



**VALGIARAŠTIS SAVAITEI NR. 3 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>	Penkių javų kr. košė (tausojantis). Keptas sumuštinis su sūriu. Žolelių arbata, vaisiai	Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis, augalinis) duona,. Kiaulienos kukulis virtas garuose (tausojantis). Bulvių košė (tausojantis). Morkų padažas Šviežių daržovių salotos su aliejumi. Daržovių rinkinukas Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis	Varškės – ryžių apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis). Vaisinė arbata
<b>II</b>	Omletas (tausojantis) Žirneliai, pomidoras Pilno grūdo juoda duona Žolelių arbata, vaisiai	Burokėlių sriuba (tausojantis), duona Jautienos befstrogenas. Virtos bulvės Šviežių daržovių rinkinukas Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis	Virti kietųjų kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis) Pienas
<b>III</b>	Kvietinių kr. košė (tausojantis) Sumuštinis su desertiniu sūriu Žolelių arbata, vaisiai	Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis), duona. Bulvių plokštainis Sviesto-grietinės padažas Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis	Avižinių dribsnių blyneliai su saldžiu grietinės padažu. Arbatžolių arbata su citrina
<b>IV</b>	Trijų javų kr. košė (tausojantis). Sumuštinis su dešra Žolelių arbata, vaisiai	Daržovių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis), duona Kalakutienos maltinukas su daržovių įdaru keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis) Bulvių košė su špinatais (tausojantis). Morkų – salierų salotos su alyvuogių aliejumi Daržovių rinkinukas. Vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis	Lietiniai su varškytės įdaru, ir keptais obuoliais arba (tausojantis) Kakava su pienu
<b>V</b>	Manų kr. košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta cinamonu (tausojantis). Sumuštinis su fermentiniu sūriu arba Pik-Nik Žolelių arbata, vaisiai	Trinta daržovių sriuba (tausojantis, augalinis), duona. Vištienos maltinukas (tausojantis) Virti ryžiai su ciberžole (tausojantis) Troškintos morkos arba daržovių asorti. Daržovių rinkinukas. Vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis.	Bulvių- žirnių košė su mėsos padažu. Kefyras

