

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebiai
		6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu
<b>AMZIUS</b>						
2016.09.12 Pirmadienis						
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	250/10	250/10	2,46	2,46	8,24
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52
Plovas	3A	100/100	150/150	30,57	45,85	25,99
Agurkai marinuoti	45S	100	100	2,80	2,80	0,00
				<b>Iš viso:</b>	<b>39,55</b>	<b>54,83</b>
						<b>34,85</b>

2016.09.13 Antadienis

Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	250	5,91	5,91	5,43
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52
Malti voleliai (jautienos) su morkomis	25A	100	150	13,85	20,78	16,6
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84
Burokėlių salotos su obuoliais	22S	75	100	1,03	1,38	4,79
				<b>Iš viso:</b>	<b>26,205</b>	<b>34,04</b>
						<b>30,28</b>

2016.09.14 Trečiadienis

Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10
Ankštinių darž(žirnelių)sriuba su bulv	16Sr	250	250	2,58	2,58	5,16
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36
Mėsos(paukštiena)-daržovių troškinys	2A	100/100	150/150	34,76	52,14	11,4
Pekino kopūstų sal. su agurkais al. pad	23S	100	100	1,14	1,14	9,64
				<b>Iš viso:</b>	<b>41,63</b>	<b>59,01</b>
						<b>26,66</b>

2016.09.15 Ketvirtadienis

Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10
Pieniška makaronų sriuba	26A	250	250	6,45	6,45	7,32
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52
Kepsnys "Berželis"	17A	100	150	21,53	32,3	19,43
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84
Kopustu ir pomidorų salotos	5S	75	100	0,93	1,24	7,19
				<b>Iš viso:</b>	<b>34,33</b>	<b>45,96</b>
						<b>37,40</b>

2016.09.16 Penktadienis

Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	8Sr	250/10	250/10	1,96	1,96	8,12

Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52
Kiaulienos kepsnys	9A	100	150	15,82	23,72	37,65
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84
Pomidorai	44S	100	100	1,00	1,00	0,20
<b>Iš viso:</b>				<b>24,20</b>	<b>32,65</b>	<b>49,43</b>

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami

Alai g	Angliavandeniai g		Kcal	
	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu
0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
8,24	14,17	14,17	132,88	132,88
0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
38,99	28,40	42,6	462,11	693,17
0,00	1,30	1,30	16,00	16,00
<b>47,85</b>	<b>89,15</b>	<b>103,35</b>	<b>801,79</b>	<b>1032,85</b>

0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
5,43	23,79	23,79	152,40	152,40
0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
24,9	16,75	25,12	265,12	397,68
3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
6,19	4,91	9,81	71,38	95,17
<b>40,93</b>	<b>102,87</b>	<b>120,19</b>	<b>759,77</b>	<b>942,81</b>

0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
5,16	15,74	15,74	110,40	110,40
0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
17,1	16,76	25,14	304,35	456,53
9,64	3,35	3,35	98,13	98,13
<b>32,36</b>	<b>85</b>	<b>93,38</b>	<b>720,83</b>	<b>873,01</b>

0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
7,32	24,32	24,32	190,85	190,85
0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
29,15	7,67	11,51	288,64	432,96
3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
9,58	3,89	5,19	78,26	104,35
<b>50,46</b>	<b>93,3</b>	<b>102,49</b>	<b>828,62</b>	<b>1025,72</b>

0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
8,12	13,33	13,33	130,61	130,61

0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
56,26	11,18	16,76	444,1	666,16
3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
0,20	4,10	4,10	17,00	17,00
<b>68,99</b>	<b>86,03</b>	<b>95,66</b>	<b>862,58</b>	<b>1111,33</b>