

2 savaitė
Ketvirtadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Pieniška manų košė su sviestu | MK3 | 200 | 7,34 | 12,98 | 35,29 | 285,87 |
| | Trintos uogos | Ben1D | 20 | 0,98 | 0,56 | 14,4 | 66,54 |
| | Nesaldinta arbatžolių arbata | Dgė1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 8,32 | 13,54 | 49,69 | 352,41 |

Pietūs 10.35-11.40 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----|---|---------|------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Bulvių sriuba su kiaulienos kukulaičiais | DS7 | 150/30 | 5,81 | 4,15 | 14,29 | 107,65 |
| | Pilno grūdo ruginė duona | Užk-8A | 20 | 1,3 | 0,22 | 10,46 | 47,44 |
| 1*3 | Tarkuotų bulvių plokštainis | A48 | 150 | 6,98 | 12,11 | 48,64 | 287,04 |
| 1v | Grietinė 18% | | 20 | 0,5 | 3,6 | 0,96 | 38,2 |
| 2v | AUGALINIS Morkų troškiny su plikytais ryžiais | Au9 | 200 (100/100) | 4,73 | 11,49 | 38,25 | 311,31 |
| | Pjaustytos morkos(augalinis) | 16Gar | 100 | 1 | 0,2 | 8,7 | 41 |
| | Pjaustyti brokoliai (augalinis) | 17Gar | 100 | 3 | 0,4 | 5,7 | 29 |
| | Geriamasis vanduo | DGE3 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Kriaušė (augalinis) | 30Gar | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,4 | 52,4 |
| 1 | Iš viso: | | | 18,99 | 20,98 | 102,15 | 602,73 |
| 2 | | | | 16,24 | 16,76 | 90,8 | 588,8 |

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

Vakarienė 13.30-14.30 val

| | Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| | Omletas su sūriu 45% , pomidoru, žalieji žirneliai | DV8 | 75/30/35 | 12,92 | 12,54 | 11,43 | 219,41 |
| | Ruginė duona | U11 | 35 | 2,31 | 0,45 | 16,87 | 78,05 |
| | Nesaldinta žolelių arbata | Dgė5 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Iš viso: | | | 15,23 | 12,99 | 28,3 | 297,46 |
| 1 | Raciono maistinė-energinė vertė | | | 42,54 | 47,51 | 180,14 | 1252,6 |
| 2 | | | | 39,79 | 43,29 | 168,79 | 1238,67 |

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