***Valgiaraštis, gaunantiems nemokamą maitinimą 2016 m. kovo 14-18 dienomis***

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

Pietūs I var. Pirmadienis (2016-03-14)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine | 200/5 g. | 80,63 |
| Duona (kvietinė) | 30 g. | 73,11 |
| Šnicelis | 70 g. | 222,16 |
| Bulvių tyrė | 130 g | 102,14 |
| Pieno padažas | 20 g. | 15,70 |
| Morkų salotos su česnakais | 50 g. | 36,23 |
| Džiovintų vaisių ir uogų mišinio kompotas | 200 g. | 83,88 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***661,85*** |

Pietūs I var. Antradienis (2016-03-15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Valstiečių sriuba su kruopomis ir grietine | 200/5 g. | 87,98 |
| Duona (kvietinė) | 30 g. | 73,11 |
| Mieliniai blynai su obuoliais | 150 g. | 368,44 |
| Uogienė | 5 g. | 13,55 |
| Morkų salotos su cukrumi | 50 g | 55,96 |
| Arbata su citrina | 200 g. | 41,36 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***688,40*** |

Pietūs II var. (tausojantis). Trečiadienis (2016-03-16)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Daržovių sriuba su pupelėmis ir grietine | 200/5 g. | 98,21 |
| Duona (kvietinė) | 20 g. | 48,74 |
| Mėsos kukulis raudoname padaže troškintas | 70/30 g. | 213,00 |
| Virtos bulvės | 130 g. | 108,46 |
| Morkų ir kopūstų salotos | 50 g | 33,14 |
| Džiovintų razinų kompotas | 200 g. | 81,00 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***679,55*** |

Pietūs II var. (tausojantis). Ketvirtadienis (2016-03-17)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine | 200/5 g. | 76,44 |
| Duona (kvietinė) | 30 g. | 73,11 |
| Virtos vištienos maltinis | 70 g. | 184,93 |
| Biri grikių košė | 100 g. | 192,71 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 50 g | 35,75 |
| Šviežių obuolių kompotas | 200 g. | 73,52 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***684,46*** |

Pietūs II var. (tausojantis). Penktadienis (2016-03-18)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Agurkinė sriuba su grietine | 200/5 g. | 85,11 |
| Duona (ruginė) | 30 g. | 63,39 |
| Balandėliai su mėsos ryžių įdaru ir padažu | 140/25 g. | 213,31 |
| Virtos bulvės | 130 g. | 108,46 |
| Burokėliai su užpilu | 50 g. | 41,82 |
| Sulčių gėrimas | 200 g. | 58,40 |
| Bananas | 100 g. | 97,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***667,49*** |

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

Pietūs I var. Pirmadienis (2016-03-14)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine | 250/5 g. | 97,10 |
| Duona (kvietinė) | 60 g. | 146,22 |
| Šnicelis | 80 g. | 253,78 |
| Bulvių tyrė | 180 g | 141,44 |
| Pieno padažas | 30 g. | 23,55 |
| Morkų salotos su česnakais | 70 g. | 50,72 |
| Džiovintų vaisių ir uogų mišinio kompotas | 200 g. | 83,88 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***844,69*** |

Pietūs I var. Antradienis (2016-03-15)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Valstiečių sriuba su kruopomis ir grietine | 250/5 g. | 106,30 |
| Duona (kvietinė) | 40 g. | 97,48 |
| Mieliniai blynai su obuoliais | 200 g. | 491,18 |
| Uogienė | 10 g. | 27,10 |
| Morkų salotos su cukrumi | 70 g | 78,34 |
| Arbata su citrina | 200 g. | 41,36 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***889,76*** |

Pietūs II var. (tausojantis). Trečiadienis (2016-03-16)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Daržovių sriuba su pupelėmis ir grietine | 250/5 g. | 119,10 |
| Duona (kvietinė) | 60 g. | 146,22 |
| Mėsos kukulis raudoname padaže troškintas | 80/40 g. | 245,96 |
| Virtos bulvės | 150 g. | 125,15 |
| Morkų ir kopūstų salotos | 70 g | 46,41 |
| Džiovintų razinų kompotas | 200 g. | 81,00 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***860,84*** |

Pietūs II var. (tausojantis). Ketvirtadienis (2016-03-17)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine | 250/5 g. | 91,89 |
| Duona (kvietinė) | 50 g. | 121,85 |
| Virtos vištienos maltinis | 80 g. | 211,23 |
| Biri grikių košė | 150 g. | 289,06 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 70 g | 50,03 |
| Šviežių obuolių kompotas | 200 g. | 73,52 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***885,58*** |

Pietūs II var. (tausojantis). Penktadienis (2016-03-18)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Agurkinė sriuba su grietine | 250/5 g. | 102,72 |
| Duona (ruginė) | 50 g. | 105,65 |
| Balandėliai su mėsos ryžių įdaru ir padažu | 200/50 g. | 317,83 |
| Virtos bulvės | 150 g. | 125,15 |
| Burokėliai su užpilu | 70 g. | 58,55 |
| Sulčių gėrimas | 200 g. | 58,40 |
| Bananas | 100 g. | 97,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***865,30*** |