

# 2018 m. Lietuvos dainų šventė

## VALGIARAŠTIS



### PUSRYČIAI

### PIETŪS

### VAKARIENĖ

06.30

Vištienos sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis	250 g
Paukštienos frikadelės	160 g
Grikliai	100 g
Morkų/kopūstų salotos	150 g
Duona	50 g
Vaisius	130 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>947,69</b>

Kiaulienos maltinis	140 g
Virti ryžiai	100 g
Švieži agurkai	80 g
Vaisius	130 g
Javainis	25 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>758,74</b>

07.01

Lietiniai su varške ir uogiene	150/50 g
Vaisius	130 g
Arbata	200 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>559,36</b>

Naminė daržovių sriuba	250 g
Kiaulienos šnicelis	40 g
Grikių košė	100 g
Šviežių kopūstų salotos	150 g
Duona	50 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>956,79</b>

Bulvių plokštainis su grietine	300/50 g
Vaisius	130 g
Keksiukas	50 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>850,57</b>

07.02

Virtos pienoškės dešrelės (a/r)	120 g
Pomidorų padažas	30 g
Švieži agurkai	80 g
Virti makaronai	120 g
Vaisius	130 g
Arbata	200 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>630,53</b>

Agurkinė/perlinių kruopų sriuba	250 g
Kiaulienos/jautienos guliašas	260 g
Bulvės virtos	200 g
Paraugintas agurkas	150 g
Duona	50 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>936,84</b>

Kiaulienos maltinis	140 g
Virti ryžiai	100 g
Švieži agurkai	80 g
Vaisius	130 g
Javainis	25 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>630,22</b>

07.03

Lietiniai su sūriu ir kumpiu, grietine	160/50 g
Vaisius	130 g
Arbata	200 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>678,12</b>

Rūgščių sriuba	250 g
Paukštienos maltinis	160 g
Virti ryžiai	100 g
Šv. agurkas	80 g
Duona	0 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>906,92</b>

Kiaulienos troškiny su daržovėmis	250 g
Vaisius	130 g
Bandelė	70 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>903,12</b>

07.04

Penkių grūdų košė su džemu	250/30 g
Bandelė su džemu	70 g
Vaisius	130 g
Arbata	200 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>551,12</b>

Šviežių kopūstų sriuba	250 g
Kalakutienos dešrelės šv.	140 g
Miežinių kruopų košė	200 g
Agurkai parauginti	150 g
Duona	50 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>886,08</b>

Troškinta paukštiena su daržovėmis	200 g
Virti ryžiai	100 g
Švieži agurkai	80 g
Vaisiai	130 g
Javainis	25 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>831,15</b>

07.05

Lietiniai su mėsa, grietine	150/30 g
Vaisius	130 g
Arbata	200 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>562,59</b>

Daržovių sriuba	250 g
Kiaulienos/jautienos guliašas	260 g
Grikliai	100 g
Šviežias agurkas	80 g
Duona	50 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>936,84</b>

Plovas su kiauliena	300 g
Parauginti agurkai	80 g
Sausainiai	80 g
Vaisius	130 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>831,36</b>

07.06

Virtos pienoškės dešrelės (a/r) (2 vnt.)	120 g
Pomidorų padažas	30 g
Švieži agurkai	80 g
Grikliai	120 g
Vaisius	130 g
Arbata	200 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>630,53</b>

Vištienos sriuba su ryžiais ir daržovėmis	250 g
Paukštienos maltinis	160 g
Perlinių kruopų košė	100 g
Morkų/ kopūstų salotos	150 g
Duona	50 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>886,69</b>

Paukštienos troškiny su daržovėmis	250 g
Bulvių košė	200 g
Švieži agurkai	80 g
Vaisius	130 g
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>531,47</b>

07.07

Ryžių košė su razinomis	250 g
Bandelė su džemu	70 g
Vaisius	130 g
Arbata	200 ml
<b>Energinė vertė, kcal</b>	<b>471,69</b>

### kasdien: SAUSAS DAVINYS

Sumuštinis su sūriu ir kumpiu	1 vnt.
Negazuotas vanduo buteliuke	500 ml
Vaisius	130 g
Javinukas	25 g