

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.02.29

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Virti varškėčiai	82A	150	20,36	9,92	40,20	329,54
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			28,41	29,89	127,98	863,74

Antradienis 2016.03.01

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	250/10	2,26	8,39	15,29	137,15
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Befstrogenas	7A	75/45	24,28	20,65	6,42	304,52
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Salotos "Gaidelis"	12S	50	0,40	3,37	5,19	50,20
Kompotas	9G	200	1,19	0,26	37,97	150,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			32,14	35,03	112,17	851,14

Trečiadienis 2016.03.02

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9Sr	250/10/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Kopūstų-pomidorų-morkų salotos	8S	100	1,22	6,67	5,67	82,66
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Viso			25,59	33,81	87,58	741,36

Ketvirtadienis 2016.03.03

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis	14Sr	250	1,86	5,29	17,64	120,00
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos guliašas	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekininių kopūstų salotos su agurkais	23S	100	1,17	9,24	3,49	95,24
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			31,28	34,47	107,39	829,29

Penktadienis 2016.03.04

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Agurkinė su ryžių kruopomis	11Sr	250/10	2,62	8,28	19,11	156,70
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	53A	200	16,40	11,72	43,16	337,96
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			23,13	31,47	125,62	852,58

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami