***Valgiaraštis, gaunantiems nemokamą maitinimą 2016 m. sausio 18-22 dienomis***

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

Pietūs II var. (tausojantis). Pirmadienis (2016-01-18)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Pomidorienė su ryžiais ir grietine | 200/5 g. | 82,49 |
| Duona (ruginė) | 30 g. | 63,39 |
| Virta dešrelė | 60 g. | 159,60 |
| Virti makaronai | 130 g. | 190,05 |
| Raudonas padažas | 20 g. | 26,43 |
| Makaronų ir kopūstų salotos | 50 g. | 33,14 |
| Džiovintų abrikosų kompotas | 200g. | 79,92 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***683,02*** |

Pietūs I var. Antradienis (2016-01-19)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Barščiai su šviežiais kopūstais ir bulvėmis, su grietine | 200/5 g. | 71,50 |
| Duona (kvietinė) | 30 g. | 73,11 |
| Maltos kiaulienos šnicelis | 70 g. | 222,20 |
| Biri ryžių košė | 100 g. | 146,88 |
| Salotos „Gaidelis“ | 50 g. | 40,25 |
| Džiovintų razinų kompotas | 200 g. | 81,00 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***682,94*** |

Pietūs I var. Trečiadienis (2016-01-20)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis ir grietine | 200/5 g. | 91,70 |
| Duona (ruginė) | 20 g. | 42,26 |
| Bulviniai blynai su mėsa | 170 g. | 406,41 |
| Grietinės padažas | 20 g. | 36,13 |
| Marinuoti burokėliai | 50 g. | 21,95 |
| Obuolių ir razinų kompotas | 200 g. | 66,51 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***712,96*** |

Pietūs II var. (tausojantis). Ketvirtadienis (2016-01-21)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 I var. Penktadienis (2016-01-22)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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*** |

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

Pietūs II var. (tausojantis). Pirmadienis (2016-01-18)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Pomidorienė su ryžiais ir grietine | 250/5 g. | 99,46 |
| Duona (ruginė) | 50 g. | 105,65 |
| Virta dešrelė | 90 g. | 239,40 |
| Virti makaronai | 150 g. | 219,28 |
| Raudonas padažas | 20 g. | 26,43 |
| Makaronų ir kopūstų salotos | 70 g. | 46,41 |
| Džiovintų abrikosų kompotas | 200g. | 79,92 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***864,55*** |

Pietūs I var. Antradienis (2016-01-19)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Barščiai su šviežiais kopūstais ir bulvėmis, su grietine | 250/5 g. | 85,72 |
| Duona (kvietinė) | 50 g. | 121,85 |
| Maltos kiaulienos šnicelis | 80 g. | 253,88 |
| Biri ryžių košė | 150 g. | 220,32 |
| Salotos „Gaidelis“ | 70 g. | 56,36 |
| Džiovintų razinų kompotas | 200 g. | 81,00 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***867,13*** |

Pietūs I var. Trečiadienis (2016-01-20)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis ir grietine | 250/5 g. | 110,95 |
| Duona (ruginė) | 20 g. | 42,26 |
| Bulviniai blynai su mėsa | 220 g. | 525,97 |
| Grietinės padažas | 30 g. | 54,19 |
| Marinuoti burokėliai | 70 g. | 30,73 |
| Obuolių ir razinų kompotas | 200 g. | 66,51 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***878,61*** |

Pietūs II var. (tausojantis). Ketvirtadienis (2016-01-21)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 I var. Penktadienis (2016-01-22)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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*** |