

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.03.14

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ryžių kruopų sriuba	19SR	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Daržovių troškiny su dešrelėmis	119A	150	7,12	34,27	9,89	371,33
Agurkai	46S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			16,65	42,49	89,15	790,18

Antradienis 2016.03.15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Raugintų kopūstų sriuba	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	3Gar	75	1,69	2,84	12,14	80,07
Daržovių salotos su paprika	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Viso			25,85	42,42	82,31	789,35

Trečiadienis 2016.03.16

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštiesos file guliašas	3A	75	18,39	10,85	5,38	191,64
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Bulvių košė	3Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,56	4,59	2,31	49,33
Kompotas	G	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Viso			27,08	37,41	106,42	830,49

Ketvirtadienis 2016.03.17

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Šv. kopūstų sriuba	7Sr	250/10	2,52	8,22	13,78	131,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas paukštiesos šnicelis (kalakut.šlaun.mėsa)	44A	75	13,33	22,77	5,38	277,40
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Burokėlių salotos su ž.žirmeliais	17S	50	1,28	7,06	6,27	86,69
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Viso			23,88	41,41	87,34	788,53

Penktadienis 2016.03.18

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	24Sr	250	8,31	7,56	13,36	150,32
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Virtų bulvių cepelinai su varške	54A	200	12,02	6,11	47,99	289,36
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			25,92	25,40	134,96	841,00

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami