2020-2021 m. m. valgiaraštis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr.55 V

1 savaitė
Pirmadienis

VAIKŲ 4– 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė su sėlenomis ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/47 T	200	8,3	4,7	35,9	218,5
Arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso grūdo batonas su fermentiniu sūriu		42	4,93	10,32	10,38	154,74
Iš viso:			**13,23**	**15,02**	**46,28**	**373,24**
Pietūs						
Kvietinių kr. sriuba (tausojantis)	12Sr	150	5,29	4,19	13,87	111,2
Vido grūdo duona	1Š	20	1,5	0,3	8,55	43,05
Troškinta paukštiena (tausojanti)		140	27,68	10,33	4,75	222,68
Kietagrūdžių makaronų garnyras	8G	100	3,64	0,3	26,25	122,3
Burokėlių salotos su ž ,žirneliais (augalinis)		100	2,65	8,41	13,04	125,61
Vanduo paskanintas apelsinais		150	0,06	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			**46,74**	**27,43**	**107,01**	**815,02**
Pavakariai						
Bulvių plokštainis	48A	150	4,29	6,96	24,44	171,04
Kefyras		150	4,18	3,75	7,2	81
Kriaušė		150	0,6	0	26,0	106,0
Iš viso:			**5,49**	**6,0**	**22,63**	**166,45**
Iš viso: (dienos davinio):			**42,83**	**44,33**	**141,12**	**1092,88**

Vyr. virėja Inga Okuškienė

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

1 savaitė

Antradienis

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu	3-3 /38T	150/5	5,96	6,38	33,52	215,2
Traputis		10	0,07	0,01	0,78	35
Nesaldinta vaisių arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuoliai		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Iš viso:			**6,08**	**6,89**	**50,9**	**318,8**
Pietūs						
Pupelių sriuba (tausojantis)	1-3 /35AT	150	5,54	6,05	14,1	127,32
Paukštienos maltinis su padažu (tausojantis)	5-8 /162T	75,15	18,15	19,21	8,63	273,5
Viso grūdo duona	1Š	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Troškintos daržovės .Žied. Kopūstai ,morkytės ,šparaginės pupelės, brokoliai	4-8 /163AT	100	2,48	0,28	4,88	32,66
Grikių garnyras (augalinis)	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Vanduo paskanintas obuoliai		150	0,3	0,3	0,98	4,29
Iš viso:			**30,27**	**26,64**	**47,99**	**534,87**
Pavakariai						
Varškės pudingas (T)	85A	100	14,77	8,94	21,18	224,52
Kakava su pienas		150	4,5	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			**19,27**	**12,69**	**28,23**	**322,02**
Iš viso: (dienos davinio):			**55,62**	**46,22**	**127,12**	**1175,69**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

1 savaitė

Antradienis

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojanti)	3-3/40T	200	7,8	5,1	36,8	224,7
Arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Obuolys		120	0,4	0,4	13,00	57,20
Iš viso:			**8,2**	**5,5**	**49,80**	**281,9**
Pietūs						
Agurkinė sriuba (tausojantis)	1-3/25AT	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Mėsos maltinis su padažu (tausojantis)	31A	80/15	12,80	13,60	13,33	224,52
Virti rudieji ryžiai garnyras (tausojanti)	**5Gar**	100	1,66	0,15	18,36	81,43
Kopūstų pomidorų salotos	5S	100	1,24	9,58	5,19	104,35
Vanduo paskanintas citrinoms		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			**21,71**	**27,39**	**78,18**	**636,39**
Pavakariai						
Varškės virtinukai su sviesto-grietinės padažu	3-3/52AT	150/15	20,99	14,94	38,96	395,8
Kakava su pienu		150	2,83	2,4	4,36	56,88
Iš viso:			**23,82**	**17,34**	**43,32**	**452,68**
Iš viso: (dienos davinio):			**53,73**	**50,23**	**171,3**	**1370,97**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė

1 savaitė

Ketvirtadienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr.55 V

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų košė su sviestu	3-3/40T	200/5	7,34	7,93	32,42	228,62
Traputis		10	0,07	0,01	0,78	35
Arbata		150	0	0	0	0
Kriaušės		150	0,5	0,5	15,6	68,6
Iš viso:			**12,8**	**9,35**	**59,45**	**372,8**
Pietūs						
Burokėlių sriuba (tausojantis)	1-3 /39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Žuvies maltinis su padažu (tausojantis)	12-7 /141T	80/15	16,22	18,69	8,18	279,88
Bulvių garnyras	2Gar	75	1,52	2,24	13,75	80,28
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir žirneliais	25S	100	1,46	6,74	4,56	80,00
Vanduo paskanintas apelsinu		150	0,6	0,02	0,45	2,18
Iš viso:			**24,73**	**31,73**	**55,22**	**611,06**
Pavakariai						
Mieliniai blynai		100	8,02	11,05	40,70	283,95
Kakava su pienas		150	2,83	2,4	4,36	56,88
Iš viso:			**11,07**	**14,25**	**55,42**	**382,49**
Iš viso: (dienos davinio):			**48,6**	**55,43**	**170,09**	**1366,35**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė

1 savaitė
Penktadienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr.55 V

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kr košė su sviestu	3-3 /38T	200/5	5,95	6,9	39,17	240,79
Duoniukai		10	1,6	0,24	7,2	37
Bananas		120	1,4	0,36	27,72	116,0
Arbata	17-1/2	150	0,5	0,5	15,6	68,6
Iš viso:			**5,8**	**2,9**	**63,8**	**304,00**
Pietūs						
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	150	1,8	8,7	9,06	8,89
Viso grūdo rūginė duona	1Š	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Troškintas bulvės su kalakutiena (tausojantis)		150	13,68	6,58	23	208,69
Ridikų salotas su morkomis ir obuoliais		100	0,86	4,81	4,13	57,83
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150	0,03	0,02	1,01	4,34
Iš viso:			**27,66**	**33,93**	**61,99**	**664,32**
Pavakariai						
Naminė bandelė su cinamonu		70	5,97	10,5	48,07	298,49
Pienas		150	5,1	3,75	7,35	84
Iš viso:			**10,85**	**13,45**	**15,41**	**340,83**
Iš viso: (dienos davinio):			**41,96**	**42,98**	**149,17**	**1150,74**

Vyr . virėja

Inga Okuškienė

2 savaitė

Pirmadienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių kr . košė su sviestu (tausojantis)		150	6,2	7,26	27,83	200,29
Viso grūdo batonas su ferm sūriu		42	4,93	10,32	10,38	154,74
Arbata		150	0	0	0	0
Iš viso:			**11,13**	**17,58**	**38,21**	**355,03**
Pietūs						
Makaronų sriuba (tausojantis)	25Sr	150	5,19	4,01	14,67	116,28
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Paukštienos maltinis su padažu (tausojantis)		75/15	20,86	17,04	8,62	265,39
Grikiu garnyras	8G	80	3,02	5,34	20,82	113,07
Raugintų kopūstu salotos		100	1,05	5,05	8,78	76,96
Vanduo		150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			**33,17**	**32,16**	**70,68**	**547,97**
Pavakariai						
Keptos bulvės konvencinėje krosnyje (tausojantis)	21Sr	80	1,63	2,09	14,8	101,75
Kefyras		150	4,18	3,75	7,2	81
Obuolys		150	0,63	0,36	4,15	22,38
Iš viso:			**6,44**	**6,2**	**26,15**	**205,13**
Iš viso: (dienos davinio):			**50,74**	**55,94**	**135,04**	**1108,13**

Vyr . virėja

Inga Okuškienė

2 savaitė

Antradienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pusryčiai						
Perlinių kr. košė su sviestu	3-3/38T	150/6	4,94	6,84	25,42	184,99
Traputis		10	0,07	0,01	0,78	35
Arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Apelsinas		120	04	0,0	10,5	40,4
Iš viso:			**5,8**	**2,9**	**63,8**	**304,00**
Pietūs						
Pupelių sriuba (tausojantis)	1-3/39AT	150	3,6	4,39	8,67	83,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,5	0,3	8,55	43,05
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	3A	75/75	16,36	11,61	28,61	275,73
Pomidorų ir agurkų salotos	4-3/62T	100	0,54	9,98	6,64	117,68
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150	0,03	0,02	1,01	4,34
Iš viso:			**29,23**	**22,44**	**47,23**	**507,77**
Pavakariai						
Varškės apkepas (tausojantis)		150	22,07	13,15	22,91	303,17
Kakava su pienu		150	2,83	2,4	4,36	56,88
Iš viso:			**8,5**	**6,15**	**23,38**	**182,42**
Iš viso: (dienos davinio):			**43,53**	**25,34**	**134,41**	**994,19**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

2 savaitė
Trečiadienis

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/40T	150	5,26	7,47	28,12	200,74
Traputis		10	0,07	0,01	0,78	35
Arbata		150	0	0	0	0
Kriaušė		100	0,2	0,0	16,0	67,0
Iš viso:			**5,53**	**7,48**	**44,9**	**236,41**
Pietūs						
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis)	1-3/28AT	150	1,9	3,2	13,2	88,6
Viso grūdo ruginė duona		40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kiaulienos suktinis su padažu (tausojantis)	31A	80/15	17,39	16,18	5,1	249,75
Miežiniu kruopų košė (tausojantis)	4-3/61T	80	1,9	1,7	6,1	101,0
Šv . daržovių salotos su (augalinis)	2-1/7A	100	1,03	5,28	5,34	73,0
Vanduo paskanintas obuoliais		150	0,03	0,03	0,98	4,29
Iš viso:			**25,25**	**26,99**	**46,84**	**602,74**
Pavakariai						
Kepti varškėčiai (tausojantis)		120	19,52	12,78	22,91	318,21
Kakava su pienu		150	2,83	2,4	4,36	56,88
Iš viso:			**22,35**	**15,18**	**27,27**	**375,09**
Iš viso: (dienos davinio):			**53,13**	**49,65**	**119,01**	**1214,24**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė

2 savaitė

Ketvirtadienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų košė su sviestu	3-3/38 T	200/10	7,96	11,17	47,39	311,73
Duoniukas		10	1,6	0,24	7,2	37
Arbata		150	0	0	0	0
Obuolys		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Iš viso:			**10,06**	**11,91**	**70,19**	**417,33**
Pietūs						
Burokėlių sriuba (tausojantis)	1Sr	150	3,9	3,3	15	105,15
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,5	0,3	8,88	43,05
Žuvies kukuliai su padažu (tausojantis)	10-7/143 T	90/15	21,9	10,7	4,8	203,0
Bulvių garnyras	4-3/65A T	80	1,6	0,1	15,1	67,7
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir ž .žirneliais	25S	100	1,52	0,69	2,76	23,17
Vanduo paskanintas kriaušėmis		150	0,03	0,02	1,01	4,34
Iš viso:			**31,63**	**16,59**	**50,82**	**474,34**
Pavakariai						
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)		150	4,19	3,32	20,01	133,2
Viso grūdo batonas su sviestu	1Š	20	0,63	0,36	4,15	22,38
Iš viso:			**5,49**	**6,0**	**22,63**	**166,45**
Iš viso: (dienos davinio):			**50,42**	**31,54**	**132,0**	**1007,39**

