

**Vilniaus Antakalnio pradinės mokyklos
1 savaitės valgiaraštis**

	Pusryčiai	Išreiga gr.	Energinė vertė kcal	Pietūs	Išreiga gr.	Energinė vertė kcal	Pavakariai	Išreiga 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	38/7/15	137,63	Viso grūdo ruginė duona	20	43,03	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 juodoji arbata	200	0	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	72,77	Nesaldinta arbata	200	0
				Sezoninės daržiovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	70	40,04			
				Vanduo	200	0			
			387,56			602,27			173,19
Antradienis	Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	250	212,49	Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	150	95,18	Sklindžiais obuoliais ir bananais	90	146,45
	Kakava su pienu	100	54,05	Gretinė 30%	10	29,3	Gretinė 30%	20	87,9
	Sezoniniai vaisiai	145	82,94	Orkaitėje kepti kiaušienos kukuliai su avižių sėlenimis ir tarkuotu oboliu (tausojantis)	90	146,04	Nesaldinta arbata	200	0
				Virti makaronai su sviestu (tausojantis)	100	168,87			
				Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru	100	64,37			
				Sezoninės daržiovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	60	34,32			
			Vanduo	200	0,00				
			349,48			538,08			234,35
Trečiadienis	Penkių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	150	241,03	Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	150	95,88	Virti varškėtukai (tausojantis)	80	178,29
	Nesaldinta arbata	200	0	Gretinė 30%	10	29,3	Gretinė 30%	20	58,6
	Sezoniniai vaisiai	120	68,64	Malta kiaušienos kepsnys (tausojantis)	75	197,22	Nesaldinta arbata	200	0
				Birios grikių kruopos (augalinis, tausojantis)	100	204,65			
				Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	90	103,71			
				Vanduo	200	0,00			
			309,67			630,76			236,89
Ketvirtadienis	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
	Nesaldinta arbata	200	0,00	Kaimiški blynai (varškė 9%)	100	290,1			
				Gretinė 30%	20	58,6			
				Sezoninės daržiovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	70	40,04			
				Vanduo	200	0,00			
			279,99			610,69			208,97
Penktadienis	Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru 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 sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	15/5/20	138,55
	Kefyras (2,5%)	100	55,7	Viso grūdo ruginė duona	40	86,08	Traškios daržovių (morkų, 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	125,71			
				Kopūstų, morkų, obuolių salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	110	91,38			
				Vanduo	200	0,00			
			384,39			555,28			279,86