

Kaišiadorių r. Žaslių pagrindinės mokyklos

Mokinių maitinimo valgiaraštis

1 savaitė

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rc.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		baltymai g.	riebalai g.	angliavandeniai g.	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis/tausojantis)	S 1	150				
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10				
Su garais kepti vištienos kukuliai (tausojantis)	A 1/2	105				
Natūralus vištienos kepsnelis	A 29	100				
Natūralus jūros lydekos kepsnelis	A 4	80				
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K 6/2	100				
Virtos bulvės	K 15	100				
Pekino kopūstų ir porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	SA 5	100				
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumis		100				

Grietinė arba jogurtas į sriubas dedamas moksleiviui paprašius

Direktorė
Audronė Tendzegolskienė

Direktorė
Asta Malakauskienė

