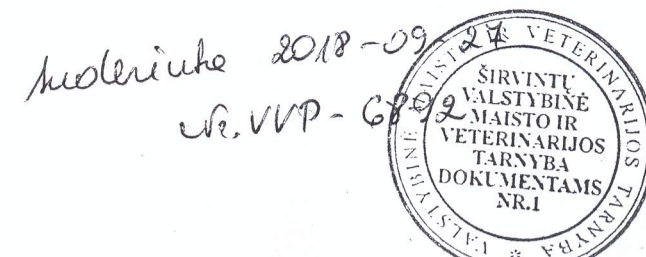


**ŠIRVINTŲ „ATŽALYNO“ PROGIMNAZIJA
ZIBALŲ PAGRINDINIO UGDYMO SKYRIUS**



**PLANINIS PIETŲ VALGIARAŠTIS
4-7 METŲ VAIKAMS
MOKYKLOS DARBO LAIKAS: 8.00 – 17.30 VAL.**

Širvintos
2018 m.



Širvintų „Atžalyno“
 programos vykdytoja
 Daiva Klimkienė

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	
PUSRYČIAI 8,30VAL.						
Miežinių kruopų košė su sviestu(tausojantis)	28A.P	200/5	7,89	7,51	33,54	229,6
Sūrio lazdelė PIK-NIK		20	6,4	5,1	0,47	72,50
Nesaldinta arbata(juoda)	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			14,29	12,61	34,48	302,10
Vaisiai (10val.)		100	1,52	0,6	27,88	112
PIETŪS 12VAL.						
Žirnių sriuba (augalinis)	16SR	150	3,48	3,22	14,05	92,64
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,3	8,56	43
Orkaiteje keptas kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	13,3	9,3	7,1	205
Biri grikių košė(augalinis)	Gr013	100	2,05	1,03	23,10	119
Kopūstų salotos su morkom ir obuoliais(augalinis)	4S	50	0,92	2,77	6,31	48,96
Šviežių daržovių rinkinukas(agurkai,pomidorai)	D006	50	0,5	0,1	1,6	9
Vanduo (prieš valgį)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			22,76	19,77	69,28	517,6
VAKARIENĖ 15,30 VAL.						
Kepti varškėčiai su spelta miltai(kepti orkaitėje)	83A	150	16,76	13,91	20,06	271,32
Jogurtas(2,5%) su braškių uogiene		20	0,03	0,015	7,09	27,10
Pienas2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Viso:			16,78	13,91	27,15	382,42
VISO:			53,88	51,99	158,79	1345,62

