



## 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 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 virta dešra. 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	Sklandžiai su obuoliais. Pienas
<b>III</b>	Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis). Žirneliai, pomidoras. Pilno grūdo duona Žolelių arbata, vaisiai	Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, ), duona. Kaptos 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>IV</b>	Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) Sumuštinis su varškės sūriu Žolelių arbata, vaisiai	Perlinių kruopų sriuba su pomidorais, duona. Žuvies maltinukas keptas konvekciniėje (tausojantis). Virtos bulvės (tausojantis augalinis), špinatų padažas Burokėlių salotos su obuoliais, daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis	Virti kietųjų kviečių makaronai su troškintomis daržovėmis (tausojantis). Kakava su pienu.
<b>V</b>	Kukurūzų kruopų košė. (tausojantis) Pik Nik sūrio dešrelė Žolelių arbata, vaisiai	Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis), duona. Mėsos – ryžių plovos (tausojantis) Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis.	Bulvių – morkų paplotėliai (tausojantis), špinatų padažas. Kefyras

