

## VOVERŠKIŲ MOKYKLA

## PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.02.22

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Daržovių sriuba	14Sr	250/10	2,59	8,19	15,79	140,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštienos plovos	7A	50/50	17,70	8,96	14,41	204,91
Kopūstų salotos	4S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Viso</b>			<b>28,28</b>	<b>25,69</b>	<b>129,40</b>	<b>813,76</b>

Antradienis 2016.02.23

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis	21Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kepsnys "Berželis"	23A	75	16,15	14,58	5,75	216,48
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4,54	4,11	24,95	152,16
"Pikantiškos" burokėlių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
<b>Viso</b>			<b>32,66</b>	<b>29,70</b>	<b>107,99</b>	<b>793,19</b>

Trečiadienis 2016.02.24

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis, bulvėmis	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštienos guliašas	3A	75/45	25,50	10,78	5,32	217,66
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Morkų- obuolių-porų salotos	14S	50	0,51	3,36	4,77	48,50
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso</b>			<b>36,97</b>	<b>25,57</b>	<b>115,01</b>	<b>799,51</b>

Ketvirtadienis 2016.02.25

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	9Sr	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
"Trakų" suktinukai	17A	75	17,23	17,15	5,60	243,43
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,84	12,14	80,07
Daržovių salotos su paprikom	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
<b>Viso</b>			<b>25,85</b>	<b>42,42</b>	<b>82,31</b>	<b>789,35</b>

Penktadienis 2016.02.26

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (švž.)	4Sr	250/10	4,05	8,32	16,55	143,77
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos kepsnys	14A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Sviesto-grietinės padažas	3P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
"Karališkos" salotos	29S	100	2,69	11,85	17,02	178,16
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
<b>Viso</b>			<b>27,20</b>	<b>46,38</b>	<b>84,35</b>	<b>834,13</b>

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami