

1 savaitė
 Antradienis

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 trijų grūdų dribsnių košė su sviestu	MK11	200	7,37	10,7	31,98	263,7
	Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			9,33	11,82	60,78	396,78

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30%rieb.)	Ds18	150/6	1,79	4,95	11,18	90,97
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1v	TAUSOJANTIS Vištienos troškiny su žaliaisiais žirneliais	22K	80/20	12,07	9,42	4,99	148,15
1v	Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
2v	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje keptas kruopainis (kvietinės kruopos) su daržovėmis (morka, cukinija, žiedinis kopūstas)	Au2	160	5,6	8,34	32,09	222,64
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	100	1,3	0,5	6,6	32
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20 Gar	100	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
	Bananai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
1	Iš viso:			20,97	15,92	86,83	553,01
2				12,19	14,51	87,53	507,05

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	
	Virti varškėčiai su grietine 30% (tausojantis)	DV4	150/15	19,88	8,95	41,79	322,18
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			20,86	9,51	56,19	388,72
1	Raciono maistinė-energinė vertė			51,16	37,25	203,8	1338,51
2				42,38	35,84	204,5	1292,55

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