



VALGIARAŠTIS SAVAITEI 1 Tausojantis patiekalas – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

| Sav. dien | <i>Pusryčiai</i> | <i>Pietūs</i> | <i>Vakarienė</i> |
|------------|--|--|--|
| I | Trijų javų kr. košė (tausojantis). Sumuštinis su sūriu. Žolelių arbata, vaisiai | Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis) duona, Maltos kiaulienos vyniotinis keptas konvekc.kr. (tausojantis). Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) Šv. kopūstų salotos. Šv. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis | Kietųjų kviečių makaronai su mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis). Arbatžolių arbata su citrina |
| II | Pieniška ryžių kr. (tausojantis) Sumuštinis su sūriu Žolelių arbata, vaisiai | Trinta darž. sriuba su šparaginėmis pupel. (tausojantis, augal.), skrebučiai. Jautienos – kiaulienos maltinukas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis). Virtos bulvės (tausojantis). Troškinti kopūstai Šviežių daržovių rinkinukas. Stalo vanduo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis | Varškės apkepas su grietinės padažu (tausojantis) Arbatžolių arbata su citrina |
| III | Avižinių javų kr. košė (tausojantis). Sumuštinis su varškės sūriu. Vaisinė arbata, vaisiai | Burokėlių sriuba (tausojantis), duona Vištienos maltinukas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojanti). Bulvių – morkų košė (tausojantis). Šviežių daržovių salotos paskanintos citrinų sultimis ir alyvuogių aliejumi. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis. | Mieliniai blynai su keptais obuoliais arba trintom uogom. Arbatžolių arbata su citrina |
| IV | Virtas kiaušinis, konservuoti žirneliai ir majonezo padažas, pilno grūdo ruginė duona su sviestu, vaisiai. | Agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis) Kalakutienos guliašas. Virtos bulvės (tausojantis) Burokėlių salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomi | Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis). Bandelė, arba batonas su sviestu Arbatžolių arbata su citrina. |
| V | Manų kruopų košė praturtinta avižių sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis). Sumuštinis su fermentiniu sūriu Žolelių arbata, vaisiai | Rūgštynių sriuba (tausojantis), duona. Kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis). Troškinti ryžiai su prieskoninėmis žol. ir žaliais žirneliais. Morkų – salierų salotos su alyvuogių aliejumi. Šviežios daržovės: Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis. | Bulvių – varškės kukuliai su sviestu – grietinės padažu (tausojantis) Kmyną arbata |

