

2 savaitė  
Penktadienis

6-11 m. vaikų valgiaraštis

**Pusryčiai 8.45 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu	MK1	200	6,58	7,08	31,9	308,29
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Pienas 2,5%	Lgė6	100	3,2	2,5	4,8	55
	Iš viso:			10,76	10,14	51,1	429,83

**Pietūs 10.35-11.40 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	Ds3	150	1,14	8,15	8,86	93,75
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1v	TAUSOJANTIS Žuvies kepinukai su morkomis ir špinatais	A43	100	11,44	6,45	5,56	126,06
1v	Grikių košė	2Gar	100	5,95	5,74	24,94	172,82
2v	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių paplotėliai	Au4	150	11,68	5,81	38,25	245,79
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	100	1	0,2	8,7	41
	Pomidorai skiltelėmis (augalinis)	20Gar	100	1	0,2	4,1	17
	Vanduo su apelsinu	DGE4	150	0,01	0	0,82	3,59
	Obuolių sultys	6GGA	100	0,1	0,1	11	45
1	Iš viso:			21,94	21,06	74,44	546,66
2	Iš viso:			16,23	14,68	82,19	493,57

Vaikams suteikta galimybė pasirinkti karštą garnyrą ir salotas iš dienos meniu

**Vakariė 13.30-14.30 val**

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti makaronai su troškinta vištiena ir grietine 30%	DM2	135/50/15	15,08	16,43	37,5	321,28
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Ruginė duona	U11	35	2,31	0,45	16,87	78,05
	Iš viso:			17,39	16,88	54,37	399,33
1	Raciono maistinė-energinė vertė			50,09	48,08	179,91	1375,82
2	Raciono maistinė-energinė vertė			44,38	41,7	187,66	1322,73

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