**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 sriuba  Viso grudo ruginė duona  Nesaldintas jogurtas (10℅)  Kepti orkaitėje varškėčiai  (varškė 9℅)  Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)  Sezoniniai vaisiai ,uogos  Vanduo | 150 / 76,72  40 / 86,1  30 / 17,7  115 / 271,31  90 / 103,73  80 / 46  200 / 0  601,54 | 150 / 76,72  50 / 107,6  30 / 5,9  170 / 406,97  110 / 131,4  80 / 46  200 / 0  774,59 |
| **Antradienis** | Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis, bulvėmis, morkomis (augalinis)  Viso grudo ruginė duona  Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)  Morkų, česnakų ir svogūnų padažas su ciberžole  Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi  Pekino kopūstų, pomidorų ir porų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)  Sezoniniai vaisiai, uogos  Nesaldinta arbata (juodoji) | 150 / 139,99  50 / 107,6  90 / 109,8  50 / 53,38  50 / 90,26  100 / 72,77  80 / 46  200 / 0  619,8 | 150 / 139,99  50 / 107,6  100 / 119,58  50 / 53,38  110 / 186  120 / 80,23  80 / 46  200 / 0  732,78 |
| **Trečiadienis** | Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)  Virtų bulvių cepelinai su varškės (9℅) įdaru  Nesaldintas jogurtas (10℅)  Viso grudo ruginė duona  Virtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)  Sezoniniai vaisiai, uogos  Kefyras (2,5℅) | 150 / 104,34  120/30 / 217,02  30 / 17,7  100 / 107,03  80 / 46  200 / 100,18  592,27 | 150 / 104,34  155/45 / 289,36  30 / 17,7  50 / 107,6  110 / 117,73  80 / 46  200 / 100,18  782,91 |
| **Ketvirtadienis** | Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)  Viso grudo ruginė duona  Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)  Biri perlinių kruopų košė su morkais ir svogūnais  Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)  Sezoniniai vaisiai, uogos  Vanduo | 150 / 89,62  90 / 199,77  110 / 139,12  100 / 72,77  80 / 46  200 / 0  547,28 | 150 / 89,62  50 / 107,6  110 / 248,2  110 / 139,12  120 / 87,32  80 / 46  200 / 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 duona  Sezoniniai vaisiai, uogos  Nesaldinta arbata (kmynų) | 60/50/60 / 263,65  90 / 103,71  80 / 46  200 / 0  520,96 | 80/60/80 / 341,19  110 / 95,45  50 / 107,6  80 / 46  200 / 99  590,24 |