

UAB „Danviga“
Vilniaus Antakalnio pradinė mokykla

6-10 metų amžiaus grupė
1 savaitės valgiaraštis

	Pusryčiai	Išėiga gr	Energinė vertė kcal	Pietūs	Išėiga gr	Energinė vertė kcal	Pavakariai	Išėiga gr	Energinė vertė kcal
Pirmadienis	Miežinių kruopų košė su sviestu(82%)(tausojantis)	250	249,93	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojantis)	150	143,79	Virtas kiaušinis (tausojantis)	50	78,65
	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	38/7/15A	137,63	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	Viso grūdo ruginė duona	30	64,56
	Sezoniniai vaisiai	100	57,20	Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	180 (72/108)	302,63	Sviestas(82%)	4	29,98
	Nesaldinta juoda arbata	200	0,00	Vaisis(Augalinis)	60	34,32	Nealdinta arbata	200	0
				Sezoninės daržovės(rauginis/švieži agurkai,pomidorai,paprikos,cukinijos,morkos)	70	40,04			
Antradienis	Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	250	387,56	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	150	519,50	Sklindžiai su obuoliais ir bananais, grietinė 30%	90/20	173,19
	Kakava su pienu	100	54,05	Grietinė 30 %	10	95,18	Nealdinta arbata	200	146,45
	Sezoniniai vaisiai	145	82,94	Orkaitėje kepti kiaušienos kukuliai su avižių sėlenimis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	70	29,30			87,90
				Virti makaronai su sviestu 82%	50	113,98			0,00
				ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOS SU SAULĖGRAŽOMIS(augalinis)	70	83,62			
				VAISIS DUONA	100	121,73			
Trečiadienis	Penkių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	150	337,11		30	57,98			
	Nesaldinta arbata	200	241,03	Šviežių kopūstų sriuba(augalinis) (tausojantis)	150/10	64,58	Užkepelė su sūriu „Mantinga“	1/60	234,35
	Sezoniniai vaisiai	120	0,00	Maltas kiaušienos kepsnis (tausojantis)	75	95,88			145,05
				Birios grikių kruopos (augalinis, tausojantis)	50	29,30			
				Smorkų obuolių salotos su aliejais padažu(augalinis) vaisis	50	102,33	Arbata su cukrumi ir citrina	150/10	31,25
				Vanduo	60	60,39			
Ketvirtadienis	Mamų kruopų košė su sėlenomis, sviestu, tausojantis)	250	309,67		200	34,32			
	Sezoniniai vaisiai	120	273,14	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis)(tausojantis)	150	519,44	Virti kietagrūdžiai makaronai su sūriu 45% (tausojantis)	100/15	176,30
	Nesaldinta arbata	200	0,00	Vaisis	100	135,87	Nealdinta arbata	200	208,97
				Kaimiški blynai (varškė 9%)	100	57,20			0,00
				Grietinė 30%	20	290,10			
				Sezoninės daržovės rinkinukas morkos, pomidorai(augalinis)	70	58,60			
Penktadienis	Kukurūzų kruopų košė su ypae alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	250	350,15		200	0,00			
	Kefyras 2.5% arba pienas 2.5/ Sezoniniai vaisiai	100	282,93	Pieniška 2,5% miežinių kruopų sriuba su sviestu 82% (tausojantis)	150	501,30	Orkaitėje keptas skrebutis su sviestu82% ir fermentiniu sūriu 45%	20/17,50	209,97
		80	55,70	Viso grūdo ruginė duona	30	97,04			187,95
			45,76	Menkės kukulis keptas garuose (tausojantis)	80	64,58	Kakava su pienu	200	108,10
				Birios perlinės kruopos(augalinis, tausojantis)	50	115,75			
				Kopūstų, morkų, obuolių salotos su alyvuogių aliejumi vaisis (augalinis)	70	98,64			
			Vanduo	100	76,65				
				200	57,20				
					0,00				
					519,86				
								296,05	
								296,05	