Vyr. virėja Inga Okuškienė

2 savaitė

Penktadienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	3-6/120	150/3,75	5,77	5,1	25,32	117,82
Duoniukas		10	0,07	0,01	0,78	35
Arbata		100	0,4	0,4	13,00	57,20
Bananas		120	1,4	0,36	27,72	116,0
Iš viso:			**12,88**	**14,83**	**53,27**	**396,8**
Pietūs						
Žirnių sriuba (tausojantis)	12Sr	150	3,09	5,11	7,69	87,2
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kalakutienos Šnicelis su padažu (tausojantis)		80	14,27	19,8	3,9	246,01
Kietagrūdžių makaronų garnyras	3-3/53T	100	3,64	0,3	26,25	122,3
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	2-1/14	100	1,12	11,98	4,24	128,58
Vanduo paskanintas melionais		150	0,53	0,01	0,58	4,48
Iš viso:			**21,77**	**29,32**	**48,37**	**537,48**
Pavakariai						
Naminė bandelė su obuoliais		100	5,49	6,0	22,63	166,45
Pienas		150	5,1	3,75	7,35	84
Iš viso:			**5,11**	**6,43**	**22,09**	**163,02**
Iš viso: (dienos davinio):			**39,76**	**50,58**	**123,73**	**1097,30**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė

3 savaitė

Pirmadienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr.55 V

VAIKŲ 4– 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kruopų kr košė su sviestu	3-3/38T	200	6,2	7,26	27,83	200,29
Traputis		10	0,07	0,01	0,78	35
Arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Kriaušė		120	0,5	0,5	15,6	68,6
Iš viso:			**6,77**	**7,77**	**44,21**	**303,89**
Pietūs						
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis)	1-3/21AT	150	2,71	6,39	14,55	126,53
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,5	0,3	8,55	43,05
Troškinta paukštiena (tausojantis)		75/35	17,77	11,6	3,66	184,91
Kietagrūdžių makaronų garnyras		100	3,64	0,3	26,25	122,3
Pekino kopūstų su agurkais	2-1/14	100	0,54	4,83	2,47	52,18
Vanduo paskanintas melionais		150	0,53	0,01	0,58	4,48
Iš viso:			**23,05**	**23,13**	**29,81**	**411,05**
Pavakariai						
Omletas su sūriu (tausojantis)	92A	90	10,2	10,87	5,02	163,00
Viso grūdo duona	1Š	20	1,4	0,3	10,5	50
Kakava su pienu		150	2,83	2,4	4,36	56,88
Iš viso:			**14,43**	**13,57**	**19,88**	**269,88**
Iš viso: (dienos davinio):			**44,25**	**44,47**	**93,9**	**984,82**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė

3 savaitė

Antradienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių gūdų košė su sviestu	9/1Š	80	9,2	20,35	10,12	259,47
Viso grūdo batonas su ferm sūrų		42	4,93	10,32	10,38	154,74
Arbata		150	0	0	0	0
Iš viso:			**14,1**	**24,5**	**30,17**	**396,17**
Pietūs						
Ryžiais kr. Sriuba (tausojantis)		150/5	4,12	3,31	9,34	55,96
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Paukštienos maltinis su padažu (tausojantis)		75/15	20,86	14,04	8,62	265,39
Grikių garnyras	3-3/52A	100	5,9	2,92	32,57	180,52
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir ž; žirneliais	2-1/5A	100	0,9	8,1	6,1	101,0
Vanduo paskanintas apelsinais		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			**21,93**	**20,76**	**57,13**	**475,81**
Pavakariai						
Bulvių plokštainis (tausojantis)		150	4,29	6,96	24,44	171,04
Kefyras		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Apelsinas		120	0,4	0	10,5	40,4
Iš viso:			**5,9**	**2,95**	**32,57**	**180,52**
Iš viso: (dienos davinio):			**41,93**	**48,21**	**119,87**	**1052,50**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė

