

**Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio gimnazijos
4-6 metų vaikų amžiaus grupės valgiaraštis**

1 savaitė

Pirmadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Pupelių- daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	100	131.39	0,17
Grūdėta varškė (7%)	80	97.4	0,18
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	140	80.08	0,10
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0,02
Iš viso:			0,47

1 savaitė

Antradienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	100	163.55	0,31
Gūžinių kopūstai salotos su porais, obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	64.49	0,08
Sezoniniai vaisiai, uogos, uogos	120	68.60	0,15
Nesaldinta arbata (juoda)	150	0,00	0,02
Iš viso:			0,56

1 savaitė

Trečiadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu 82% (tausojantis)	200	218.5	0,10
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	90	51.48	0,23
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	65	69.57	0,08
Nesaldinta arbata (pankolis)	150	0.00	0,02
Iš viso:			0,43

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis)	75	91,53	0,34
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis, tausojantis)	110	186,33	0,06
Švieži pomidorai	80	17,76	0,10
Raugintų pasukų (0.3%) kokteilis su uogomis	140	60,52	0,16
Iš viso:			0,66

1 savaitė
Penktadienis Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Cukinių ir bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu 2.5% (tausojantis)	140	192.19	0,26
Vaisių salotos (augalinis)	100	121.54	0,21
Nesaldinta arbata (juoda)	150	0.00	0,02
Iš viso:			0,49

2 savaitė
Pirmadienis Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške 9% ir cukinija (tausojantis)	70	75.24	0,36
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	90	174.55	0,07
Morkų ir kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	70	109.79	0,07
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0,00	0,02
Iš viso:			0,52

2 savaitė
Antradienis Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Varškės 9% apkepas su sorų kruopomis (tausojantis)	120	274.08	0,36
Nesaldintas jogurtas 2.5%	15	8.90	0,03
Orkaitėje vaisiai su sezamo sėklomis (augalinis, tausojantis)	80	80.10	0,08
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	150	0.00	0,02
Iš viso:			0,49

2 savaitė
Trečiadienis Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	150	129.7	0,04
Virtas kiaušinis (tausojantis)	90	78.7	0,15
Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis	40	135.5	0,04
Traškios morkytės	80	32.5	0,03
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	150	0.00	0,02
Iš viso:			0,28

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Virtas lašišos filė kukulis (tausojantis)	70	150.49	0,13
Virtų bulvių ir brokolių košė (augalinis, tausojantis)	75	56.52	0,09
Obuolių, salierų, razinų salotos su graikiniais riešutais ir nesaldintu jogurtu 2.5%	50	73.46	0,11
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	150	85.8	0,19
Nesaldinta arbata (melisa)	150	0.00	0,02
Iš viso:			0,54

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Lęšių kotletai (tausojantis)	70	137,64	0,09
Jogurtinis padažas 2.5% su žalumynais	15	24,02	0,06
Žaliasis kokteilis (augalinis)	120	54,38	0,12
Migdolų riešutai (malti) (augalinis)	15	94,50	0,10
Iš viso:			0,37

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	90	96.93	0,28
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	90	92.61	0,03
Morkų ir kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	70	109.79	0,07
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	80	45.80	0,05
Nesaldinta arbata (kinrozė)	150	0.00	0,02
Iš viso:			0,45

3 savaitė
Antradienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Grikių kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	200	224.7	0,06
Vaisių salotos (augalinis)	120	141.55	0,31
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0.00	0,02
Iš viso:			0,39

3 savaitės
Trečiadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	140	297.31	0,16
Nesaldintas jogurtas 2.5%	15	8.90	0,03
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	60	30.32	0,16
Nesaldinta arbata (juoda)	150	0.00	0,02
Iš viso:			0,37

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Kepta su garais riebi žuvis su provansalio žolelėmis (tausojantis)	50	137.21	0,56
Biri perlinių kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)	75	99.08	0,02
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (tausojantis)	65	69,57	0,05
Nesaldinta arbata melisų	150	0,00	0,02
Iš viso:			0,65

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 10⁵⁰val.

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga	Energinė vertė, kcal	Kaina Eur.
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	150	193.7	0,02
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82% ir varškės 13% sūriu	25 5/20	125.60	0,17
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	80	45.80	0,21
Nesaldinta arbata (pankolis)	150	0.00	0,02
Iš viso:			0,42