

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA
PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.03.07

| Patiekalo pavadinimas | Rp.N r. | 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 plovav | 7A | 50/50 | 17.70 | 8.96 | 14.41 | 204.91 |
| Kopūstų salotos | 10S | 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 |
| Viso | | | 28.28 | 25.69 | 129.40 | 813.76 |

Antradienis 2016.03.08

| Patiekalo pavadinimas | Rp.N r. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|---------------------------------------|---------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis | 21Sr | 250 | 2.58 | 5.16 | 15.74 | 110.40 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1.48 | 0.26 | 10.26 | 43.40 |
| Žemaičių blynai su kiauliena | 108A | 200 | 14.26 | 18.92 | 50.10 | 421.18 |
| Sviesto-grietinės padažas | 3P | 20 | 0.35 | 10.51 | 0.45 | 97.52 |
| Vaisiai | | 100 | 1.52 | 0.60 | 27.88 | 112.00 |
| Razinių kompotas | 8G | 150 | 0.56 | 0.14 | 25.29 | 99.26 |
| Viso | | | 20.75 | 35.59 | 129.72 | 883.76 |

Trečiadienis 2016.03.09

| Patiekalo pavadinimas | Rp.N r. | 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 |
| Viso | | | 36.97 | 25.57 | 115.01 | 799.51 |

Ketvirtadienis 2016.03.10

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr . | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|-------------------------------------|---------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis | 8Sr | 250/10 | 1.96 | 8.12 | 13.33 | 130.61 |
| Juoda duona | 1Š | 40 | 2.96 | 0.52 | 20.52 | 86.80 |
| Keptos paukštienos šlaunelės | 41A | 75 | 18.09 | 14.39 | 0.51 | 203.83 |
| Bulvių košė | 4Gar | 50 | 1.13 | 1.89 | 8.09 | 53.38 |
| Daržovių salotos | 32S | 100 | 1.25 | 13.69 | 5.96 | 143.44 |
| Sultys | | 200 | 0.76 | 0.10 | 24.76 | 105.00 |
| Vaisiai | | 100 | 1.52 | 0.60 | 27.88 | 112.00 |
| Viso | | | 27.67 | 39.31 | 101.05 | 835.06 |

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami