***Valgiaraštis, gaunantiems nemokamą maitinimą 2016 m. vasario 1-5 dienomis***

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

Pietūs II var. (tausojantis). Pirmadienis (2016-02-01)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine | 200/5 g. | 81,19 |
| Duona (ruginė) | 30 g. | 63,39 |
| Skryliai | 180 g. | 292,45 |
| Grietinės ir sviesto padažas | 15/5 g. | 76,90 |
| Burokėlių salotos su grietine | 50 g. | 34,20 |
| Džiovintų vaisių ir uogų mišinio kompotas | 200 g. | 83,88 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***680,01*** |

Pietūs I var. Antradienis (2016-02-02)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Rūgštynių sriuba su grietine | 200/5 g. | 79,91 |
| Duona (kvietinė) | 30 g. | 73,11 |
| Maltos paukštienos kotletas | 70 g. | 175,10 |
| Biri ryžių košė | 130 g. | 190,95 |
| Morkų salotos su česnakais | 50 g. | 36,23 |
| Džiovintų razinų kompotas | 200 g. | 81,00 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***684,30*** |

Pietūs I var. Trečiadienis (2016-02-03)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine | 200/5 g. | 76,44 |
| Duona (kvietinė) | 30 g. | 73,11 |
| Žemaičių blynai | 200 g. | 346,50 |
| Grietinės padažas | 20 g. | 36,13 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 50 g | 35,75 |
| Šviežių obuolių kompotas | 200 g. | 73,52 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***689,45*** |

Pietūs I var. Ketvirtadienis (2016-02-04)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Bulvių sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine | 200/5 g. | 98,81 |
| Duona (kvietinė) | 40 g. | 97,48 |
| Kotletas | 70 g. | 222,16 |
| Bulvių tyrė | 130 g. | 102,14 |
| Šviežių daržovių salotos su aliejumi | 50 g | 39,26 |
| Džiovintų abrikosų kompotas | 200g. | 79,92 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***687,77*** |

Pietūs I var. Penktadienis (2016-02-05)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Agurkinė sriuba su grietine | 200/5 g. | 85,11 |
| Duona (ruginė) | 20 g. | 42,26 |
| Skilandžiai su varške | 140 g. | 373,06 |
| Uogienė | 5 g. | 13,55 |
| Morkų salotos su cukrumi | 50 g. | 55,96 |
| Sulčių gėrimas | 200 g. | 58,40 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***676,34*** |

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

Pietūs II var. (tausojantis). Pirmadienis (2016-02-01)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine | 250/5 g. | 97,81 |
| Duona (ruginė) | 50 g. | 105,65 |
| Skryliai | 250 g. | 406,18 |
| Grietinės ir sviesto padažas | 20/5 g. | 91,60 |
| Burokėlių salotos su grietine | 70 g. | 47,88 |
| Džiovintų vaisių ir uogų mišinio kompotas | 200 g. | 83,88 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***881,00*** |

Pietūs I var. Antradienis (2016-02-02)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Rūgštynių sriuba su grietine | 200/5 g. | 96,23 |
| Duona (kvietinė) | 50 g. | 121,85 |
| Maltos paukštienos kotletas | 80 g. | 200,11 |
| Biri ryžių košė | 180 g. | 264,38 |
| Morkų salotos su česnakais | 70 g. | 50,72 |
| Džiovintų razinų kompotas | 200 g. | 81,00 |
| Vaisius | 100 g | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***862,29*** |

Pietūs I var. Trečiadienis (2016-02-03)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine | 250/5 g. | 91,89 |
| Duona (kvietinė) | 50 g. | 121,85 |
| Žemaičių blynai | 250 g. | 432,33 |
| Grietinės padažas | 40 g. | 72,26 |
| Šviežių kopūstų salotos su aliejumi | 70 g | 50,03 |
| Šviežių obuolių kompotas | 200 g. | 73,52 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***889,88*** |

Pietūs I var. Ketvirtadienis (2016-02-04)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Bulvių sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine | 250/5 g. | 119,84 |
| Duona (kvietinė) | 60 g. | 146,22 |
| Kotletas | 80 g. | 253,80 |
| Bulvių tyrė | 180 g. | 141,44 |
| Šviežių daržovių salotos su aliejumi | 70 g | 54,97 |
| Džiovintų abrikosų kompotas | 200g. | 79,92 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***844,19*** |

Pietūs I var. Penktadienis (2016-02-05)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Recepto pavadinimas*** | ***Kiekis, mat. vnt.*** | ***Kcal*** |
| Agurkinė sriuba su grietine | 250/5 g. | 102,72 |
| Duona (ruginė) | 50 g. | 105,65 |
| Skilandžiai su varške | 170 g. | 453,13 |
| Uogienė | 10 g. | 27,10 |
| Morkų salotos su cukrumi | 70 g. | 78,34 |
| Sulčių gėrimas | 200 g. | 58,40 |
| Vaisius | 100 g. | 48,00 |
| ***Iš viso:*** | | ***873,34*** |