



www.21diena.lt

SUBBALANSUOTA MITYBA

balandžio 8d. - 12d.

P

- Grikių košė su burokėliais ir feta
- Baltojo kopūsto ir žirnelių salotos
- Vištienos kepsneliai apelsininiame padaže
- Sočiosios salotos su pupelėmis ir kale kopūstu

A

- Kiaušinių salotos su saldžios bulvės riekelėmis
- Traškios salotos
- Makaronai su pesto padažu
- Rauginti kopūstai
- Jautienos guliašas

T

- Lietiniai su varške
- Pikantiški brokoliai
- Perlinių kruopų rissoto
- Burokėlių ir raugintų agurkų salotos
- "Fish balls" su kalafiorų košė

K

- Senelio košė su kmykais
- Rytietiškos morkų ir gaurkų salotos
- Vištienos kepsneliai
- Ridikėlių ir špinatų salotos
- Daržovių ir lęšių apkepas

P

- Kiaušinienė špinatų patale
- Burokėlių ir morkų salotos su garstyčių/medaus padažu
- Ypatongas bulvių, baklažanų ir varškės sūrio patiekalas
- Daržovių lazdelės
- Jautiena meksikietišškai