

Vilniaus m. “Spindulio“ progimnazija

Priešmokyklinių grupių (5-6m.) ir pradinių klasių mokinių užsakomų pusryčių
15- os dienų perspektyvinis valgiaraštis
2017- 2018 mokslo metams

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

Irenos Turčinskienės II
Gamybos vadovė
Virginija Fledžinskienė

Priešmokyklinių gr. ir pradinių klasių užsakomų pusryčių valgiaraštis 1sav.

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

1 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Sklindžiai su obuoliais ir grietine	100	323,24
Arbata	150	37,13
<u>Viso:</u>		360,37

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Penkių javų kruopų košė su uogiene	100/15	135,60
Bandelė su obuoliais	50	179,71
Arbata	150	37,13
<u>Viso:</u>		352,44

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu	150/20	228,68
Kakava su pienu	150	88,58
<u>Viso:</u>		317,26

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Omletas	80	156,77
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	15/5/10	124,00
Arbata	150	37,13
<u>Viso:</u>		317,90

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Tiršta manų kruopų košė su razinomis ir sviestu	150/7,5	246,71
Kakava su pienu	150	88,58
<u>Viso:</u>		335,29

Priešmokyklinių gr. ir pradinių klasių užsakomų pusryčių valgiaraštis 2 sav.

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

1 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Penkių javų kruopų košė	150	147,60
Užkeptas sumuštinis su sūriu	53	185,95
Arbata	150	37,13
<u>Viso:</u>		370,68

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu	150/20	228,68
Kakava su pienu	150	88,58
<u>Viso:</u>		317,36

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Omletas su sūriu	88	200,35
Sumuštinis su sviestu	15/5	78,60
Arbata	150	37,13
<u>Viso:</u>		316,08

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Manų košė su uogiene	200/30	295,70
Arbata	150	37,13
<u>Viso:</u>		332,83

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Tiršta perlinių kruopų košė su sviestu	150/20	208,35
Kakava su pienu	150	88,58
Vaisius	50	56
<u>Viso:</u>		352,93

Priešmokyklinių gr. ir pradinių klasių užsakomų pusryčių valgiaraštis 3 sav.

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

1 diena

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa g.	Maistinė vertė kcal.
Penkių javų kruopų košė su uogiene	100/15	135,60
Bandelė su cinamonu	50	226,28
Arbata	150	37,13
<u>Viso:</u>		399,01

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa g.	Maistinė vertė kcal.
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis ir sviestu	200/10	320,21
Arbata	150	37,13
<u>Viso:</u>		357,34

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa g.	Maistinė vertė kcal.
Virtas kiaušinis su majonezu	50	96,20
Užkeptas sumuštinis su dešra	35	145,28
Kakava su pienu	150	88,58
<u>Viso:</u>		330,06

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa g.	Maistinė vertė kcal.
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu	150/20	215,00
Arbata	150	37,13
Vaisius	50	56
<u>Viso:</u>		308,13

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa g.	Maistinė vertė kcal.
Tiršta manų kruopų košė su uogiene	200/30	295,70
Arbata	150	37,13
<u>Viso:</u>		332,83