# 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