***Valgiaraštis, gaunantiems nemokamą maitinimą 2016 m. vasario 17-19 dienomis***

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

Pietūs I var. Trečiadienis (2016-02-17)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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. Ketvirtadienis (2016-02-18)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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. Penktadienis (2016-02-19)

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