

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA (IKIMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖ)

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

2016.09.12 Pirmadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g
PUSRYČIAI					
Tiršta manų kruopų košė	92A	200	7,97	7,07	37,85
Uogienė	15P	30	0,09	0,00	21,27
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98
Iš viso:			8,06	7,07	69,1
11 val.					
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94
PIETŪS					
Sultys		200	0,76	0,10	24,76
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	250/10	2,46	8,24	14,17
Duona (juoda)	1Š	40	2,96	0,52	20,52
Plovas	3A	75/75	22,93	19,49	21,30
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30
Iš viso:			31,91	28,35	82,05
VAKARIENĖ					
Varškės pudingas	18A	150	22,15	13,41	31,77
Saldus grietinės padažas	5P	20	0,28	3,06	7,95
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98
Iš viso:			22,43	16,47	49,70
Dienos davinio vertė			63,16	52,19	214,79

2016.09.13 Antradienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g
PUSRYČIAI					
Omletas su dešrelėmis	90A	100/20	11,18	21,06	5,69
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26
Žali žirneliai	34S	50	2,45	0,10	7,90
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98
Iš viso:			15,11	21,42	33,83
11 val.					
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94
PIETŪS					
Sultys		200	0,76	0,10	24,76
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,91	5,43	23,79
Duona (juoda)	1Š	40	2,96	0,52	20,52
Malti voleliai (jautienos) su morkomis	25A	75	10,39	12,45	12,56
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09
Burokėlių salotos su obuoliais	22S	50	0,69	3,1	4,91
Iš viso:			21,84	38,43	94,63

VAKARIENĖ					
Virti varškėčiai	82A	150	20,36	9,92	40,2
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98
Iš viso:			20,71	13,76	51,24
Dienos davinio vertė			58,42	73,91	193,64

2016.09.14 Trečiadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g
PUSRYČIAI					
Tiršta ryžių kruopų košė	20A	200	6,56	7,47	38,73
Uogienė	15P	30	0,09	0,00	21,27
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98
Iš viso:			6,65	7,47	69,98
11 val.					
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94
PIETŪS					
Sultys		200	0,76	0,10	24,76
Ankštinių darž(žirnelių)sriuba su bulv	16Sr	250	2,58	5,16	15,74
Duona (balta)	1Š	45	2,39	0,36	24,39
Mėsos(paukštiena)-daržovių troškiny	2A	75/75	26,07	8,55	12,57
Pekino kopūstų sal.su agurkais al.pad	23S	100	1,14	9,64	3,35
Iš viso:			32,94	23,81	80,81
VAKARIENĖ					
Bulvių-morkų košė	59A	200	4,06	4,18	29,87
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06
Agurkai	45S	50	1,40		0,65
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,8
Sumuštinis su sviestu (b.duona)	2A	0,5v/10g	1,23	4,31	12,24
Iš viso:			13,84	17,33	53,62
Dienos davinio vertė			54,19	48,91	218,35

2016.09.15 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g
PUSRYČIAI					
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06
Kmynų arbata	4Gėr	200	0,59	0,44	11,48
Iš viso:			8,78	12,14	44,54
11 val					
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94
Sultys		200	0,76	0,10	24,76
Pieniška makaronų sriuba	26A	250	6,45	7,32	24,32

Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26
Kepsnys "Berželis"	17A	75	16,15	14,58	5,75
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09
Kopustu ir pomidorų salotos	5S	50	0,62	4,79	2,6
Iš viso:			26,59	43,88	75,78
VAKARIENĖ					
Tarkainiai	39A	150	16,96	12,43	47,98
Grietinė	14P	20	0,48	6,00	0,63
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49
Iš viso:			17,44	18,43	56,10
Dienos davinio vertė			53,57	74,75	190,36

2016.09.16 Penktadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g
PUSRYČIAI					
Sausi pusryčiai su jogurtu	26Š	250	12,00	6,88	78,38
Iš viso:			12,00	6,88	78,38
11 val.					
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94
PIETŪS					
Sultys		150	0,57	0,08	18,57
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	8Sr	250/10	1,96	8,12	13,33
Duona (juoda)	1Š	40	2,96	0,52	20,52
Kiaulienos kepinukai	8A	75	11,86	28,13	8,38
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09
Pomidorai	44S	100	1,00	0,20	4,10
Iš viso:			19,48	53,88	72,99
VAKARIENĖ					
Varškės ir ryžių apkepas	17A	150	21,58	16,62	22,61
Uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49
Iš viso:			21,63	16,62	40,74
Dienos davinio vertė			53,87	77,68	206,05

Kcal
251,60
81,30
39,50
372,40
56,00
104,00
132,88
86,80
346,58
16,00
686,26
336,78
59,11
39,50
435,39
1550,05

Kcal
256,68
43,40
32,00
39,50
371,58
56,00
104,00
152,40
86,80
198,84
53,38
47,59
643,01

329,54
40,19
39,50
409,23
1479,82

Kcal

241,48
81,30
39,50
362,28

56,00

104,00
110,40
103,95
228,26
98,13
644,74

167,94
40,19
8,00
120,00
89,18
425,31

1488,33

Kcal

234,00
40,19
49,49
323,68

56,00

104,00
190,85

43,40
216,48
53,38
52,18
660,29
368,07
58,60
29,63
456,3
1496,27

Kcal
423,75
423,75
56,00
78,75
130,61
86,80
333,08
53,38
17,00
699,62
326,16
40,65
29,63
396,44
1575,81