

6-10 METŲ MOKINIŲ 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

2 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis), duona	Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)	Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Lęšių sriuba su bolivine balanda (ankštinis)(augalinis)(tausojantis)
Grietinė 35% troškinta triušiena su morkomis (tausojantis)	Virti spelta makaronai (augalinis)(tausojantis)	Naminis kiaulienos mentės kotletas (tausojantis)	Grietinė 30%	Jūrinių lydekų-lašišos filė kotletai (tausojantis)
Bulvių košė (tausojantis)	Jautienos-kiaulienos-daržovių padažas (tausojantis)	Bulvių košė (tausojantis)	Plovas su kalakutiena (kalakutienos šlaunelių mėsa, plikyti ryžiai) (tausojantis)	Biri grikių kruopų košė (augalinis)
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos (tausojantis)	Lietiniai su mėsa (jautienos kumpis)	Jūros lydekų kepsnys užkeptas su daržovėmis (tausojantis)	Kalakutienos filė maltinukas (tausojantis)	Virtos dešrelės (tausojantis)
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir rauginiais agurkais (augalinis)	Grietinės 30%-pomidorų padažas	Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su bazilikų padažu (augalinis)	Birūs plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Burokėlių salotos su obuoliais ir špinatų lapeliais (augalinis)
Agurkai, salotų lapai	Paprika, agurkai, morkų lazdelės	Pomidorai, konservuoti kukurūzai	Šviežių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis, porais ir aliejaus užpilu (augalinis)	Agurkai
Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Kaliaropės, pomidorai	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais
Vaisiai	Vaisiai	Vaisiai	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Vaisiai
			Vaisiai	
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Virti varškėčiai (tausojantis)	Mieliniai amerikietiški blynai	Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	Pieniška(pienas 2,5%) makaronų sriuba (tausojantis)
Traputis	Saldus grietinės 30% padažas	Trintos uogos	Trintų uogų ir bananų užpilas	Naminis obuolių pyragas(tausojantis)
Pomidorai	Kmynų arba pankolių arbata be cukraus	Pienas 2,5%	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus.				

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