



**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>
<b>I</b>	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
<b>II</b>	Pieniška ryžių kr. (tausojantis) Sumuštinis su desertiniu 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
<b>III</b>	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
<b>IV</b>	Virtas kiaušinis, konservuoti žirnėliai ir majonezo padažas, pilno grūdo ruginė duona su sviestu, vaisiai.	Agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis) Žuvies maltinukas keptas konvekciniėje (tausojantis). Virtos bulvės (tausojantis). Špinatų padažas Burokėlių salotos. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomi	Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba (tausojantis). Pilno grūdo batonas su sviestu Arbatžolių arbata su citrina.
<b>V</b>	Manų kruopų košė praturtinta avižių sėlenomis ir pagardinta uogomis (tausojantis). Pik-Nik 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) Kminų arbata

