

2 savaitė
Trečiadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška penkių rūšių kruopų košė su sviestu	MK11	200	7,49	8,18	38,93	254,06
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Pjaustyti obuoliai (augalinis)	23 Gar	100	0,41	0,41	13,18	53,62
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,88	9,15	66,51	374,22

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Trinta daržovių sriuba	Ds9	150	2,61	5,92	15,78	121,63
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Vištienos šašlykas su pomidorų padažu	MK4	70/20	17,65	11,12	9,6	235,85
1v	Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
2v	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) apkepas su špinatais	Au 8	160	9,12	7,35	33,95	291,3
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	100	1,1	0,1	3,9	17
	Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	100	1,2	0,1	3,4	16
	Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
1	Iš viso:			26,22	17,79	70,23	561,61
2				15,38	13,69	68,18	496,61

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Bulviniai blynai su cukinija	A52	120	6,03	21,33	44,22	293,31
	Grietinė 18%		15	0,5	0,2	0,6	9
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			6,53	21,53	44,82	302,31
1	Raciono maistinė-energinė vertė			41,63	48,47	181,56	1238,14
2				30,79	44,37	179,51	1173,14

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