



## VALGIARAŠTIS SAVAITEI .2 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>
<b>I</b>	Kvietinių kr. košė (tausojantis). Sumuštinis su fermentiniu sūriu. Žolelių arbata, vaisiai	Raugintų arba šv. kopūstų sriuba (tausojantis) duona, Jautienos – kiaulienos maltinukas su daržovių įdaru keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis). Bulvių košė (tausojantis). Žiedinių kopūstų-morkų salotos. Šviežių daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis	Virti varškėčiai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis). Arbatžolių arbata su citrina
<b>II</b>	Miežinių kr. košė (tausojantis). Sumuštinis su dešra ir šviežiu agurku. Žolelių arbata, vaisiai	Trinta daržovių sriuba su skrebučiais(tausojantis, augalinis), Kalakutienos kukulis virtas garuose (tausojantis). Virti ryžiai su kariu (tausojantis). Morkų salotos su alyvuogių aliejumi. Šviežių daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis	Sklindžiai su obuoliais. Pienas
<b>III</b>	Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) Skrebutis pieno kiaušinio plakinyje Žolelių arbata, vaisiai	Šaltibarščiai(tausojantis, ), duona. Vištienos troškinys su daržovėmis (tausojantis). Virtos bulvės, (tausojantis augalinis) Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis	Virti kietųjų kviečių makaronai su sūriu (tausojantis). Kakava su pienu.
<b>IV</b>	Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis). Žirnėliai, pomidoras. Pilno grūdo duona Žolelių arbata, vaisiai	Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, ), duona. Kapotos vištienos kepsniukai kepti konvekciniėje krosnyje (tausojanti). Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis). Šv. kopūstų salotos Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis	Varškės – morkų apkepas (tausojantis) Natūralus jogurtas Arbatžolių arbata su citrina
<b>V</b>	Kukurūzų kruopų košė. (tausojantis)	Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis), duona. Mėsos – ryžių plovos (tausojantis)	Bulvių – morkų paplotėliai (tausojantis), špinatų padažas.

	Pik Nik sūrio dešrelė Žolelių arbata, vaisiai	Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis.	Kefyras
--	--	---	---------