

UAB „Smeltužė“

Klaipėdos „Smeltės“ progimnazija
Reikjaviko 17, Klaipėda

TVIRTINU



Direktorius
Arūnas Matuzas

15 DIENŲ PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS

6-10 amžiaus vaikams

Istaigos darbo laikas:

8.00 - 15.00 val.

1 savaitė

Pirmadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
2D	Manų košė su cinamonu ir sviestu(82 %) (tausojantis)	200	312,03
3B	Nesaldinta kmynų arbata	200	23,33
			315,36

Antradienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
31/A-77	Sklindžiai su obuoliais (keptas)	120/30	307,13
1A-P-14A	Trintos uogos	10	4,39
19/537	Pienas (2,5 %)	100	53,00
			364,52

Trečiadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
30D	Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	200	271,22
18	Sviestas (82 %)	5	37,45
4B	Nesaldinta mėtų arbata	200	0,01
			308,68

Ketvirtadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
31C	Tiršta ryžių košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	200	236,97
18	Sviestas (82 %)	5	37,45
4B	Nesaldinta mėtų arbata	200	0,01
			313,43

Penktadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
33D	Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	200	283,31
18	Sviestas (82 %)	5	37,45
1	Arbata be cukraus	200	0,00
			320,76

2 savaitė

Pirmadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
97A	Tiršta grikių košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	200	234,05
18	Sviestas (82 %)	10	74,40
1	Arbata be cukraus	200	0,00
	Vaisiai	100	63,73
			372,18

Antradienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
83A	Kepti varškėčiai (tausojantis)	100	341,53
17	Grietinė (82 %)	10	29,30
1	Nesaldinta vaisinė arbata	200	0,00
			370,83

Trečiadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
25G/A93	Tiršta perlinių košė (tausojantis) (augalinis)	200	269,39
18	Sviestas (82 %)	5	37,45
1	Arbata be cukraus	200	0,00
			306,84

Ketvirtadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
23C	Tiršta manų košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	200	248,85
1A/P-14A	Trintos uogos	10	4,39
19/537	Pienas (2,5 %)	200	106,00
			359,24

Penktadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
66A	Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	150/20	305,06
	Vaisiai	100	56,00
1	Arbata be cukraus	200	0,00
			361,06

3 savaitė

Pirmadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
33D	Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	200	274,31
18	Sviestas (82 %)	20	41,61
7B	Nesaldinta arbata su citrina	200	2,18
			313,94

Antradienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
78 A	Blyneliai su obuoliais (tausojantis)	100	239,89
17P	Grietinė (30 %)	15	43,95
1	Arbata be cukraus	200	0,00
	Vaisiai	50	31,87
			315,71

Trečiadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
95A	Trijų grūdų košė su uogiene	200/30	332,90
G7	Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	200	0,01
	Sezoniniai vaisiai	100	56,00
			388,91

Ketvirtadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
15A	Makaronai su sūriu ir sviestu	150/7/20	259,86
	Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	200	0,01
	Sezoniniai vaisiai	150	84,00
			343,87

Penktadienis

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Energetinė vertė, kcal
110A	Tiršta avižų dribsnių košė (tausojantis)	200	259,40
18	Sviestas (82 %)	20	41,61
1	Arbata be cukraus	200	0,00
	Vaisiai	100	63,73
			364,74