**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** | |
| **2016-09-01** | **Pietūs** | | | | | | | | | |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsa | | 200 | | 11,46 | | 6,21 | | 47,30 | 286,90 |
| Grietinės padažas | | 20 | | 0,32 | | 11,60 | | 0,40 | 106,81 |
| Arbata su citrina | | 200 | | - | | - | | 7,56 | 40,2 |
| Vaisiai | | 100 | | 1,52 | | 0,60 | | 27,88 | 112 |
| Bandelė | | 50 | | 4,15 | | 2,03 | | 16,3 | 102 |
|  | |  | | **17,45** | | **20,44** | | **99,44** | **647,91** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | | **Patiekalo energetinė vertė**  **(kcal.)** |
| **Baltymai** | | **Riebalai** | | | **Angliavandeniai** | |
| **2016-09-01** | **Pietūs** | | | | | | | | | | |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsa | | 250 | | 14,33 | | 7,76 | 59,13 | | 358,63 | |
| Grietinės padažas | | 40 | | 0,64 | | 23,19 | 0,80 | | 213,62 | |
| Arbata su citrina | | 200 | | - | | - | 7,56 | | 40,2 | |
| Vaisiai | | 200 | | 2,30 | | 0,90 | 41,82 | | 168 | |
| Bandelė | | 50 | | 4,15 | | 2,03 | 16,3 | | 102,00 | |
|  | |  | | **21,42** | | **33,88** | **125,61** | | **882,45** | |

**Sudarė**

Vyr. virėja Renata Matulionienė

**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** | |
| **2016-09-02** | **Pietūs** | | | | | | | | |
| Žuvies šnicelis su ryžių koše | | 120/100/10 | 19,62 | | 20,61 | | 8,47 | 329,21 |
| Marinuoti burokėliai | | 100 | 0,8 | | 0 | | 16,2 | 65 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | | 0,10 | | 24,97 | 106,25 |
| Vaisiai | | 200 | 2,30 | | 0,90 | | 41,82 | 168 |
| Bandelė | | 50 | 6,42 | | 8,31 | | 22,49 | 187,92 |
| Duona | | 20 | 1,48 | | 0,26 | | 10,26 | 43,40 |
|  | |  | **31,38** | | **30,18** | | **124,21** | **899,78** |

11-16 metų vaikams

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Patiekalo pavadinimas** | **Išeiga g.** | | **Patiekalo maistinė vertė** | | | | | | | **Patiekalo energetinė vertė**  **(kcal.)** |
| **Baltymai** | | **Riebalai** | | | **Angliavandeniai** | |
| **2016-09-02** | **Pietūs** | | | | | | | | | | |
| Žuvies šnicelis su ryžių koše | | 170/100/20 | | 36,15 | | 39,58 | 15,32 | | 495,57 | |
| Sultys | | 200 | | 0,75 | | 0,19 | 33,72 | | 132,35 | |
| Marinuoti burokėliai | | 200 | | 1,6 | | - | 32,4 | | 130 | |
| Vaisiai | | 200 | | 2,30 | | 0,90 | 41,82 | | 168 | |
| Bandelė | | 50 | | 6,42 | | 8,31 | 22,49 | | 187,92 | |
| Duona | | 40 | | 1,88 | | 0,29 | 19,92 | | 89,81 | |
|  | |  | | **49,10** | | **49,27** | **165,67** | | **1203,65** | |

**Sudarė**

Vyr. virėja Renata Matulionienė