

6 - 10 metų vaikų I savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Pirmadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-200/1	150	3,54	3,15	15,43	104,20	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/1	30	2,22	0,48	13,23	66,12	Gl.
I var.	Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	9-312/1	70/20/20	20,01	10,62	4,02	191,69	Gl., Lac.
I var.	Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis)	15-19/1	80	1,89	1,27	19,28	96,10	
I var.	Virtų burokėlių, porų ir obuolių salotos (augalinis)	16-31/1	95	1,40	4,10	9,15	79,06	
II var.	Virti varškėčiai (tinginėliai) (tausojantis), grietinė 30%	6-100/1	170/20	23,37	18,47	28,29	372,82	Gl., Lac., Kiauš.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			29,40	19,62	73,69	588,94	
	Iš viso II var.:			29,47	22,10	69,53	594,90	

Vaikams prie antro pietų varianto yra galimybė pasirinkti daržovių garnyrą.

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Daržovių šiupinį (Rec.Nr. 4-700/1; B-3,34; R-10,17; A-24,84; Kcal-204,26)

6 - 10 metų vaikų I savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Antradienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-30/1	150	1,56	3,12	13,09	86,69	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/2	20	1,48	0,32	8,82	44,08	Gl.
I var.	Balandėlis kitaip (kiauliena) (tausojantis)	13-501/1	100	10,53	9,68	14,76	188,27	Gl., Kiauš.
I var.	Virtos bulvės	15-5/2	50	1,06	0,06	10,25	45,73	
I var.	Raudonas padažas	17-220/1	30	0,66	6,18	5,17	78,92	Gl., Lac.
I var.	Šviežias pomidoras/agurkas (augalinis)	16-90/1	45/45	0,77	0,18	3,87	20,16	
II var.	Mieliniai blynai, grietinė 30% riebi	5-3/1	150/20	13,25	14,81	55,53	408,41	Gl., Lac., Kiauš.
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			16,37	19,54	68,36	514,73	
	Iš viso II var.:			16,61	18,25	89,84	590,05	

Vaikams prie antro pietų varianto yra galimybė pasirinkti daržovių garnyrą.

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Daržovių ragu su bulvėmis (Rec.Nr. 4-701/1; B-3,51; R-8,21; A-22,05; Kcal-176,17)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų I savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Trečiadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Trinta avinžirnių sriuba (tausojantis)	1-201/1	150	4,18	3,68	17,39	119,43	Lac.
I var.	Plovas su kiauliena (tausojantis)	13-505/1	200	19,67	10,50	38,09	325,58	
II var.	Virtos dešrelės (a.r.)	13-99/1	80	11,38	11,20	1,36	151,78	
II var.	Virtos perlinės kruopos su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	15-22/1	80	2,42	2,29	17,06	98,47	Gl.
I-II var.	Šviežių morkų ir obuolių salotos su majonezu	16-22/1	100	0,84	6,11	10,23	99,21	Kiauš., Garst.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			25,03	20,29	78,30	595,99	
	Iš viso II var.:			19,16	23,28	58,63	520,65	

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Įdarytą papriką su ryžiais ir daržovėmis (Rec.Nr. 4-800/1; B-2,70; R-111,25; A-22,05; Kcal-176,17)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų I savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Ketvirtadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Pieniška (2,5% rieš.) perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-801/1	150	3,90	4,71	14,21	114,79	Lac., Gl.
I var.	Vištienos kepsnys (tausojantis)	9-200/1	80	18,81	7,19	5,20	160,75	Kiauš., Gl.
I var.	Virtos bulvės (augalinis)	15-5/1	70	1,46	0,08	14,19	63,27	
I var.	Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	16-2/1	90	1,16	4,04	6,39	66,51	
I var.	Grieinės padažas su pievagrybiais	17-205/1	20	0,54	7,13	1,40	71,92	Gl., Lac.
II var.	Žemaičių blynai su paukštiena (tausojantis), grietinė 30% rieš.	4-60/1	150/35	12,21	17,44	31,92	333,47	Kiauš., Gl., Lac.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			26,21	23,14	53,98	529,01	
	Iš viso II var.:			16,45	22,15	58,72	500,03	

Vaikams prie antro pietų varianto yra galimybė pasirinkti daržovių garnyrą.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Cukinija įdaryta daržovėmis ir ryžiais (Rec.Nr. 4-810/1; B-4,71; R-7,48; A-24,04; Kcal-204,26)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų I savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Penktadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)	1-40/1	150	1,28	3,10	8,28	66,13	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/2	20	1,48	0,32	8,82	44,08	Gl.
I var.	Žuvis (menkė) troškinta su daržovėmis ir pomidorų padažu (tausojantis)	8-600/1	50/50	13,67	5,52	6,60	130,77	Žuv., Salier.
I var.	Virti griekiai (tausojantis), (augalinis)	15-20/1	80	4,18	2,57	26,98	147,77	
I var.	Virtų burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	16-34/1	100	1,44	5,08	8,54	85,64	
I var.	Raudonas padažas	17-220/2	20	0,41	3,85	3,10	48,66	Gl., Lac.
II var.	Varškės apkepas su uogiene (tausojantis)	6-1/1	170/20	24,69	19,98	37,02	426,62	Gl., Lac., Kiauš.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			22,81	20,44	74,90	574,82	
	Iš viso II var.:			27,79	23,40	66,70	588,60	

Vaikams prie antro pietų varianto yra galimybė pasirinkti daržovių garnyrą.

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Balandėliai su daržovėmis (Rec.Nr. 4-600/1; B-3,80; R-9,87; A-24,33; Kcal-201,38)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų II savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Pirmadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Ryžių pomidorinė sriuba (tausojantis, augalinis)	1-100/1	150	1,25	2,18	11,13	69,14	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/2	20	1,48	0,32	8,82	44,08	Gl.
I var.	Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	13-305/1	80	12,57	5,58	10,48	142,47	Gl.
I var.	Virti griekiai (tausojantis), (augalinis)	15-20/1	80	4,18	2,57	26,98	147,77	
I var.	Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	16-1/1	90	1,21	4,03	4,99	61,09	
I var.	Raudonas padažas	17-220/2	20	0,41	3,85	3,10	48,66	Gl., Lac.
II var.	Virtų bulvių cepelinai su mėsos įdaru, grietinė (30% rieb.)	4-30/1	200/30	12,56	15,88	45,25	374,16	Lac., Kiauš.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			21,45	18,54	78,08	564,97	
	Iš viso II var.:			15,63	18,39	77,78	539,15	

Vaikams prie antro pietų varianto yra galimybė pasirinkti daržovių garnyrą.

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Daržovių šiupinį (Rec.Nr. 4-700/1; B-3,34; R-10,17; A-24,84; Kcal-204,26)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų II savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Antradienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-1/1	150	1,27	4,06	7,61	72,09	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/1	30	2,22	0,48	13,23	66,12	Gl.
I var.	Vištienos kepsnys (tausojantis)	9-200/1	80	18,81	7,19	5,20	160,75	Gl., Kiauš.
I var.	Bulvių košė (tausojantis)	15-7/1	80	1,88	2,10	14,53	84,55	Lac
I var.	Virtų burokėlių salotos su konservuotais žirneliais ir porais (augalinis)	16-33/1	80	1,83	4,11	8,71	79,15	
II var.	Lietiniai su varškė, grietinė 30% riebi	5-15/1	180/20	19,23	16,03	46,83	408,46	Gl., Kiauš., Lac.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			26,36	17,95	61,87	514,42	
	Iš viso II var.:			23,06	20,58	80,25	598,44	

Vaikams prie antro pietų varianto yra galimybė pasirinkti daržovių garnyrą.

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Daržovių ragu su bulvėmis (Rec.Nr. 4-701/1; B-3,51; R-8,21; A-22,05; Kcal-176,17)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų II savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Trečiadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis)	1-70/1	150	1,69	3,15	14,14	91,71	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/2	20	1,48	0,32	8,82	44,08	Gl.
I var.	Kepti varškėčiai (tausojantis), grietinė 30%rieb.	6-50/1	140/20	25,18	19,48	28,53	390,16	Gl., Lac., Kiauš.
II var.	Vištienos šašlykas ant iešmelio (tausojantis)	9-239/1	80	17,31	8,03	1,81	148,72	
II var.	Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis)	15-19/1	80	1,89	1,27	19,28	96,10	
II var.	Pekino kopūstų ir šviežių agurkų salotos (augalinis)	16-41/1	90	0,92	6,13	3,01	70,82	
II var.	Pomidorų padažas	17-24/1	20	0,23	0,03	5,40	22,81	
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			28,69	22,96	64,08	577,72	
	Iš viso II var.:			23,86	18,93	65,04	526,02	

Vaikams prie pirmo pietų varianto yra galimybė pasirinkti daržovių garnyrą.

