

VALGIARAŠTIS 2019-2020 M.M. 6-10 M. VAIKAMS (užsisakiusiems pusryčius arba pietus)

Valgiaraščiai sudaryti remiantis A. Bičiūšienės „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“ ir R. Bogušienės „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“

1 savaitė Pirmadienis**Pusryčiai**

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
A97	Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (T)	150/7,5 g.
G1	Arbata su cukrumi	150 ml
	Vaisiai	100 g.

Pietūs I variantas

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
16S	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (AT)	150ml.
	Duona juoda	20 g.
82A	Virti varškėčiai. Su grietine (T), natūraliu jogurtu arba uogiene	150/20
	Natūralios sultys	200 ml

Pietūs II variantas

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
16S	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (AT)	150ml.
	Duona juoda	20 g.
5AA	Daržovių troškinys su griekiais (tausoja, augal.)	100/100
	Natūralios sultys	200 ml

1 savaitė Antradienis**Pusryčiai**

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
A110	Tiršta avižinių dribsnių košė su uogiene arba su sviestu (T)	150/20/5 g.
G3	Kmynų arbata be cukraus	150 ml
	Vaisiai	100 g.

Pietūs I variantas

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
2S	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (T)	150ml./6g
	Duona juoda	20 g.
30A	Kepta paukštienos filė (T)	75 g.
	Daržovės pasirinktinai (kopūstų, morkų salotos, agurkai, pomidorai, salotų lapai ir kt.)	75g.
5Gr	Biri ryžių kruopų košė arba	75g.
14Gr	Virti avinžirniai	75g.
	Vanduo su citrina, su uogomis	200 ml.

Pietūs II variantas

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
2S	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (T)	150ml./6g
	Duona juoda	20 g.
2AA	Cukinių, moliūgų, morkų ir žirnių troškiny (taus.,aug.)	200
	Vanduo su citrina, su uogomis	200 ml.

1 savaitė Trečiadienis**Pusryčiai**

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
A78	Sklindžiai su obuoliais.Su grietine arba uogiene	100/15
G2	Arbata su citrina be cukraus	150 ml
	Vaisiai	100 g.

Pietūs I variantas

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
7S	Kopūstų sriuba (T)	150ml/6g
	Duona juoda	20 g.
28A	Kiaulienos maltinukai	75g.
3Gr	Bulvių košė arba	75g.
7Gr	Virti grikiai	75 g.
	Daržovės pasirinktinai (kopūstų , morkų salotos, agurkai, pomidorai, salotų lapai ir kt.)	75 g.
	Vanduo su citrina, su uogomis	200 ml.

Pietūs II variantas

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
7S	Kopūstų sriuba (T)	150ml/6g
	Duona juoda	20 g.
14AA	Pupelių - daržovių troškiny (taus.,augalinis)	200
	Vanduo su citrina, su uogomis	200 ml.

1 savaitė Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
A98	Tiršta ryžių kruopų košė. Su uogiene arba su sviestu	150/20
G1	Arbata su cukrumi	150 ml
	Vaisiai	100 g.

Pietūs I variantas

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
----------------	---------------------	------------------

1-3/38AT	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (AT)	150
	Duona juoda	20 g.
35A	Paukštienos kukuliai(T)	75g
6Gr	Biri perlinių kruopų košė, arba	75g
7Gr	Virti griekiai arba	75g
1Gr	Virtos bulvės	75g
	Daržovės pasirinktinai (kopūstų , morkų salotos, agurkai, pomidorai, salotų lapai ir kt.)	75g
	Vanduo su citrina, su uogomis	200 ml

Pietūs II variantas

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
1-3/38AT	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (AT)	150
	Duona juoda	20 g.
4AA	Grikių - daržovių kepinukai (tausojoj.,augal.)	200
	Vanduo su citrina, su uogomis	200 ml

1 savaitė Penktadienis

Pusryčiai

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
3-3/47T	Tiršta manų kruopų košė su sėlenėlėmis. Su sviestu, arba cinamonu, arba uogiene	200
G2	Arbata su citrina be cukraus	150 ml
	Vaisiai	100 g.

Pietūs I variantas

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
23S	Perlinių kruopų sriuba su pomidorais(AT)	150ml
	Duona juoda	20 g.
38A	Žuvies kepsnys	75 g.
7Gr	Biri grikių kruopų košė arba	75 g.
14Gr	Virti avinžirniai	75g.
4Sl	Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	75g.
	Vanduo	200 ml

Pietūs II variantas

Receptūros Nr.	Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.
23S	Perlinių kruopų sriuba su pomidorais(AT)	150ml
	Duona juoda	20 g.
59A	Držovių troškiny su dešrelėmis (tausojojantis)	75/75
	Vanduo	200 ml