

1 savaitė

6-11 m. vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška miežinių kruopų košė	MK4	200	8,07	9,33	33,58	282,52
	Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			10,03	10,45	62,38	415,6

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žirnių - perlinių kruopų sriuba	Ds11	150	3,85	3,26	14,34	96,1
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės apkepas	MK13	150	18,56	10,91	29,71	291,25
1v	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
2v	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) šūpinys su cukinijomis	Au10	200	7,19	10,37	29,42	314,91
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
	Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	100	3	0,4	5,7	29
	Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
	Apelsinai (augalinis)	28Gar	100	8	2	11	43
1	Iš viso:			36,21	20,59	80,87	585,99
2				24,34	16,45	79,62	571,45

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Lietiniai blynai su natūraliu jogurtu 2,5%rieb.	DV3	150/15	11,15	8,23	49,9	312,67
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			12,13	8,79	64,3	379,21
1	Raciono maistinė-energinė vertė			58,37	39,83	207,55	1380,8
2				46,5	35,69	206,3	1366,26

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą