# ŠIRVINTŲ R. BARSKŪNŲ PAGRINDINĖS MOKYKLOS VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-09-01** | **Pietūs** |
| Pieniškos dešrelės | 40/10/40 | 20,69 | 25,85 | 150,3 | 220 |
| Duona | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Džiovintų vaisių kompotas | 200 | 0,75 | 0,19 | 33,72 | 132,35 |
| Bandelė | 50 | 4,15 | 2,03 | 16,3 | 102 |
| Vaisiai | 150 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112 |
| Grikių košė | 100 | 1,2 | 18,1 | 20,2 | 30 |
|  |  | **29,79** | **47,03** | **258,66** | **639,75** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | **Patiekalo maistinė vertė** | **Patiekalo energetinė vertė****(kcal.)** |
| **Baltymai** | **Riebalai** | **Angliavandeniai** |
| **2017-09-01** | **Pietūs** |
| Pieniškos dešrelės | 70/100/10 | 21,16 | 19,52 | 8,47 | 305,79 |
| Duona | 40 | 1,88 | 0,29 | 19,92 | 89,81 |
| Džiovintų vaisių kompotas | 200 | 0,75 | 0,19 | 33,72 | 132,35 |
| Vaisiai | 200 | 2,30 | 0,90 | 41,82 | 168 |
| Grikių košė |  100 | 1,2 | 18,1 | 20,2 | 30 |
| Bandelė | 50 | 4,15 | 2,03 | 16,3 | 102,00 |
|  |  | **31,44** | **41,03** | **140,43** | **827,95** |

**Sudarė**

Vyr. virėja Renata Matulionienė