

Klaipėdos „Smeltės“ progimnazija

Valgiaraštis

7-10 m.amžiaus vaikams

3 savaitė

PIRMADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energinė vertė, kcal
1-3/41AT	Šviežų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	157,30
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	5,60
	Viso grūdo ruginė duona	40	86,10
87A	Varškės spygliukai	150	325,63
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	40	22,40
	Vaisiai		63,67
	Vanduo	200	0,0
		Iš viso:	660,70

ANTRADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energinė vertė, kcal
1-3/40AT	Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	202,70
	Viso grūdo ruginė duona	40	86,10
8A	Kiaulienos kepsnys	75	187,84
4-3/65AT	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	110	93,00
2S	Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	100	98,66
	Vanduo	200	0,00
		Iš viso:	668,30

3 savaitė

TREČIADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiņa	Energinė vertė, kcal
1-3/22AT	Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	93,00
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	10	5,90
	Viso grūdo ruginė duona	30	65,00
37A	Dešrelės pieniškos	100	267,04
3-3/50T	Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	100	101,44
2-3/61A	Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	130	139,30
	Vanduo	200	0,0
		Iš viso:	671,7

KETVIRTADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiņa	Energinė vertė, kcal
1-3/28AT	Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	250	147,70
10-7/143T	Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	120	270,70
3-3/53T	Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	100	111,70
4-7/142AT	Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	110	130,60
	Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	60	7,30
	Vanduo	200	0,00
		Iš viso:	668,00

3 savaitė

PENKTADIENIS

PIETŪS 12:00 – 13:00 val.

Rp.Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Energinė vertė, kcal
1-3/36AT	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	231,20
	Nesaldintas jogurtas (2,5%)	5	2,80
	Viso grūdo ruginė duona	30	64,60
10-5/102T	Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	89/41	183,90
4-5/104AT	Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis) (36/54)	90	118,50
2-1/16A	Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	120	61,00
	Vanduo	200	0,00
		Iš viso:	662,0