3 savaitė

Trečiadienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

VAIKŲ 4– 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė sviestu (tausojantis)	3-3/40T	200/6	7,8	5,1	36,8	224,7
Duoniukas		10	1,6	0,24	7,2	37
Arbata		150	0	0	0	0
Obuolys		150	0,6	0,5	14,85	60,75
Iš viso:			**10**	**5,84**	**58,85**	**322,45**
Pietūs						
Pupelių sriuba (tausojantis)		150	4,3	1,9	16,1	98,1
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,5	0,3	8,55	43,05
Mėsos piršteliai su padažu (tausojantis)		80	3,12	0,27	22,56	105,15
Kopūstų pomidorų salotos		100	3,64	0,3	26,25	122,3
Kietagrūdžių makaronų garnyras	2-1/2A	100	1,17	3,25	7,62	64,37
Vanduo paskanintas citrinomis		150	0,05	0,03	0,69	3,24
Iš viso:			**13,78**	**6,05**	**81,77**	**436,21**
Pavakariai						
Skryliai su padažu (tausojantis)		160-15	15,03	5,93	55,9	345,36
Kakava su pienu	16P	150	0,7	8,32	0,08	74,4
Iš viso:			**15,73**	**14,25**	**55,98**	**419,76**
Iš viso: (dienos davinio):			**395,1**	**26,14**	**196,6**	**1178,42**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė

3 savaitė

Ketvirtadienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

VAIKŲ 4 – 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas Pusryčiai	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kr. Košė su sviestu (tausojantis)		150	4,69	5,31	30,57	157,39
Duoniukas		10	4,5	3,75	7,05	79,5
Bananas		120	0,4	0,4	13,00	57,20
Arbata		150	0	0	0	0
Iš viso:			**14,1**	**24,5**	**30,17**	**396,17**
Pietūs						
Burokėlių sriuba (tausojantis)		150/5	2,91	3,77	8,06	93,78
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Žuvies maltinis su padažu (tausojantis)	2-1/7A	100	0,60	7,29	2,49	73,69
Bulvių garnyras (tausojantis) garnyras	5G	100	1,16	3,26	8,5	65,67
Burokėlių salotos mar. Agurkais ir pupelėmis		100	2,3	10,10	7,74	123,31
Vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			**16,78**	**18,95**	**78,71**	**547,99**
Pavakariai						
Varškės pudingas (tausojantis)	7-8/169 T	110	13,8	9,4	24,7	238,8
Kakava su pienas		150	2,83	2,4	4,36	56,88
Iš viso:			**5,9**	**2,95**	**32,57**	**180,52**
Iš viso: (dienos davinio):			**36,78**	**46,4**	**141,45**	**1097,68**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė

3 savaitė

Penktadienis

PATVIRTINTA
Trakų r. Senųjų Trakų
Kęstučio pagrindinės mokyklos
Direktoriaus įsakymu
2020 08 31 Nr. 55 V

VAIKŲ 4– 7 METŲ AMŽIAUS MAITINIMO

VALGIARAŠTIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Pusryčiai			**Baltymai**	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu	3-6/120	150/5	5,96	6,38	33,52	215,2
Traputis		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Arbata		150	0,4	0,4	13,00	57,20
Obuolys		150	4,5	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			**12,88**	**14,83**	**53,27**	**396,8**
Pietūs						
Žirnių sriuba (tausojantis)	1-3/24 AT	150	3,9	3,3	15,0	105,2
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,5	0,3	8,55	43,05
Troškinti kopūstai su kalakutiena (tausojantis)	10-5/10 2T	70/30	14,9	4,9	9,4	141,4
Bulvių garnyras	4-3/65 AT	100	1,6	0,1	15,1	67,7
Žirnelių, morkų ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/12 A	100	1,01	3,36	4,77	97,00
Vanduo paskanintas kriaušėm		150	0,03	0,02	1,01	4,34
Iš viso:			**22,94**	**11,98**	**53,83**	**458,69**
Pavakariai						
Naminė bandelė su varške	7-8/16 9T	80	5,9	2,95	32,57	180,52
Pienas		150	4,5	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			**16,63**	**11,8**	**29,06**	**295,68**
Iš viso: (dienos davinio):			**52,45**	**38,61**	**136,16**	**1151,17**

Vyr. virėja

Inga Okuškienė