**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 duonaNesaldintas jogurtas (10℅)Varškės kukulaičiai (varškė 9℅)Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)Sezoniniai vaisiai ,uogosNesaldinta arbata (juodoji) | 150 / 108,4320 / 4330 / 17,7115 / 176,6990 / 98,580 / 46200 / 0 490,32 | 150 / 76,7240 / 86,130 / 17,7170 / 265,03120 / 131,480 / 46200 / 0 654,66 |
| **Antradienis**  | Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis)Viso grudo ruginė duonaKeptas su garais riebios (lašišos) žuvies maltinis (tausojantis)Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumiVirtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir pupelėmis (augalinis)Sezoniniai vaisiai, uogosVanduo | 150 / 104,0280 / 21850 / 90,26110 / 144,8880 / 46200 / 0 603,16 | 200 / 138,6940 / 86,1100 / 279110 / 186120 / 158,0680 / 46200 / 0 893,85 |
| **Trečiadienis** | Pupelių sriuba su morkomis, cukinijomis ir bulvėmis (augalinis)Viso grudo ruginė duonaKalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (augalinis)Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)Sezoniniai vaisiai, uogosNesaldinta arbata (kinrožės) | 150 / 135,8740 / 86,174/86 / 211,390 / 98,580 / 46200 / 0 577,77 | 150 / 135,8740 / 86,184/96 / 237,68120 / 131,480 / 46200 / 0 637,05 |
| **Ketvirtadienis** | Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)Viso grudo ruginė duonaKiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumiVirti burokėliai su svogūnais (augalinis)Sezoniniai vaisiai, uogosVanduo | 150 / 89,6278/22 / 179,31110 / 180,5260 / 57,9380 / 46200 / 0 553,38 | 150 / 89,6240 / 86,194/26 / 215,73110 / 18690 / 8780 / 46200 / 0 710,45 |
| **Penktadienis**  | Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)Viso grudo ruginė duonaNesaldintas jogurtas (10℅)Bulvių plokštainis su paukštienaVirtų burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)Sezoniniai vaisiai, uogosPienas (2,5℅) | 150 / 104,3430 / 17,7120/30 / 264,49100 / 107,0380 / 46200 / 99 638,56 | 150 / 104,3440 / 86,130 / 17,7150/50 / 264,4950 / 107,6110 / 117,7380 / 46200 / 99 735,36 |