

1 savaitė  
 Trečiadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Kvietinių kruopų košė su sviestu	MK2	200	7,33	11,2	29,04	240,28
	Pjaustyti bananai (augalinis)	25 Gar	100	1,2	0,3	23,1	96
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,53	11,5	52,14	336,28

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Barščiai su pupelėmis ir grietine (30 %rieb.)	Ds1	150/10	3,01	6,19	18,29	136,93
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Kiaulienos guliašas	MK2	70/30	21,88	14,4	5,01	236,87
1v	Biri perlinių kruopų košė	G6	100	1,62	2,29	12,41	72,96
2v	AUGALINIS Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais	Au3	180	6,67	7,47	33,58	288,16
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	100	1,3	0,5	6,6	32
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	100	1	0,2	4,1	17
	Vanduo su citrina	DGĖ2	150	0,05	0	0,69	3,24
1	Iš viso:			30,16	23,8	57,56	546,44
2				13,33	14,58	73,72	524,77

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakarienė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Sklandžiai su obuoliais	DV6	120/30	9,78	14,73	50,04	348,3
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			10,76	15,29	64,44	414,84
1	Raciono maistinė-energinė vertė			49,45	50,59	174,14	1297,56
2				32,62	41,37	190,3	1275,89

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