

Vilniaus Antakalnio pradinės mokyklos  
3 savaitės valgiaraštis

	Pusryčiai	Išveiga gr.	Energinė vertė kcal	Pietūs	Išveiga gr.	Energinė vertė kcal	Pavakariai	Išveiga gr.	Energinė vertė kcal
Pirmadienis	Sorų kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%)	200	296,53	Pieniška 2,5% ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	150	96,51	Birios perlinės kruopos su morkomis, svogūnais ir sviesto 82%-grietinės 30% padažu(augalinis, tausojantis)	150/15	205,48
	Pienas 2,5%	50	27,85	Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	Nesaldinta arbata	200	0
	Sezoniniai vaisiai	150	82,94	Netikras vištienos filė zuikis (tausojantis)	100	138,99			
				Virti makaronai (augalinis)(tausojantis)	100	166,33			
				Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	123,62			
				Vanduo	200	0,00			
		<b>407,32</b>				<b>598,62</b>			<b>205,48</b>
Antradienis	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis)	250	325,33	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis, morkomis (augalinis)(tausojantis)	150	153,42	Mieliniai blylai su obuoliais	100	
	Nesaldinta arbata	200	0	Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	Grietinė 30%	15	
	Sezoniniai vaisiai	60	34,32	Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais, morkomis (tausojantis)	160	224,24	Nesaldinta arbata	200	
				Daržovių asorti (žirnėliai,alyvuogės, raug.agurkas)	70	55,03			
				Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	73,24			
				Vanduo	150	0			
		<b>359,65</b>				<b>566,94</b>			<b>373,19</b>
Trečiadienis	Manų košė su sviestu 82% ir cinamonu (tausojantis)	200	214,53	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (tausojantis)	150	104,02	Varškė (9%) su žalumynais	100	123,98
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	Viso grūdo ruginė duona	30	64,56	Sumuštinis su sviestu 82% (batonas)	1/10	80,6
	Nesaldinta arbata	200	0	Kietagrūdžiai makaronai su malta kiaušiena (tausojantis)	160	218,22	Nesaldinta arbata	150	0,00
				Troškinti burokėliai (augalinis, tausojantis)	100	114,31			
				Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	100,89			
				Vanduo	200	0,00			
		<b>260,29</b>				<b>602,00</b>			<b>204,58</b>
Ketvirtadienis	Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%)(tausojantis)	250	280,93	Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	150	76,72	Virti kietagrūdžiai makaronai su sūriu 45/(tausojantis)	100/15	208,97
	Nesaldinta arbata	200	0	Grietinė 30%	10	29,3	Kakava su pienu	200	108,1
	Sezoniniai vaisiai	100	57,20	Viso grūdo ruginė duona	30	64,56			
				Virtų bulvių varškės 9% voleliai (tausojantis)	100	158,7			
				Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	30	148,41			
				Traškios morkytės	110	44,66			
			Vanduo	200	0,00				
		<b>338,13</b>				<b>522,35</b>			<b>317,07</b>
Penktadienis	Viso grūdo avižių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu 82%(tausojantis)	150	152	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis )(tausojantis)	150	89,62	Orkaitėje keptas prancūziškas skrebutis (kiaušinis)	50	127,83
	Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%) ir varškės sūriu(13%)	15/3/15	86,53	Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) kukulis su morkomis, kukurūzų kruopomis (tausojantis)	90	152,51	Kakava su pienu	200	108,1
	Sezoniniai vaisiai	130	74,36	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	90	125,71			
	Nesaldinta arbata	200	0,00	Grietinė 30%	10	29,30			
				Piekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	73,54			
				Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai,pomidorai, paprikos, cukinijos,morkos	80	45,76			
			Vanduo	200	0,00				
		<b>312,9</b>				<b>516,44</b>			<b>235,93</b>