

UAB „Danviga“

Tvirtina: mokylos direktorė

Direktorė D. Meduneckienė

6-10 metų amžiaus vaikų valgiaraštis

PIRMA SAVAITĖ

PIRMADIENIS

Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (Augalinis.Tausojantis)	150 g
Ryžių plovas su vištiena (Tausojantis)	180 g
Sezoninės daržovės, vaisiai	70/60 g
Viso:	520 kcal

ANTRADIENIS

Pomidorinė sriuba su ryžiais ir grietine (Augalinis.Tausojantis)	150/10
Orkaitėje keptas kiaulienos kukulis su avižų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (Tausojantis)	70 g
Virti kietagrūdžiai makaronai su alyvuogių aliejumi	70 g
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis	70 g
Vaisiai	100 g
Viso:	508.01 kcal

TREČIADIENIS

Pupelių sriuba su cukinija (Augalinis.Tausojantis)	150 g
Varškės blynėliai (varškė 9 proc) su grietine (30 proc)	100/20 g
Sezoninės daržovės, vaisiai	70/100 g
Viso:	584.44 kcal

KETVIRTADIENIS

Kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis, grietine (Augalinis.Tausojantis)	150/10
Maltas kiaulienos kepaliukas (Tausojantis)	75 g
Kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu	70 g
Brios grikių kruopos	50 g
Vaisiai	120 g
Viso:	513.34 kcal

PENKTADIENIS

Pieniška miežinių kruopų sriuba (pienas 2.5 proc) (Tausojantis)	150 g
Menkės kukulis keptas garuose (Tausojantis)	80 g
Perlinės kruopos	50 g
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis	70 g
Vaisiai	120 g
Viso:	502 kcal