***Valgiaraštis, gaunantiems nemokamą maitinimą 2016 m. kovo 7-10 dienomis***

Požymis: Vaikai (6-10 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs II var. (tausojantis). Pirmadienis (2016-03-07)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Bulvių sriuba su avižinėmis kruopomis ir grietine | 200/5 g. | 100,91 |
| Duona (kvietinė) | 40 g. | 97,48 |
| Kiaulienos plovas troškintas | 200 g. | 328,08 |
| Salotos iš šviežių daržovių su aliejumi | 50 g | 36,69 |
| Šviežių obuolių kompotas | 200g. | 73,52 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***684,68*** |

Pietūs II var. (tausojantis). Antradienis (2016-03-08)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Žirnių sriuba su grietine | 200/5 g. | 116,52 |
| Duona (ruginė) | 30 g. | 63,39 |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsos įdaru | 220 g. | 291,01 |
| Grietinės padažas | 30 g. | 54,19 |
| Burokėliai su užpilu | 50 g. | 41,82 |
| Obuolių ir razinų kompotas | 200 g. | 66,51 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***681,44*** |

Pietūs I var. Trečiadienis (2016-03-09)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine | 200/5 g. | 76,44 |
| Duona (kvietinė) | 30 g. | 73,11 |
| Kiaulienos ir makaronų apkepas | 180 g. | 367,96 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 50 g. | 35,75 |
| Džiovintų vaisių ir uogų mišinio kompotas | 200 g. | 83,88 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***685,14*** |

Pietūs I var. Ketvirtadienis (2016-03-10)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais ir grietine | 200/5 g. | 124,16 |
| Duona (ruginė) | 20 g. | 42,26 |
| Aukštaičių blynai | 130 g. | 361,75 |
| Grietinės 30% | 5 g. | 14,70 |
| Morkų salotos su cukrumi | 50 g. | 55,96 |
| Sulčių gėrimas | 200 g. | 58,40 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***705,23*** |

Požymis: Vaikai (11 m. ir vyresni.). Porcija 1 žmogui

Pietūs II var. (tausojantis). Pirmadienis (2016-03-07)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Bulvių sriuba su avižinėmis kruopomis ir grietine | 250/5 g. | 122,47 |
| Duona (kvietinė) | 50 g. | 121,85 |
| Kiaulienos plovas troškintas | 270 g. | 442,90 |
| Salotos iš šviežių daržovių su aliejumi | 70 g | 51,38 |
| Šviežių obuolių kompotas | 200g. | 73,52 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***860,12*** |

Pietūs II var. (tausojantis). Antradienis (2016-03-08)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Žirnių sriuba su grietine | 250/5 g. | 141,99 |
| Duona (ruginė) | 50 g. | 105,65 |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsos įdaru | 300 g. | 394,92 |
| Grietinės padažas | 40 g. | 72,26 |
| Burokėliai su užpilu | 70 g. | 58,55 |
| Obuolių ir razinų kompotas | 200g. | 66,51 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***887,88*** |

Pietūs I var. Trečiadienis (2016-03-09)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine | 250/5 g. | 91,89 |
| Duona (kvietinė) | 50 g. | 121,85 |
| Kiaulienos ir makaronų apkepas | 250 g. | 511,04 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 70 g. | 50,03 |
| Džiovintų vaisių ir uogų mišinio kompotas | 200 g. | 83,88 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***906,69*** |

Pietūs I var. Ketvirtadienis (2016-03-10)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais ir grietine | 250/5 g. | 151,54 |
| Duona (ruginė) | 30 g. | 63,39 |
| Aukštaičių blynai | 170 g. | 473,05 |
| Grietinės 30% | 10 g. | 29,40 |
| Morkų salotos su cukrumi | 70 g. | 78,34 |
| Sulčių gėrimas | 200 g. | 58,40 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***902,12*** |