

## VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

## PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Antradienis 2016.03.29

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Daržovių sriuba	16Sr	250/10	2,59	8,19	15,79	140,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštienos plovas	7A	50/50	17,70	8,96	14,41	204,91
Kopūstų salotos	4S	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
<b>Viso</b>			<b>28,28</b>	<b>25,69</b>	<b>129,40</b>	<b>813,76</b>

Trečiadienis 2016.03.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (ž.žirmelių) sriuba su bulvėmis	23Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Virtinukai su mėsa	80A	150	16,28	4,66	33,42	237,78
Grietinė 30%	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso</b>			<b>24,82</b>	<b>20,04</b>	<b>123,25</b>	<b>739,88</b>

Ketvirtadienis 2016.03.31

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	18Sr	250/10	2,26	8,39	15,29	137,15
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos kepinukai	15A	50	7,91	18,82	5,59	222,05
Sviesto-grietinės padažas	3P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Morkų salotos su česnaku	11S	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Razinių kompotas	9G	200	1,19	0,26	37,97	150,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso</b>			<b>17,65</b>	<b>40,50</b>	<b>121,14</b>	<b>873,49</b>

Penktadienis 2016.04.01

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	250/10	4,05	8,32	16,55	143,77
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos kepsnys	8A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Sviesto-grietinės padažas	3P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
"Karališkos" salotos	29S	100	2,69	11,85	17,02	178,16
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
<b>Viso</b>			<b>27,20</b>	<b>46,38</b>	<b>84,35</b>	<b>834,13</b>

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami