**NEMOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS**

**2019 m. birželio mėn. 03 d. – birželio 07 d.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Savaitės**  **diena** | **VALGIARAŠTIS** | **6 – 10 metų**  **(gramai / kcl))** | **11 ir vyresniems vaikams**  **(gramai / kcal)** |
| **Pirmadienis** | Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis)  Viso grudo ruginė duona  Nesaldintas jogurtas (10℅)  Varškės kukulaičiai (varškė 9℅)  Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)  Sezoniniai vaisiai ,uogos  Nesaldinta arbata (juodoji) | 150 / 108,43  20 / 43  30 / 17,7  115 / 176,69  90 / 98,5  80 / 46  200 / 0  490,32 | 150 / 76,72  40 / 86,1  30 / 17,7  170 / 265,03  120 / 131,4  80 / 46  200 / 0  654,66 |
| **Antradienis** | Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis)  Viso grudo ruginė duona  Keptas su garais riebios (lašišos) žuvies maltinis (tausojantis)  Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi  Virtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir pupelėmis (augalinis)  Sezoniniai vaisiai, uogos  Vanduo | 150 / 104,02  80 / 218  50 / 90,26  110 / 144,88  80 / 46  200 / 0  603,16 | 200 / 138,69  40 / 86,1  100 / 279  110 / 186  120 / 158,06  80 / 46  200 / 0  893,85 |
| **Trečiadienis** | Pupelių sriuba su morkomis, cukinijomis ir bulvėmis (augalinis)  Viso grudo ruginė duona  Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (augalinis)  Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)  Sezoniniai vaisiai, uogos  Nesaldinta arbata (kinrožės) | 150 / 135,87  40 / 86,1  74/86 / 211,3  90 / 98,5  80 / 46  200 / 0  577,77 | 150 / 135,87  40 / 86,1  84/96 / 237,68  120 / 131,4  80 / 46  200 / 0  637,05 |
| **Ketvirtadienis** | Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)  Viso grudo ruginė duona  Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)  Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi  Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)  Sezoniniai vaisiai, uogos  Vanduo | 150 / 89,62  78/22 / 179,31  110 / 180,52  60 / 57,93  80 / 46  200 / 0  553,38 | 150 / 89,62  40 / 86,1  94/26 / 215,73  110 / 186  90 / 87  80 / 46  200 / 0  710,45 |
| **Penktadienis** | Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)  Viso grudo ruginė duona  Nesaldintas jogurtas (10℅)  Bulvių plokštainis su paukštiena  Virtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)  Sezoniniai vaisiai, uogos  Pienas (2,5℅) | 150 / 104,34  30 / 17,7  120/30 / 264,49  100 / 107,03  80 / 46  200 / 99  638,56 | 150 / 104,34  40 / 86,1  30 / 17,7  150/50 / 264,49  50 / 107,6  110 / 117,73  80 / 46  200 / 99  735,36 |