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Įdarytą papriką su ryžiais ir daržovėmis (Rec.Nr. 4-800/1; B-2,70; R-111,25; A-22,05; Kcal-176,17)

Kauno “Varpelio” pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų II savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Ketvirtadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	1-31/1	150	2,30	3,13	11,56	83,61	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/2	20	1,48	0,32	8,82	44,08	Gl.
I var.	Lietiniai su dešrele ir sūriu	5-20/1	180	16,57	13,35	41,15	351,07	Gl., Lac., Kiauš.
I var.	Pomidorų padažas	17-24/1	20	0,23	0,03	5,40	22,81	
II var.	Kepta žuvis su kiaušinio plutele	8-151/1	100	21,75	2,49	4,10	125,81	Žuv., Kiauš., Gl.
II var.	Virtos bulvės (augalinis)	15-5/1	70	1,46	0,08	14,19	63,27	
I-II var.	Šviežias pomidoras/agurkas (augalinis)	16-90/1	45/45	0,77	0,18	3,87	20,16	
II var.	Grieinės padažas su pievagrybiais	17-205/1	20	0,54	7,13	1,40	71,92	Lac., Gl.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			21,69	17,02	83,39	573,49	
	Iš viso II var.:			28,63	13,33	56,53	460,62	

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Cukinija įdaryta daržovėmis ir ryžiais (Rec.Nr. 4-810/1; B-4,71; R-7,48; A-24,04; Kcal-204,26)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų II savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Penktadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	1-400/1	150	1,34	3,41	6,69	62,81	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/1	30	2,22	0,48	13,23	66,12	Gl.
I var.	Kapotas višienos kepsnelis (tausojantis)	9-251/1	80	13,36	13,18	4,88	191,61	Kiauš., Garst.
I var.	Virtos perlinės kruopos su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	15-22/1	80	2,42	2,29	17,06	98,47	
I-II var.	Šviežių morkų salotos su cukinijomis ir saulėgražomis	16-21/1	80	1,25	4,06	7,57	71,82	
II var.	Bulvių plokštainis, grietinė (30% rieб.)	4-92/1	180/35	7,55	14,71	35,39	304,13	
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			20,94	23,42	62,01	542,59	
	Iš viso II var.:			12,71	22,67	75,46	556,65	

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Balandėliai su daržovėmis (Rec.Nr. 4-600/1; B-3,80; R-9,87; A-24,33; Kcal-201,38)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų III savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Pirmadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Pieniška (2,5% rieb.) kietagrūdžių makaronų sriuba	1-800/1	150	3,81	3,12	12,49	93,27	Gl., Lac.
I var.	Virtos dešrelės (a.r.)	13-99/1	80	11,38	11,20	1,36	151,78	
I var.	Virtos perlinės kruopos su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	15-22/1	80	2,42	2,29	17,06	98,47	Gl.
I var.	Šviežių morkų ir porų salotos (augalinis)	16-25/1	95	1,14	6,14	9,07	96,10	
I var.	Pomidorų padažas	17-24/1	20	0,23	0,03	5,40	22,81	
II var.	Varškės apkepas su uogiene (tausojantis)	6-1/1	170/20	24,69	19,98	37,02	426,62	Gl., Kiauš., Lac.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			19,33	22,78	57,96	514,19	
	Iš viso II var.:			28,84	23,10	62,10	571,66	

Vaikams prie antro pietų varianto yra galimybė pasirinkti daržovių garnyrą.

Dešrelės gali būti keičiamos į Žemaičių blynus Rec. Nr.4-60/1 (B-12,21, R-17,44, A-31,92, Kcal-333,47)

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Daržovių šiupinį (Rec.Nr. 4-700/1; B-3,34; R-10,17; A-24,84; Kcal-204,26)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų III savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Antradienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-220/1	150	3,67	3,23	14,72	102,61	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/2	20	1,48	0,32	8,82	44,08	Gl.
I var.	Plovas su kiauliena (tausojantis)	13-505/1	200	19,67	10,50	38,09	325,58	
II var.	Vištienos šašlykas ant iešmelio (tausojantis)	9-239/1	80	17,31	8,03	1,81	148,72	
II var.	Bulvių košė (tausojantis)	15-7/1	80	1,88	2,10	14,53	84,55	Lac.
I-II var.	Pekino kopūstų, pomidorų ir šviežių agurkų salotos (augalinis)	16-40/1	100	1,06	6,20	3,76	75,01	
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			26,23	20,25	77,98	599,06	
	Iš viso II var.:			25,74	19,88	56,22	506,75	

