

**RADVILIŠKIO RAJONO
BAISOGALOS MOKYKLA-DARŽELIS**

**PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI
7-10 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS
(MOKAMO MAITINIMO)**

(15 dienų)

2019-2020 m. m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 17.30 val.



Pavadootoja ugdymui
Gražina Areliūnienė

Radviliškio raj. Baisogalos mokyklos – darželio
Mokamo maitinimo vaikų perspektyvinis
valgiaraštis
2019-2020 m. m
2019 09 01



Pavadootoja ugdymui
Grazina Areliūnienė

Baisogalos mokykla darželis nemokamas maitinimas 2019 09 01 1 savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp	Svoris	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Koloringumas
Pirmadienis						
Vanduo						
Šv. kopūstų sriuba su bulv.griet.	6S	250	2,16	8,31	8,87	110,05
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos kepsneliai T	13A	82,5	20,34	14,26	1,68	214,53
Grikių košė	7G	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Brokolių salotos su pom,spang.	50S	100	2,2	10,14	7,01	116,71
			25,34	26,34	87,51	586,66
Antradienis						
Vanduo						
Perlinių kr.sriuba su bulv.griet.	24S	250	2,84	8,53	19,36	157,49
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Virti varškėčiai T	82A	150	27,16	13,22	53,59	439,40
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	39,40	85,00
			32,25	35,18	90,82	724,93
Trečiadienis						
Vanduo						
Burokėlių sriuba su bulv.griet.	1S	250	2,6	8,24	18,1	150,12
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepta paukštienos filė T	30A	75	18,33	12,5	0,51	190,29
Viso grūdo makaronai	8G	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų sal.agurk,pomid,porai	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
			28,27	29,48	71,12	531,64
Ketvirtadienis						
Vanduo						
Agurkų sr. su perlinėmis kruop.	12S	250	2,7	6,05	10,69	120,25
Viso grūdo duona	2	20	1,48	0,33	8,53	43,04
Kepti varškėčiai T	6	200	2,10	1,90	13,50	247,15
Trinti bananai su braškėmis		30	0,44	15,77	0,67	146,28
			12,18	24,58	63,00	557,08
Penktadienis						
Vanduo						
Daržovių sriuba	13S	250	2,75	8,26	16,36	143,75
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas žuvis kepsnys T	42A	75	15,4	8,91	8,19	174,05
Bulvių košė	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Burokėlių sal.su žirn.,agurkais	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
		200	1,52	0,6	27,88	112,0
			24,85	29,48	78,37	537,3