

3 savaitė  
Pirmandienis

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	
	Virti kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45%rieb.	MK13	180/20	10,86	11,96	36,76	296,93
	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:			11,27	12,37	49,94	350,55

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g <sup>?</sup>			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine (30%rieb.)	Ds5	150/6	3,33	5,05	24,38	150,78
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Užkeptas natūralus vištienos kotletas	MK6	100	16,88	13,96	9,58	224,96
1v	Bulvių košė	15 Gar	100	2,1	3,7	15,02	99,98
2v	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis	Au11	180	8,1	12,59	44,56	323,9
	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:			25,41	23,33	70,44	575,16
2				14,53	18,26	90,4	574,12

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	
	Blynėliai su kakava	42KA	100	3,67	0,89	26,94	226,35
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Kefyras 2,5%	Gėr15	150	5,1	3,8	7,7	84
	Iš viso:			9,75	5,25	49,04	376,89
1	Raciono maistinė-energinė vertė			46,43	40,95	169,42	1302,6
2				35,55	35,88	189,38	1301,56

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

\*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

\*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą