



VEGETARINĖ MITYBA

balandžio 8d. - 12d.

- P**
- Grikių košė su burokėliais ir feta
 - Baltojo kopūsto ir žirnelių salotos
 - Raudonųjų lęšių sriuba
 - Sočiosios salotos su pupelėmis ir kale kopūstu

- A**
- Kiaušinių salotos su saldžios bulvės riekelėmis
 - Traškios salotos
 - Makaronai su pesto padažu
 - Rauginti kopūstai
 - Pupelių ir bulgur kruopų sriuba

- T**
- Lietiniai su varške
 - Pikantiški brokoliai
 - Perlinių kruopų rissoto
 - Burokėlių ir raugintų agurkų salotos
 - Augaliniai kukuliai su kalafiorų košė

- K**
- Senelio košė su kmynais
 - Rytietiškos salotos
 - Ryžių makaronai su daržovėmis ir tofu
 - 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
 - Meksikietiškas juodųjų pupelių ir saldžios bulvės troškinys

www.21diena.lt