

6-10 METŲ MOKINIŲ 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3 SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS	PIETŪS
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis)(ankštinis)(tausojantis)	Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	Špinatų sriuba (augalinis)(tausojantis)	Trinta žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)(ankštinis)	Ryžių-pomidorų siuba (augalinis) (tausojantis), duona
Grietinė 30%, duona	Duona	Grietinė 30%, duona	Kukurūzų traputis	Kepta lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)
Netikras zuikis (kiaulienos kumpis)(tausojantis)	Vištienos filė kinietiška su daržovėmis (tausojantis)	Troškinta jautiena 30% grietinės padaže (tausojantis)	Kepti vištienos kumpeliai(tausojantis)	Bolivinės balandos -grikių košė su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)
Kiaulienos kepsnys užkeptas daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	Vištienos filė maltinukas (tausojantis)	Balandėliai su kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis)	Traški vištiena (tausojantis)	Daržovių salotos (pekino kopūstai, agurkai, pomidorai,paprikos, porai su šalto spaudimo aliejaus užpilu (augalinis)
Bulvių košė (tausojantis)	Birūs plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	Biri grikių kruopų košė(augalinis)(tausojantis)	Varškės 9% pudingas, grietinė 30%
Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo aliejumi (augalinis)	Morkų, obuolių ir salierų salotos su šalto spaudimo aliejumi (augalinis)	Agurkai, kalmarai	Šviežių kopūstų,cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi (augalinis)	Trintos uogos
Pomidorai	Agurkai, paprika	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Paprika	Traškios morkytės
Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Vaisiai	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais	Stalo vanduo, paskanintas vaisiais
			Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	
VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ	VAKARIENĖ
Kepti varškėčiai (tausojantis)	Varškės-bulvių piršteliai (tausojantis)	Sklindžiai	Makaronai su sūriu (tausojantis)	Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)
Saldus grietinės padažas	Grietinės 30%-graikiško jogurto padažas	Braškių-bananų užpilas	Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Tarkuotas fermentinis sūris 45%
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	Kefyras 2,5%	Pienas 2,5%		Migdolų drožlės
				Kviečių traputis

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