



# VEGETARINĖ MITYBA

P

- Perlinių kruopų košė su saulėgrąžų daigais
- Šviežių burokėlių ir morkų
- Karamelizuoti briuselio kopūstai su tofu ir rudaisiais ryžiais
- Žaliosios salotos
- Egiptietiškas avinžirnių lęšių patiekalas

A

- Grikių kruopų košė su daržovėmis
- Cukinijų, pomidorų ir petražolių salotos
- Makaronai su brokoliais ir s. dž. pomidorais
- Azijietiškos kiaušinio salotos

T

- Speltų miltų lietiniai įdaryti daržovėmis
- Kopūstų salotos "Coleslaw"
- „Corn-carne“ vegetariškas
- Karštos daržovės ir Fritatta su brokoliais

K

- Bolivinės balandos košė su cukinija ir špinatais
- Žaliosios salotos su "Balsamic vinaigrette" padažu
- Kišas su grybais
- Pikantiškos šviežių burokėlių salotos su obuoliais, džiovintomis slyvomis ir sočiosiomis pupelėmis

P

- Sumuštinis su orkaitėje keptais burokėliais ir feta
- Budha bowl su saldžia bulve ir riešutų padažu
- Tiršta daržovių sriuba su lęšiais

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