

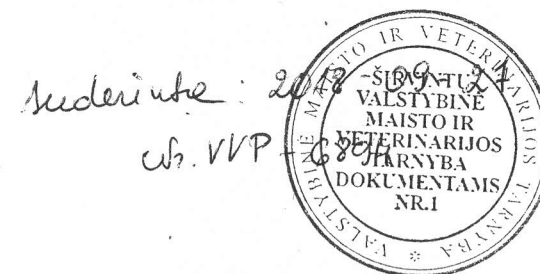


**ŠIRVINTŲ „ATŽALYNO“ PROGIMNAZIJOS
ZIBALŲ PAGRINDINIO UGDYMO SKYRIUS**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
7-10 m.**

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 17.30 val.

2018 m.
Širvintos



TVIRTINU

Širvintų „Atžalyno“
prezidiumo direktorė
Datva Klimienė
Datva Klimienė

I SAVAITĖ						
Pirmadienis						
Žaliavos pavadinimas	Recep. Nr.	Išeiga, 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		20	1,48	0,32	8,56	43
Orkaiteje keptas kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	10,3	9,3	7,1	205
Biri grikių košė(augalinis)	Gr013	90	1,84	0,93	20,79	107,00
Kopūstų salotos su morkom ir obuoliais(augalinis)	4S	50	0,92	2,77	6,31	48,96
Šviežių daržovių rinkinukas(agurkai,pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Vanduo (prieš valgi)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Viso:			23,04	17,24	86,29	617,6



