

3 savaitė  
Antradienis

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	
	Pieniška avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu	MK5	200	7,29	12,01	32,66	257,19
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgè1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,27	12,57	47,06	323,73

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žirnių sriuba	Ds4	150	4,32	5,46	20,17	150,52
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Kiaulienos ir grikių troškiny	A4	75/75	18,3	20,03	25,1	347,86
1v							
2v	AUGALINIS Žirniai troškinti su morkomis ir kepintais svogūnais	Au12	200	12,34	12,75	38,06	316,39
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	100	1,1	0,1	3,9	17
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20 Gar	100	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGÈ3	150	0	0	0	0
	Apelsinai (augalinis)	28Gar	100	8	2	11	43
1	Iš viso:			34,02	28,01	74,73	622,82
2				28,06	20,73	87,69	591,35

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	
	Viso grūdo tortilijų suktinukas su daržovių ir konservuotų kukurūzų įdaru	3KA	40/100	8,21	13,05	37,15	243,23
	Apelsinų sultys 100%	7GA	100	0,7	0,2	9	172
	Iš viso:			8,91	13,25	46,15	415,23
1	Raciono maistinė-energinė vertė			51,2	53,83	167,94	1361,78
2				45,24	46,55	180,9	1330,31

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