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Daržovių ragu su bulvėmis (Rec.Nr. 4-701/1; B-3,51; R-8,21; A-22,05; Kcal-176,17)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų III savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Trečiadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Sriuba su vištienos kukulaičiais	1-262/1	150/30	6,35	5,88	11,44	124,12	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/2	20	1,48	0,32	8,82	44,08	Gl.
I var.	Vištienos kepsnys (tausojantis)	9-200/1	80	18,81	7,19	5,20	160,75	Gl., Kiauš.
I var.	Bulvių košė (tausojantis)	15-7/1	80	1,88	2,10	14,53	84,55	Lac.
I-II var.	Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir majonezu	16-5/1	80	1,02	4,03	4,05	56,55	Kiauš., Garst.
II var.	Virti makaronai su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	5-220/1	240	13,47	8,29	41,37	293,99	Gl.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			29,89	19,53	56,63	521,81	
	Iš viso II var.:			22,66	18,53	78,27	570,51	

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Įdarytą papriką su ryžiais ir daržovėmis (Rec.Nr. 4-800/1; B-2,70; R-111,25; A-22,05; Kcal-176,17)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų III savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Ketvirtadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Rūgštinių sriuba (tausojantis)	1-60/1	150	3,29	5,77	15,77	128,12	Lac, Kiauš.
I var.	Naminis kotletas (tausojantis)	13-300/1	80	11,79	6,45	6,95	133,06	Gl.
I var.	Virti griekiai (tausojantis), (augalinis)	15-20/1	80	4,18	2,57	26,98	147,77	
I var.	Virtų burokėlių ir cukinijų salotos (augalinis)	16-30/1	80	1,20	4,09	6,45	67,42	
II var.	Mieliniai blynai, grietinė 30% riebi	5-3/1	150/20	13,25	14,81	55,53	408,41	Gl., Lac., Kiauš.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			20,80	18,89	68,74	528,13	
	Iš viso II var.:			16,88	20,58	83,88	588,30	

Vaikams prie antro pietų varianto yra galimybė pasirinkti daržovių garnyrą.

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Cukinija įdaryta daržovėmis ir ryžiais (Rec.Nr. 4-810/1; B-4,71; R-7,48; A-24,04; Kcal-204,26)

Kauno "Varpelio" pradinė mokykla

6 - 10 metų vaikų III savaitės planinis valgiaraštis

Pietūs 11:05 val.

Penktadienis

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Alergenai
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
I-II var.	Daržovių (šaldytos daržovės) sriuba su kopūstais ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1-2/1	150	1,59	3,17	8,35	68,30	
I-II var.	Viso grūdo ruginė duona	21-800/2	20	1,48	0,32	8,82	44,08	Gl.
I var.	Kapotos žuvies kepsnelis	8-300/1	80	13,74	9,46	5,12	160,59	Žuv., Kiauš., Garst.
I var.	Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis)	15-19/1	80	1,89	1,27	19,28	96,10	
I var.	Šviežių pomidorų ir agurkų salotos su grietine 30% riebus	16-11/1	80	0,88	3,13	3,60	46,03	Lac.
I var.	Pievagrybių padažas su grietine	17-210/1	20	0,76	5,28	1,45	56,33	Lac., Gl.
II var.	Lietiniai su varškė, grietine 30% riebus	5-15/1	180/20	19,23	16,03	46,83	408,46	Lac., Kiauš., Gl.
I-II var.	Stalo vanduo su citrina	24-10/1	150/2	0,02	0,01	0,19	0,89	
I-II var.	Sezoninis vaisius	21-801/1	80	0,32	0,00	12,40	50,88	
	Iš viso I var.:			20,67	22,63	59,21	523,18	
	Iš viso II var.:			22,64	19,52	76,59	572,61	

Vaikams prie antro pietų varianto yra galimybė pasirinkti daržovių garnyrą.

Vaikams pageidaujant sriuba gali būti skaninama grietine.

Esant poreikiui/norui yra galimybė vietoj gyvulinės kilmės pietų patiekalo užsisakyti tausojanti augalinį patiekalą:

Balandėliai su daržovėmis (Rec.Nr. 4-600/1; B-3,80; R-9,87; A-24,33; Kcal-201,38)