

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA (DARŽELIO GRUPĖ)

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

2016.09.05 Pirmadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Tiršta ryžių kruopų košė	20A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Uogienė	15P	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Iš viso:			6,65	7,47	69,98	362,28
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	104,00
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Daržovių troškinys su dešrelėmis	61A	50/50	4,75	22,85	6,60	247,55
Agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			32,94	23,81	80,81	644,74
VAKARIENĖ						
Kepti varškėčiai	83A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
Iš viso:			25,19	20,86	51,75	490,80
Dienos davinio vertė			65,54	52,44	216,48	1553,82

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami

2016.09.06 Antradienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Varškės spygliukai	87A	150	18,00	10,04	31,6	289,63
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	15,61	61,42
Iš viso:			18,4	13,91	48,27	391,24
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Dž.abrikosų kompotas	10G	200	1,22	0,17	32,69	130,10

Daržovių sriuba	12Sr	250	2,59	8,19	5,79	140,20
Duona (balta)	1Š	22,5	1,19	0,18	12,2	51,98
Maltas paukštienos šnicelis	35A	75	15,82	21,11	5,38	272,66
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Burokėlių salotos su aliejaus pad.	16S	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Iš viso:			22,71	53,73	69,63	733,29
VAKARIENĖ						
Bulviniai piršteliai	57A	150	5,1	0,26	46,67	206,58
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			10,55	7,85	55,08	336,77
Dienos davinio vertė			52,42	75,79	186,92	1517,30

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami

2016.09.07 Trečiadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
"Senelių" kruopų košė	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Iš viso:			11,95	6,99	48,39	290,69
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Razinų kompotas	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
Žirnių-perlinių kr.sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Duona (juoda)	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos guliašas	1A	75/75	21,88	18,4	8,34	256,87
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Pekino kop-pomidorų salotos al.pad	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Iš viso:			33,38	46,31	96,19	734,86
VAKARIENĖ						
Kepti varškėčiai	83A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
Iš viso:			25,19	20,86	51,75	490,8
Dienos davinio vertė			71,28	74,46	210,27	1572,35

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami

2016.09.08 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Varškės apkepas	84A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
Iš viso:			22,49	13,62	49,76	410,70
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Obuolių kompotas	12Gėr	200	0,23	0,20	16,1	63,80
Barščių sriuba su pupelėm ir bulvėmis	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Duona (balta)	1Š	45	2,39	0,36	24,39	103,95
Kepta paukštienos file	31A	75	18,39	10,85	5,38	191,64
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Morkų salotos su česnaku ir aliejaus	11S	50	0,46	7,13	4,29	77,75
Iš viso:			27,19	43,69	81,92	666,69
VAKARIENĖ						
Omletas	89A	100	9,57	15,06	5,49	195,96
Žali žirneliai	48S	100	4,90	0,20	15,80	64,00
Duona (balta)	1Š	22,5	1,19	0,18	12,2	51,98
Arbata su medumi	1G	200	0,04	0,00	10,21	40,50
Iš viso:			15,70	15,44	43,70	352,44
Dienos davinio vertė			66,14	73,05	189,32	1485,83

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami

2016.09.09 Penktadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Tiršta grikių kruopų košė	94A	200	9,70	4,05	39,55	230,50
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Iš viso:			10,05	14,56	49,98	367,52
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						

Sultys		200	0,76	0,10	24,76	104,00
Agurkų sriuba su ryžiais	11Sr	250/10	2,89	8,27	18,95	156,50
Duona (balta)	1Š	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Bulvių plokštainis su paukštienos file	46A	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Iš viso:			21,68	28,52	84,39	670,80
VAKARIENĖ						
Virtinukai su varške	79A	150,00	17,26	7,88	42,10	305,90
Grietinės padažas	1P	20,00	0,35	3,84	1,06	40,19
Arbata su citrina	2G	200,00	0,05	0,03	10,62	41,67
Iš viso:			17,66	11,75	53,78	387,76
Dienos davinio vertė						
			50,15	55,13	202,09	1482,08