

**Gargždų „Minijos“ progimnazijos pietų valgiaraštis nemokamą maitinimą
gaunantiems 1-os klasės moksleiviams****1 savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Paukštienos kepinukai T A-3, A-7	Nr. 32, 2018	75	180,94
Bulvių košė A-7	Nr.3, 2018	100	108,53
Kopūstų salotos A	Nr.1. 2018	100	108,46
Vanduo Akvilė		0,33	
Vaisius		100	

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Virti varškėčiai su viso grūdo miltai T A-1, A-3, A-7	Nr. 82,2018	150	302,83
Jogurtinė grietinė užpylimui 10%		20	24,00
Sultys 100 % natūralios		0,3	
Vaisius		100	

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Makaronai kieto grūdo su mėsa T A-1, A-3, A-7	Nr. 68, 2018	75/75	313,64
Vanduo Akvilė		0,33	
Vaisius		100	

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Kepta lašiša T A-4	Nr. 32, 2018	75	230,6
Bulvių košė A-7	Nr.3, 2018	100	108,53
Morkos pjaustytos šiaudeliais A	Nr.1. 2018	100	41
Vanduo Akvilė		0,33	
Vaisius		100	

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė Kcal
Kepti varškėčiai su viso grūdo miltai A-1, A-3, A-7	Nr. 83, 2018	150	230,6
Trintos braškės	Nr.20, 2018	20	13,28
Vanduo Akvilė		0,33	
Vaisius		100	