

2 savaitė
 Antradienis

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 avižinių dribsnių košė su sviestu	MK10	200	7,37	11	31,98	283,7
	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	12,12	60,78	416,78

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Barščiai su bulvėmis ir grietine (30% rieč.)	Ds6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1*3	TAUSOJANTIS Maltas kiaulienos kotletas	MK3	100	17,91	15,35	4,74	287,9
1v	Bulvių košė	15 Gar	100	2,1	1,7	15,02	99,98
2v	AUGALINIS Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir kepintais svogūnais	Au7	180 (110/70)	11,89	15,45	40,76	349,61
	Agurkų griežinėliai (augalinis)	18Gar	100	0,8	0,2	2,3	11
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	100	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
	Obuoliai (augalinis)	27Gar	100	0,4	0,4	13	53
1	Iš viso:			25,25	22,92	64,14	621,94
2				17,13	21,32	85,14	583,67

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	
	Morkų- varškės apkepas	46K	30/70	10,89	12,45	13,98	246,08
	Trintos uogos	Ben2D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			11,87	13,01	28,38	312,62
1	Raciono maistinė-energinė vertė			46,45	48,05	153,3	1351,34
2				38,33	46,45	174,3	1313,07

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą