

Klaipėdos „Smeltės“ progimnazija

Valgiaraštis

7-10 m.amžiaus vaikams

2 savaitė

PIRMADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal
1-3/34AT	Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	250	163,5
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	5,9
85A	Varškės apkepas, nesaldintas jogurtas	150/40	365,01
	Viso grūdo duona	40	86,1
	Vaisiai		50,0
	Vanduo	200	0,0
		Iš viso:	670,51

2 savaitė

ANTRADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal
1-3/31AT	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	250	174,6
9-7/145T	Kepta su garais riebi (lašiša, skumburė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	110	301,9
4-3/65AT	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	110	93,0
2-3/62A	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	130	92,4
	Vanduo	200	0,0
		Iš viso:	661,9

2 savaitė

TREČIADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Energinė vertė, kcal
1-3/35AT	Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	250	226,5

	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15	8,9
	Viso grūdo ruginė duona	40	86,1
10-8/161T	Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (77-35/18)	130	139,7
3-5/105AT	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	120	151,8
2-1/14	Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	145	33,6
	Vanduo	200	0,0
		Iš viso:	646,6

2 savaitė

KETVIRTADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal
12SR	Daržovių sriuba	250	170,2
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	5,6
32A	Keptos vištų šlaunelis	100	271,77
46AR	Bulvių košė	100	106,76
23S	Pekino kopūstų salotos su agurkais	100	95,24
	Vanduo	200	0,0
		Iš viso:	649,57

2 savaitė

PENKTADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal
1-3/29AT	Rugštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	93,0
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	2,8
	Viso grūdo ruginė duona	40	86,1
11-8/161T	Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis) (100/200)	120	208,6
4-3/61T	Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) (50/50)	100	159,1
2-1/5A	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	111,1
	Vanduo	200	0,0
		Iš viso:	660,7

