

3 savaitė
Penktadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška sorų kruopų košė su sviestu	MK14	200	7,56	8,29	36,67	234,35
	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:			8,95	9,26	64,25	354,51

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Lęšių sriuba	Ds16	150	4,09	3,34	14,39	97,04
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Keptos menkės filė juostelės	MK16	100	17,05	11,07	6,52	217,32
1v	Virtos bulvės	5Gar	100	2	0,11	18,32	81
2v	AUGALINIS Virti kietagūdžiai makaronai su troškintomis daržovėmis(cukinija, morkos, pomidorai)	Au15	250 (180/70)	7,46	11,12	48,58	370,42
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	100	1,1	0,1	3,9	17
	Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	100	3	0,4	5,7	29
	Obuolių sultys	6GA	100	0,1	0,1	11	45
1	Iš viso:			28,64	15,24	70,29	533,8
2				17,05	15,28	94,03	605,9

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virtų bulvių kukuliai su grietine 18 %	DV5	150/15	3,64	3,68	36,06	254,95
	Sūrio lazdelė 40%	UŽ2	40	10,68	8,32	0,14	118
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			14,32	12	36,2	372,95
1	Raciono maistinė-energinė vertė			51,91	36,5	170,74	1261,26
2				40,32	36,54	194,48	1333,36

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