

3 savaitė
Ketvirtadienis

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	
	Kvietinių kruopų košė su sviestu	MK3	200	7,33	11,2	29,04	240,28
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Pienas 2,5%	Lgė6	100	3,2	2,5	4,8	55
	Iš viso:			11,51	14,26	48,24	361,82

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žiedinių kopūstų sriuba su kiaulienos gabaliukais	Ds12	130/20	7,29	6,49	2,03	76,02
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	<i>Tausojantis Varškės ir ryžių apkepas</i>	VP23	130/20	20,16	10,66	32,42	306,23
1v	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
2v	<i>AUGALINIS Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis</i>	Au14	200	13,91	10,15	35,12	296,42
	Pjaustytos morkos (augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	100	1,3	0,5	6,6	32
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Obuoliai (augalinis)	27Gar	100	0,4	0,4	13	53
1	Iš viso:			31,95	22,07	74,17	593,89
2				25,2	17,96	75,91	545,88

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	
	Jogurtiniai viso grūdo blynėliai	101K	100	11	7,69	31,99	239,82
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			11,98	8,25	46,39	306,36
1	<i>Raciono maistinė-energinė vertė</i>			55,44	44,58	168,8	1262,07
2				48,69	40,47	170,54	1214,06

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