



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
<b>Pirmadienis</b>	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 plovas su vištienos filė (tausojantis)	180 (72/108)	302,63	Sviestas(82%)	4	29,98
	Nesaldinta juoda arbata	200	0,00	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis)	100	72,77	Nesaldinta arbata	200	0
				Sezoninės daržovės(rauginti/švieži agurkai,pomidorai,paprikos,c ukinijos,morkos)	70	40,04			
<b>Antradienis</b>			387,56			602,27			173,19
	Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	250	212,49	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	150	95,18	Sklindžiai su obuoliais ir bananais, grietinė 30%	90/20	146,45
	Kakava su pienu	100	54,05	Grietinė 30 %	10	29,30	Nesaldinta arbata	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	145	82,94	Orkaitėje kepti kiaušienos kukuliai su avižių sėlenimis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis)	90	146,04			
				Virti makaronai su sviestu 82%	100	168,86			
				Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač Tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	64,37			
<b>Trečiadienis</b>			349,48			538,08			234,35
	Penkių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	150	241,03	Šviežių kopūstų sriuba(augalinis) (tausojantis)	150	95,88	Virti varškėtakai (tausojantis)	80	178,29
	Nesaldinta arbata	200	0,00	Maltas kiaušienos kepsnys (tausojantis)	75	197,22	Grietinė 30%	20	58,60
	Sezoniniai vaisiai	120	68,64	Birios grikių kruopos (augalinis, tausojantis)	100	204,65	Nesaldinta arbata	200	0,00
				Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	90	103,71			
<b>Ketvirtadienis</b>			309,67			630,76			236,89
	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	180	234,23	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis)(tausojantis)	150	135,87	Virti kietagrūdžiai makaronai su sūriu 45% (tausojantis)	100/15	208,97
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	Viso grūdo ruginė duona	40	86,08	Nesaldinta arbata	200	0,00
	Nesaldinta arbata	200	0,00	Kaimiški blynai (varškė 9%)	100	290,10			
				Grietinė 30%	20	58,60			
				Sezoninės daržovės rinkinukas morkos, pomidorai(augalinis)	100	40,22			
<b>Penktadienis</b>			279,99			610,69			208,97
	Kukuruzų kruopų košė su ypač alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	250	282,93	Pieniška 2,5% miežinių kruopų sriuba su sviestu 82% (tausojantis)	150	97,04	Viso grūdo ruginė duona su sviestu82% ir fermentiniu sūriu 45%	15/5/20	138,55
	Kefyras 2.5%	100	55,70	Viso grūdo ruginė duona	40	86,08	Traškios daržovės(mork, cukinijų, paprikų)	100	33,31
	Sezoniniai vaisiai	80	45,76	Menkės maltinukas su morkomis (tausojantis)	100	155,07	Kakava su pienu	200	108,10
				Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	90	126,90			
				Kopūstų,morkų,obuolių salotos sualyvuogių aliejumi (augalinis)	110	91,38			
			Vanduo	200	0,00				
			384,39			555,28			279,86