

Vilniaus Antakalnio pradinė mokykla

6-10 metų amžiaus grupė 2 savaitės valgiaraštis

	Pusryčiai	Išėiga gr	Energinė vertė kcal	Pietūs	Išėiga gr	Energinė vertė kcal	Pavakariai	Išėiga gr	Energinė vertė kcal
<b>Pirmadienis</b>	TIRŠTA RYZIŲ KOŠĖ SU SVIESTU 82%(tausojant)	150	181.11	Pupelių sriuba augalinis (tausojantis)	150	93.57	Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cina monu(tausojantis)	200	225.41
	Kakava su pienu	200	108,10	Viso grūdo ruginė duona	30	64.58	Nesaldinta arbata	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	90	51,48	Troškintasvištienos filė kukulis (tausojantis)	75	126,73			
				Biri grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis,tausojantis)	50	90,25			
				Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir alicjeaus padažu (augalinis)	70	92.49			
				vaisis	60	34.32			
			Vanduo	200	0,00				
			340.69			501.94			225.41
<b>Antradienis</b>	OMLETAS SU SŪRIU,tausojantis)	88	282.77	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis(augalinis, tausojantis)	150	108,43	Virtos dešrelės (leidžiamos moksleivių mitybai) su nat. pomidorų padažu (tausojantis)	75/20	237,28
	Sezoniniai vaisiai	100	57,20	Viso grūdo ruginė duona	20	43,04	Juoda ruginė duona	20	43,04
	Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir pomidoru	38/7/15	137.63	Jautieno-kiaulienos maltinis(tausojantis)	75	184.30	Nesaldinta arbata	200	0,00
	Nesaldinta arbata	200	0,00	Kopūstų salotos su obuoliais(augalinis)	50	58.98			
				vaisis	100	57.20			
				Birios perlinės kruopos(augalinis, tausojantis)	70	109.38			
			Vanduo	200	0,00				
			477.60			520.93			280.32
<b>Trečiadienis</b>	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	200	252,94	Špinatų sriuba (augalinis, tausojantis)	150	93,30	Pilno grūdo makaronai su pomidorų padažu(Tausojantis, augalinis)	150/20	274,26
	Kefyras 2,5%	100	55,70	Vaisis	100	57.20	Arbata be cukraus	200	0,00
	Sezoniniai vaisiai	120	68,64	Kepti varškėčiai	100	229,60			
				Gricinė 30%	20	58.60			
				morkytės(augalinis)	100	46.50			
				Vanduo	200	0,00			
			377.28			518.50			274.26
<b>Ketvirtadienis</b>	trijų grūdų dribsnių košė su pienu 2,5% ir sviestu 82% (tausojantis)	150	175.50	Pieniška ryžių kruopų 2.5/ sriuba, tausojantis)	150	96.51	Sumuštinis su viso grūdo duona ir virta dešra	1/20/20	143.19
	Sezoniniai vaisiai	145	82.94	Orkaitėje kepti vištos šlaunelių kepsneliai su morkomis (tausojantis)	100/49/51	175,96	Arbata su citrina ir cukrumi	150	31.25
	Sumuštinis su sviestu 82% (juoda duona)	1/10	160,48	Kopūstų morkų salotos su žirneliais su alyvuogių aliejumi(augalinis)	50	57.86			
	ARBATA BE CUKRAUS			Virti kietagrūdžiai makaronai(augalinis, tausojantis)	50	86.78			
				Vaisis	145	82.94			
			404,33			500.06			174.44
<b>penktadienis</b>	Viso grūdo avižių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	200	207.52	Tiršta žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	150	120,74	Manų košė su sviestu82%,cina monu(tausojantis)	200	214.53
				Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	75	174,05	Nesaldinta arbata	200	0,00
	KAKAVA SU PIENU	200	108.10	Vaisis	120	68.64			
	Sezoniniai vaisiai	120	68,64	Virti ryžiai	50	85.30			
				Daržovių rinkinukas(agurkai, morkos) (augalinis)	50	50.84			
				Vanduo	200	0,00			
			384.26			500.37			214.53