Vilnius, 2022 m. rugpjūčio 4 d.

**Festivaliai dar nesibaigė. Tilpti į 20 Eur krepšelį savaitgaliui – įmanoma!**

**Pasidžiaugti vasara dar turime beveik mėnesį, o kur jei ne festivaliuose ją galima patirti geriausiai. Įvairiam skoniui tinkančių muzikos festivalių Lietuvoje rugpjūčio mėnesį taip pat nestinga. Čia lankydamasis retas nori daug dėmesio skirti valgiui, o nuolat maitintis tik patiekalais iš maisto furgonėlių gali būti per didelė prabanga. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečiame atrasti savaitgalio gamtoje krepšelį vos už 20 eurų: subalansuotas, gerai apgalvotas festivalio rinkinys leis ne tik sutaupyti, bet ir pasikrauti energijos tam, ko vykstate – šokiams ir pramogoms.**

**Geriausias draugas – sumuštinis**

Kad ir kiek puikių pusryčių idėjų yra sugalvoję žmonės, kelionių ir festivalių metu nėra nieko geriau, nei rytą pradėti sočiu bei maistingu sumuštiniu. Tam į kuprinę įsidėkite raikytos tamsios duonos, jau supjaustyto kumpio, sūrio ir sočiaisiais riebalais turtingą avokadą. Avokadas gamtoje puikiai pakeis įprastą pusryčių palydovą sviestą ar margariną.

Sumuštinis, kuriam į draugiją pasitelksite dar ir savo mėgstamų daržovių, festivalyje gali puikiai tikti ne tik pusryčiams, bet ir, pavyzdžiui, vakarienei. Kad padidintumėte savo savaitgalio maisto raciono įvairovę, pasirūpinkite skirtingomis daržovėmis, įvairių rūšių mėsos gaminiais, keliais sūriais. Kelionėse paprastai paprastai neprašausite su lietuviškais agurkais ar pomidorais, tačiau tinka ir ridikėliai, morkos ar salierai.

Taip pat parduotuvėje kraudami krepšelį festivaliui, nepamirškite pasižvalgyti po higienos ir vaikiškų prekių skyrius. Čia rasite dezinfekcinių priemonių, pleistrų ir drėgnų servetėlių, kurios ne tik neužims daug vietos kuprinėje, bet ir padės įvairiose situacijose gamtoje.

​​„Pastebime, kad mūsų asortimente esančias „Lupilu“ drėgnas servetėles pamėgo ir perka ne tik vaikus auginančios šeimos. Kelionėje, automobilyje ar bet kur gamtoje – tai vienas geriausių pagalbininkų, kai šalia nėra tekančio vandens. Prie vaikiškų prekių ar prie kasų taip pat rasite ir įvairių spaudžiamų tyrelių, kurias kaip užkandžius kelionėse mėgsta ir suaugusieji“, – sako „Lidl“ korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamento vadovas Valdas Lopeta.

Rinkdamiesi vaisines tyreles, taip pat galvokite apie įvairovę: jei į kuprinę planuojate įsimesti obuolį, geriau ieškokite „Lupilu“ tyrelių su uogomis, kriaušėmis ir pan. Jos puikiai tiks, kad keliaujant iš vieno koncerto į kitą neužkluptų alkis, raginantis grįžti į palapinę.

**Užkandžiams nepabijokite naujovių**

Dar vienas puikus užkandis, ypač, jei esate veganas – humusas. Jį skanaukite su traškiomis morkytėmis, šiaudeliais pjaustytu agurku, obuoliu ar saliero lapkočiu. Čia puikiai derės ir *grissini* lazdelės ar tradicinės duonos riekelė. Kartu su priedais humusas gali būti ir puikus paįvairinimas jūsų festivalio pusryčiams ar vakarienei. Ypač rekomenduojame šį pasirinkimą, jei nesate humuso ragavę anksčiau, nes nauji maisto skoniai paprastai sustiprina kelionės, išvykų įspūdžius.

Pasak V. Lopetos, iš avinžirnių pagamintas humusas kaip užkandis vis dažniau randa vietą pirkėjų krepšeliuose. Jis gali būti skirtingo skonio: su česnakais, alyvuogėmis, sezamų sėklomis ir kitokiais priedais. Tai ir sveikas bei sotus ir, svarbiausia, ilgai negendantis produktas, kuris puikiai tiks festivaliautojo kuprinėje.

Kitas vienas geriausių pasirinkimų kelionei – vaisiai. Išalkę festivalyje suvalgykite obuolį, bananą ar kitą savo mėgstamą vaisių, o užkandžiavimą užbaikite sauja riešutų. Taip gausite skaidulų, įvairių vitaminų ir mikroelementų bei sočiųjų riebalų dozę. Ši maistinių medžiagųkombinacija leis ne tik pamiršti gurgiantį pilvą, bet ir įkraus energijos likusiai dienai ir pramogoms.

**Festivaliautojo krepšelis, kuriam visas prekes galite rasti artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje:**

Lietuviški trumpavaisiai agurkai, 6 vnt. – apie 1,5 Eur

Lietuviški pomidorai, 3 vnt. – apie 0,8 Eur

Traškios morkytės, 200 g. – 0,99 Eur

Obuoliai, 2 vnt. – apie 0,3 Eur

Bananai, 2 vnt. – apie 0,55 Eur

Riešutų ir džiovintų vaisių mišinys, 200 g. – 1,99 Eur

Avokadas – 1,19 Eur

Kumpio pakuotė, apie 100 g. – apie 0,99 Eur

„Kabanosi“ dešrelės, 120 g. - 1,39 Eur

Sūrio pakuotė, apie 200 g. - apie 1,99 Eur

Tamsi duona, 375 g. – 0,59 Eur

Humusas, 200 g. – 1,19 Eur

„RAW“ riešutų ir vaisių batonėliai, 2 x 50 g. – 1,98 Eur

„Lupilu“ spaudžiamos vaisinės tyrelės, 3 vnt. - 2,37 Eur

Šlapios servetėlės „Lupilu“, 72 vnt. – 0,69 Eur

Pleistrai, 20 vnt. – 0,89 Eur

Iš viso –  19,4 Eur

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt