS 1 DIENA!

---

- K**
- Perlinių kruopų košė su daržovėmis
  - Rauginti agurkėliai
  - Vegetarinis Corn-carne
  - Brokolio ir morkų salotos su imbieriniu padažu
  - Soti daržovienė
- 

- P**
- Kietai virtų kiaušinių salotos su spanguolėmis
  - Lengvai marinuotos morkų ir japoninio ridiko salotos
  - Vegetarinis plovav
  - Šildantis moliūgo, baltųjų pupelių, briuselio troškinys
- 

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