

6-10 METŲ MOKINIŲ 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Burokėlių su kopūstais sriuba (Ukrainietiški barščiai) (tausojantis) (augalinis)	Šv.kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis) (ankštinis)	Daržovių sultinys su makaronais (tausojantis)(augalinis)	Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis) (ankštinis)
Grietinė 30%	Grietinė 30% , duona	Duona	Vištienos filė maltinukas (tausojantis)	Žuvies pyragas (tausojantis)
Kiaulienos (mentės) guliašas (tausojantis)	Kepta vištienos filė (tausojantis)	Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kialienos kumpis) (tausojantis)	Kuskuso kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	Jogurtinis padažas su žalumynais
Užkepti kotletai (kiaulienos kumpis) (tausojantis)	Troškintos vištienos (kumpelių mėsos) gabaliukai su daržovėmis	Virti makaronai su jautienos-kiaulienos padažu (tausojantis)	Bulvių plokštainis su vištiena (kumpelių mėsa)	Burokėlių salotos su avinžirniais ir linų sėmenimis (augalinis)
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	Birūs plikyti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	Grietinė 15%	Grietinės 30%- graikiško jogurto padažas	Pomidorai, morkų lazdelės
Šv. kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai, paprikos, porai) su šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	Morkų lazdelės, agurkai	Morkų salotos su saulėgrąžomis ir šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)	Kepti varškėčiai (tausojantis)
Pomidorai, agurkai	Agurkai, kalmarai	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Salotų lapai, agurkai	Grietinė 30%
Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Vaisiai	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Trintos uogos
Vaisiai	Vaisiai		Vaisiai	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais
				Vaisiai
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Moliūgų blynai	Naminė pica (tausojantis)	Varškės 9% apkepas (tausojantis)	Kiaušinių ir bulvių apkepas (tausojantis)	Pieniška (pienas 2.5%) ryžių sriuba (tausojantis)
Grietinė 30%	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Sulčių padažas	Pomidorai	Duona su sviestu ir žalumynais
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus		100% sulčių gėrimas be pridėtinio cukraus	Kefyras 2.5% arba pienas 2.5%	Kmynų arba pankolių arbata

Tausojantis patiekalas – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.