

2 savaitė
Pirmdienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g [?]			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	Ds8	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3 TAUSOJANTIS Kepta vištienos šlaunelių mėsa	MK5	100	18,09	14,39	0,51	203,83
1v Biri perlinių kruopų košė	G6	100	3,24	4,59	24,82	145,91
2v AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti bulvių sūtinukai su daržovių (morkos, kopūstai) ir lėšių įdaru	Au6	160 (100/60)	7,47	9,51	39,92	273,19
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	100	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
1 Iš viso:			28,85	22,9	66,61	564,33
2			14,99	13,43	81,2	487,78

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	
Varškės sklandžiai su grietine 30% (tausojantis)	DV7	130/15	16,61	8,6	43,79	290,98
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,59	9,16	58,19	357,52
1 Raciono maistinė-energinė vertė			56,49	43,72	164,72	1306,67
2			42,63	34,25	179,31	1230,12

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