

1 savaitė  
Penktadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Grikių kruopų košė su sviestu	MK7	200	9,25	11,46	28,92	341,82
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Pjaustyti apelsinai (augalinis)	24 Gar	100	0,8	0,2	11	43
	Iš viso:			10,05	11,66	39,92	384,82

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Rūgštinių sriuba su bulvėmis ir grietine (30% rie.)	Ds2	150/6	2,39	5,57	14,05	112,9
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Keptas lydekos šnicelis su provanso žolelėmis	A45	80	18,67	0,35	0,12	78,16
1v	Virti makaronai	64Gar	100	4,87	4,73	27,57	174,25
2v	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir ryžių įdaru	Au5	180 (100/80)	6,97	14,08	42,17	323,19
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	100	1,1	0,1	3,9	17
	Pomidorai skiltelemis (augalinis)	20Gar	100	1	0,2	4,1	17
	Obuolių sultys	6GA	100	0,1	0,1	11	45
1	Iš viso:			29,43	11,27	71,2	491,75
2				12,86	20,27	85,68	562,53

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti varškės kubeliai su grietine 30% (tausojantis)	DV2	135/15	20,25	12,7	33,9	326
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			21,23	13,26	48,3	392,54
1	Raciono maistinė-energinė vertė			60,71	36,19	159,42	1269,11
2				44,14	45,19	173,9	1339,89

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