

3 savaitė
Trečiadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška perlinių kruopų košė	MK6	200	7,44	8,4	42,69	272,02
	Pjaustyti bananai (augalinis)	25 Gar	100	1,2	0,3	23,1	96
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,64	8,7	65,79	368,02

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	Ds10	150	2,67	3,24	20,1	115,37
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Troškintas vištienos kukulis	MK25	80	18,02	14,16	7,6	228,77
1v	Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
2v	AUGALINIS Šutintos daržovės(morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis	Au13	200 (150/50)	10,21	11	35,63	296,03
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	100	1,3	0,5	6,6	32
	Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	100	1,2	0,1	3,4	16
	Vanduo su citrina	DGĖ2	150	0,05	0	0,69	3,24
1	Iš viso:			26,85	18,55	75,25	563,27
2				16,73	15,06	76,88	513,32

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	DM3	135/15	9,32	14,51	41,08	290,35
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			10,3	15,07	55,48	356,89
1	Raciono maistinė-energinė vertė			45,79	42,32	196,52	1288,18
2				35,67	38,83	198,15	1238,23

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