

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų mokiniams**

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	20	150	4,24	2,84	21,79	129,68
Vaisinė arbata nesaldinta	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	95	32/6/22	7,13	8,39	16,25	169,03
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			11,77	11,63	51,04	355,91

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis)	8	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Karališkieji balandėliai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	52	100	20,39	15,36	7,92	248,82
Virtos bulvės su krapais (augalinis)	25	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	35	100	1,57	0,66	2,74	23,22
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			31,66	21,11	74,30	611,25
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			43,43	32,74	125,34	967,16

Vyr. virėja

Vanda Guogienė

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų mokiniams**

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	27	150	4,29	5,87	24,75	169,01
Kakava su pienu	98	200	4,24	3,35	11,69	88,35
Duonos lazdelės su viso grūdo spelta miltais		20	1,54	1,46	9,06	55,4
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Iš viso:			10,75	11,36	67,60	410,00

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	9	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos kukuliai kepti orkaitėje su garais (tausojantis)	55	75	10,90	9,35	2,53	221,14
Žirnių košė su morkomis (augalinis)	19	75	8,53	2,68	22,79	149,41
Morkų-obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	34	100	1,71	0,72	8,75	48,30
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,37	16,69	71,11	623,40
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			37,12	28,05	138,71	1033,40

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų mokiniams**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais	86	120	15,51	7,51	28,83	244,99
Grietinė (30%)		20	0,48	6,0	0,62	58,60
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			16,59	14,11	48,95	389,39

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30%)		5	0,1	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	66	75/125	27,05	16,42	18,92	314,68
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	65	0,66	3,42	3,46	47,23
Vanduo	99	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Iš viso:			32,11	25,45	63,46	586,48
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			48,70	39,56	112,41	975,87

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų mokiniams**

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje su garais kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	81	170	20,71	13,49	42,02	372,28
Grietinė (30%)		20	0,48	6,0	0,62	58,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,19	19,49	42,64	430,88

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	7	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje žuvies(jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	74	100	17,53	4,59	2,04	119,59
Morkų,svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	100	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Bulvių ir morkų košė (augalinis)	21	100	1,73	1,23	12,34	67,83
Pekino kopūstų,porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	33	60	0,72	3,14	2,25	40,12
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			27,78	17,67	73,02	562,69
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			48,97	37,16	115,66	993,57

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu(2,5%) ir sviestu(82%) (tausojantis)	28	250	9,77	6,41	46,04	280,93
Nesaldinta arbata (vaisinė)	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške(9%) ir obuoliais	93	60 (24/24/12)	5,79	3,29	14,90	112,34
Iš viso:			15,56	9,7	60,94	393,27

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokolių (augalinis) (tausojantis)	10	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Plovas su kiauliena (tausojantis)	58	50/75	15,06	12,34	21,10	185,20
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	30	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		140	0,56	0,56	18,20	80,08
Iš viso:			21,89	19,78	80,51	560,61
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			37,45	29,48	141,45	953,88

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Aukštaičių blynai su uogiene	70	150/20	6,79	12,37	36,25	277,63
Kakava su pienu (2,5%)	98	200	4,24	3,35	11,69	88,35
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			11,39	16,08	59,64	417,46

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (ugalinis)	4	250	1,94	6,85	14,72	118,89
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Beržo kotletas (keptas orkaitėje su garais) (tausojantis)	60	75	15,4	14,93	4,53	211,95
Grikių kruopu košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	18	90	4,99	3,02	27,86	158,54
Švieži agurkai (saltoju sezonu rauginti agurkai) (augalinis)	103	90	0,72	0,18	2,01	12,78
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			25,63	25,82	73,66	618,20
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			37,02	41,90	133,30	1035,66

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlėnėlėmis ir sviestu (82%)	17	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Nesaldinta arbata (juodoji)	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Iš viso:			11,04	6,50	66,93	370,38

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lešių sriuba (augalinis) (tausoįantis)	15	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausoįantis)	69	120 (45/75)	12,90	5,71	13,86	158,45
Morkų-obuolių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	34	90	1,54	0,65	7,87	43,47
Vanduo	99	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		140	0,56	0,56	18,20	80,08
Iš viso:			25,7	11,73	76,49	514,35
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė(kcal)			36,74	18,23	143,42	884,73

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis	84	110	13,75	9,42	22,90	231,36
Grietinė (30%)		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Iš viso:			14,91	16,10	45,62	387,20

