

ŠIRVINTŲ „ATŽALYNO“ PROGIMNAZIJA



MAŽAS PAJAMAS GAUNANČIŲ ŠEIMŲ MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠTIS

2018–2019 M. M. 11-14 METŲ VAIKAMS

MOKYKLOS DARBO LAIKAS: 8.00 – 17.00 VAL.

**Širvintos
2018**



TVIRTINU

Širvintų „Atžalyno“
progimnazijos direktorė*Daiva Klumienė*

I SAVAITĖ						
Pirmadienis						
Žaliavos pavadinimas	Recep. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PIETŪS						
Žirnių sriuba (augalinis)	16SR	150	3,48	3,22	14,05	92,64
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	86
Orkaiteje keptas kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	100	13,3	9,3	7,1	205
Biri grikių košė(augalinis)	Gr013	100	4,20	1,03	23,10	119,00
Kopūstų salotos su morkom ir obuoliais(augalinis)	4S	100	1,84	5,47	5,89	61,2
Šviežių daržovių rinkinukas(agurkai,pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Vanduo (prieš valgį)		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,52	0,9	41,82	168,00
Viso:			24,25	20,66	111,62	748,18



