

6-10 metų amžiaus grupė 3 Savaitės valgiaraštis

	Pusryčiai	Išga gr	Energinė vertė kcal	Pietūs	Išga gr	Energinė vertė kcal	Pavakariai	Išga gr	Energinė vertė kcal
Pirmadienis	Sorų kruopų košė su pienu 2,5% ir sviestu 82% (tausojantis)	200	296,53	Pieniška 2,5% makaronų sriuba (tausojantis)	150	105,12	Saldus ryžių pudingas (tausojantis)	200	214
	Picėms 2,5%	50	27,85	Vaisis	100	57,20	Nesaldinta arbata	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	145	82,94	Troškinta paukštiena vištų šlaunelių mėsa (tausojantis)	50/20	160,83			
				VIRTOS GRIKIŲ KRUOPOS (augalinis) (tausojantis)	50	102,65			
				Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis)	70	109,79			
			Vanduo	200	0,00				
Antradienis			407,32			534,95			214,53
	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	250	325,33	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	150	153,42	Bandėlė su cinamonu MANTINGA	1/60	95,58
	Sezoniniai vaisiai	60	34,32	Vaisis	100	57,20			
	Nesaldinta arbata	200	0,00	Vištosios krūtinėlės troškinta su ryžiais, morkomis (tausojantis)	160	224,24	Kakava su pienu	200	108,10
				Daržovių asorti (žirneliai, alyvuogės, raug. Agurkas) (augalinis)	70	55,03			
			Vanduo	150	0,00				
Trečiadienis			359,65			498,89			269,18
	Masa košė su sviestu ir 82% ir cinamonu (tausojantis)	200	214,53	Burokėlių sriuba su grietine/ (augalinis) (tausojantis)	150/10	104,02 29,30	Virni kietagrūdžiai makaronai su sūriu 45/	90/30 /3	243,75
	Nesaldinta arbata	200	0,00	vaisis	120	68,64	Viso grūdo batonas	20	43,03
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	Bulvių lokštainis su varške 9/	150	233,21	Nesaldinta arbata	150	0,00
				Trinta varškė 9/ su kefyrų 2,50/	50	53,39			
			Morkytės (augalinis)	100	40,60				
			Vanduo	200	0,00				
			260,29			504,96			263,02
Ketvirtadienis	Grikių kruopų košė su pienu 2,5% ir sviestu 82% (tausojantis)	250	280,93	Rūgščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	97,66	Trinta varškė 9/ su trintomis braškėmis	100/1 5	150,52
	Sezoniniai vaisiai	100	57,20	Viso grūdo duona	30	64,65	Arbata su citrina cukrumi	200	41,67
	Nesaldinta arbata	200	0,00	Vaisis	100	57,20			
				Kietagrūdžiai makaronai su malta mėsa (jūrviški makaronai) (tausojantis)	160	218,22			
				Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis, aliejaus padažu Augalinis	50	86,94			
			Vanduo	200	0,00				
			338,13			524,58			192,19
Penktadienis	Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	150	152,00	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	150/10	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 žirvis (jūros lydeka) kukuliai su morkomis, kukurūzų kruopomis (tausojantis)	70	118,62	Kakava su pienu	200	108,10
	Sezoniniai vaisiai	130	74,36	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (Tausojantis)	50	69,84			
	Nesaldinta arbata	200	0,00	Grietinė 30% sriuba	10	29,30			
				Morkų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	73,54			
			Vanduo	200	0,00				
			312,90			519,0			235,93