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis)	5	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepta su garais riebi žuvis (karpis) su provanso žolelėmis (tausojantis)	73	55	9,36	12,45	0,27	150,51
Ryžių kruopų garnyras (augalinis)	23	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	42	111	1,92	3,36	13,61	93,02
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,39	22,83	72,97	573,20
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			35,30	38,93	118,59	960,40

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	89	150	7,89	3,99	42,98	235,39
Grietinė (30%)		20	0,48	6,00	0,70	58,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	1	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Iš viso:			9,05	10,67	65,78	391,23

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	6	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vištienos maltinis keptas orkaiteje su garais (tausojantis)	65	75	13,09	10,72	7,75	177,55
Kukurūzų kruopų košė pagardinta alyvuogių aliejumi (augalinis)	24	60	1,51	0,70	13,66	119,43
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	38	90	1,70	6,42	7,94	96,33
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		70	0,28	0,28	9,10	40,04
Iš viso:			22,64	21,89	66,14	602,25
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			31,69	32,56	131,92	993,59

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	16	200	5,62	3,21	37,15	199,95
Apkepti orkaitėje sumuštiniai su fermentinių sūriu (45%) ir dešra	104	40/20	9,95	12,56	10,48	208,60
Nesaldinta arbata (mėlisu)		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,57	15,77	47,63	408,55

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių su viso grūdo makaronais sriuba (augalinis)	14	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	49	100 (65/25)	17,73	10,26	4,71	182,09
Bulvių košė (tausojantis)	26	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Virti burokėliai su svogūnais(augalinis)	43	60	0,89	3,66	5,36	57,93
Švieži pomidorai (augalinis)	105	80	0,80	0,16	3,28	17,76
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			27,94	23,77	73,51	618,65
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			43,51	39,54	121,14	1027,72

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	22	230	5,83	4,99	63,06	320,50
Nesaldinta juodoji arbata	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			6,23	5,39	76,06	377,70

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Viso grūdo juoda duona			2,22	0,48	12,84	64,56
Virti viso grūdo makaronai su malta kiaušiena (tausojantis)	57	160 (123/37)	13,89	3,87	33,74	225,35
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	33	120	1,43	6,28	4,49	80,23
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			20,05	15,98	81,95	551,82
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			26,28	21,37	158,01	929,52

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės spygliukai su grietine	91	100/15	12,36	11,19	21,54	237,04
Nesaldinta arbata (vaisinė)	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			12,96	11,79	41,04	322,84

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokolių (augalinis)	10	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Daržovių troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	23	75/75	7,12	34,27	9,89	371,33
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Cukinių, agurkų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	39	120	1,27	2,63	8,06	61,01
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,93	40,75	46,90	600,92
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			25,89	52,54	87,94	923,76

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Moksleiviški blynai su varške ir grietine	83	100	6,40	8,12	23,40	189,92
Grietinė (30%)		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta arbata (juodoji)	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			7,48	14,72	43,52	334,32

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėm morkom ir cukinija (augalinis)	8	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Žuvies maltinis (menkė) keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	75	75	11,35	11,28	6,80	171,98
Bulvių-morkų košė	21	80	1,39	1,02	9,89	54,26
Burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	42	111	1,92	3,36	13,61	92,37
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			22,37	20,92	82,31	604,84
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			29,85	35,64	125,83	939,16

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynėliai su dešra ir grietine (30%)	80	150/20	7,10	21,78	34,46	344,34
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Iš viso:			7,70	22,38	53,96	430,14

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	11	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Daržovių troškinys su vištiena (tausojantis)	68	50/150	26,85	10,82	14,28	255,73
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	37	100	3,46	7,25	13,15	131,71
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			34,95	23,69	67,95	618,65
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			42,65	46,07	121,91	1048,79

**Dusetų Kazimiero Būgos gimnazijos valgyklos kompleksinių pusryčių ir pietų
valgiaraštis 6-10 metų vaikams**

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	29	200	5,98	5,09	45,80	252,94
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	93	60 (24/24/12)	5,79	3,29	14,90	112,34
Nesaldinta arbata (juodoji)	97	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		70	0,28	0,28	9,10	40,04
Iš viso:			12,05	8,66	69,80	405,32

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, Kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)	3	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,58
Kiaulienos kotletas keptas orkaitėje su garais (tausojantis)	53	75	12,08	13,52	7,57	198,27
Grykių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	18	110	6,10	3,69	34,05	193,77
Pomidorų salotos su nesaldintu jogurtu	36	100	1,74	0,66	4,18	29,62
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:			23,89	21,81	79,72	608,72
Dienos maistinė (gr.) ir energinė vertė (kcal)			35,94	30,47	149,52	1014,04

Vyr. virėja

Vanda Guogienė

