



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. diena	<i>Pusryčiai</i>	<i>Pietūs</i>	<i>Vakarienė</i>
I	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
II	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
III	Trijų javų kr. košė (tausojantis). Sumuštinis 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
IV	Kvietinių kr. košė (tausojantis) Sumuštinis su desertiniu sūriu Žolelių arbata, vaisiai	Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis), duona. Žuvies kepsnelis keptas konvekciniėje. Virtos bulvės, Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi. Daržovių rinkinukas. Stalo vanduo paskanintas vaisiais arba uogomis	Avižinių dribsnių blynėliai su saldžiu grietinės padažu. Arbatžolių arbata su citrina
V	Manų kr. košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta cinamonu (tausojantis). 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