

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.04.04

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Varškės spygliukai	149 A	150	18,00	10,04	31,60	289,63
Sviesto-grietinės padažas	3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Viso			24,53	27,33	119,37	795,71

Antradienis 2016.04.05

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (ž.žirnelių) sriuba su bulvėmis	23Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žemaičių blynai su kiauliena	108A	200	14,26	18,92	50,10	421,18
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Razinų kompotas	10G	150	0,56	0,14	25,29	99,26
Viso			20,75	35,59	129,72	883,76

Trečiadienis 2016.04.06

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis, bulvė	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos-daržovių troškiny (kalakutienos šlaun.mėsa)	5A	75/75	21,69	11,47	12,57	236,60
Morkų-obuolių-porų salotos	14S	50	0,51	3,36	4,77	48,50
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Viso			31,31	24,41	117,85	777,67

Ketvirtadienis 2016.04.07

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	22Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
"Bartuvos"suktinukai	20A	75	19,22	32,99	2,65	382,16
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52

Bulvių košė	4Gar	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	19G	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Viso			25,63	58,65	61,87	853,01

Penktadienis 2016.04.08

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Agurkinė su ryžių kruopomis	13Sr	250/10	2,62	8,28	19,11	156,70
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	88A	200	16,40	11,72	43,16	337,96
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			23,13	31,47	125,62	852,58

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami