***Valgiaraštis, gaunantiems nemokamą maitinimą 2016 m. sausio 25-29 dienomis***

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

Pietūs I var. Pirmadienis (2016-01-25)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Žirnių sriuba su grietine | 200/5 g. | 116,52 |
| Duona (ruginė) | 30 g. | 63,39 |
| Kotletas naminis | 70 g. | 205,04 |
| Grikių košė garnyrui | 100 g. | 96,32 |
| Grietinės padažas | 20 g. | 36,13 |
| Burokėliai su užpilu | 50 g. | 41,82 |
| Obuolių ir razinų kompotas | 200 g. | 66,51 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | ***673,73*** |

Pietūs I var. Antradienis (2016-01-26)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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. Trečiadienis (2016-01-27)

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

Pietūs I var. Ketvirtadienis (2016-01-28)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 II var. (tausojantis). Penktadienis (2016-01-29)

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

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

Pietūs I var. Pirmadienis (2016-01-25)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Žirnių sriuba su grietine | 250/5 g. | 141,99 |
| Duona (ruginė) | 50 g. | 105,65 |
| Kotletas naminis | 80 g. | 243,18 |
| Grikių košė garnyrui | 150 g. | 144,48 |
| Grietinės padažas | 30 g. | 54,19 |
| Burokėliai su užpilu | 70 g. | 58,55 |
| Obuolių ir razinų kompotas | 200g. | 66,51 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | ***853,55*** |

Pietūs I var. Antradienis (2016-01-26)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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. Trečiadienis (2016-01-27)

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

Pietūs I var. Ketvirtadienis (2016-01-28)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 II var. (tausojantis). Penktadienis (2016-01-29)

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