

Vilniaus m. "Spindulio" progimnazija

Priešmokyklinių grupių (5-6m.) 15- os dienų pavalgių perspektyvinis valgiaraštis
2017 – 2018 mokslo metams

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

Irenos Turčinskienės IĮ
Gamybos vadovė
Virginija Fledžinskienė

Priešmokyklinių grupių pavakarių valgiaraštis 1sav.
(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

1 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata su citrina	150	38,76
Daržovių troškiny su dešrelėmis	50/50	196,36
<u>Viso:</u>		235,13

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Mieliniai blynai su obuoliais ir uogiene	100/15	329,24
<u>Viso:</u>		366,37

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Varškės apkepas su saldžiu grietinės padažu	100/15	258,69
<u>Viso:</u>		295,82

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Virti koldūnai su grietine	100/15	200,95
<u>Viso:</u>		238,08

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Vanduo	150	0
Pieniška grikių sriuba	250	195,05
Batonas	15	41,40
<u>Viso:</u>		236,45

Priešmokyklinių grupių pavakarių valgiaraštis 2sav.
(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

1 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Bulvių plokštainis su grietinės padažu	100/15	193,66
<u>Viso:</u>		230,79

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Varškės apkepas su razinomis	100	215,79
<u>Viso:</u>		252,92

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata su citrina	150	37,13
Virta dešrelė, agurkas, sumuštinis su sviestu	50/30/15/5	225,42
<u>Viso:</u>		262,55

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Virti varškėčiai su grietine	100/20	261,75
<u>Viso:</u>		298,88

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Vanduo	150	0
Pieniška ryžių sriuba	250	175,80
Batonas	15	41,40
<u>Viso:</u>		217,20

Priešmokyklinių grupių pavakarių valgiaraštis 3sav.
(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

1 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Virti makaronai su daržovėmis (žied. kopūstai, žirneliai, morkos, šparag. pupelės., briuselio kop.)	100/50	189,68
<u>Viso:</u>		226,81

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Varškės apkepas	100	214,36
<u>Viso:</u>		251,49

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Bulvių kotletai su grietinės padažu	100/20	190,91
<u>Viso:</u>		228,04

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Sklindžiai su obuoliais ir grietine	100/15	323,24
<u>Viso:</u>		360,37

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Išėiga g.	Maistinė vertė kcal.
Arbata	150	37,13
Virtinukai su varške ir grietine	100/15	281,39
<u>Viso:</u>		318,52