**NEMOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS**

**2019 m. gegužės mėn. 27 d. – gegužės 31 d.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Savaitės****diena** | **VALGIARAŠTIS** | **6 – 10 metų****(gramai / kcl))** | **11 ir vyresniems vaikams****(gramai / kcal)** |
| **Pirmadienis**  | Burokėlių sriubaViso grudo ruginė duonaNesaldintas jogurtas (10℅)Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9℅)Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)Sezoniniai vaisiai ,uogosVanduo | 150 / 76,7240 / 86,130 / 17,7115 / 271,3190 / 103,7380 / 46200 / 0 601,54 | 150 / 76,7250 / 107,630 / 5,9170 / 406,97110 / 131,480 / 46200 / 0 774,59 |
| **Antradienis**  | Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis, bulvėmis, morkomis (augalinis)Viso grudo ruginė duonaKeptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)Morkų, česnakų ir svogūnų padažas su ciberžoleGrikių košė su tyru alyvuogių aliejumiPekino kopūstų, pomidorų ir porų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)Sezoniniai vaisiai, uogosNesaldinta arbata (juodoji) | 150 / 139,9950 / 107,690 / 109,850 / 53,3850 / 90,26100 / 72,7780 / 46200 / 0 619,8 | 150 / 139,9950 / 107,6100 / 119,5850 / 53,38110 / 186120 / 80,2380 / 46200 / 0 732,78 |
| **Trečiadienis** | Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)Virtų bulvių cepelinai su varškės (9℅) įdaruNesaldintas jogurtas (10℅)Viso grudo ruginė duonaVirtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)Sezoniniai vaisiai, uogosKefyras (2,5℅) | 150 / 104,34120/30 / 217,0230 / 17,7100 / 107,0380 / 46200 / 100,18 592,27 | 150 / 104,34155/45 / 289,3630 / 17,750 / 107,6110 / 117,7380 / 46200 / 100,18 782,91 |
| **Ketvirtadienis** | Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)Viso grudo ruginė duonaKepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)Biri perlinių kruopų košė su morkais ir svogūnaisPekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)Sezoniniai vaisiai, uogosVanduo | 150 / 89,6290 / 199,77110 / 139,12100 / 72,7780 / 46200 / 0 547,28 | 150 / 89,6250 / 107,6110 / 248,2110 / 139,12120 / 87,3280 / 46200 / 0 717,86 |
| **Penktadienis**  | Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškinys su perlinėmis kruopomis (augalinis)Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)Viso grudo ruginė duonaSezoniniai vaisiai, uogosNesaldinta arbata (kmynų) | 60/50/60 / 263,6590 / 103,7180 / 46200 / 0 520,96 | 80/60/80 / 341,19110 / 95,4550 / 107,680 / 46200 / 99 590,24 |