

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.05.02

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|---------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Ryžių kruopų sriuba | 19SR | 250 | 6,45 | 7,32 | 24,32 | 190,85 |
| Daržovių troškiny su dešrelėmis | 119A | 150 | 7,12 | 34,27 | 9,89 | 371,33 |
| Agurkai | 46S | 100 | 0,80 | 0,20 | 2,30 | 11,00 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,10 | 24,76 | 105,00 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112,00 |
| Viso | | | 16,65 | 42,49 | 89,15 | 790,18 |

Antradienis 2016.05.03

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|-----------------------------|--------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Raugintų kopūstų sriuba | 8Sr | 250/10 | 1,96 | 8,12 | 13,33 | 130,61 |
| Juoda duona | 1Š | 40 | 2,96 | 0,52 | 20,52 | 86,80 |
| Trakų suktinukai | 17A | 75 | 17,23 | 17,15 | 5,60 | 243,43 |
| Bulvių košė | 3Gar | 75 | 1,69 | 2,84 | 12,14 | 80,07 |
| Daržovių salotos su paprika | 7S | 100 | 1,25 | 13,69 | 5,96 | 143,44 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,10 | 24,76 | 105,00 |
| Viso | | | 25,85 | 42,42 | 82,31 | 789,35 |

Trečiadienis 2016.05.04

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|---|--------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Barščių sriuba su bulvėmis | 1Sr | 250/10 | 2,47 | 8,17 | 18,62 | 150,87 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Paukštiesos file guliašas | 3A | 75 | 18,39 | 10,85 | 5,38 | 191,64 |
| Sviesto-grietinės padažas | 3P | 20 | 0,35 | 10,51 | 0,45 | 97,52 |
| Bulvių košė | 3Gar | 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 | G | 200 | 0,42 | 0,24 | 19,49 | 76,35 |
| Vaisiai | | 150 | 2,28 | 0,90 | 41,82 | 168,00 |
| Viso | | | 27,08 | 37,41 | 106,42 | 830,49 |

Ketvirtadienis 2016.05.05

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|--|--------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Šv. kopūstų sriuba | 7Sr | 250/10 | 2,52 | 8,22 | 13,78 | 131,20 |
| Juoda duona | 1Š | 40 | 2,96 | 0,52 | 20,52 | 86,80 |
| Maltas paukštiesos šnicelis (kalakut.šlaun.mėsa) | 44A | 75 | 13,33 | 22,77 | 5,38 | 277,40 |
| Biri grikių kruopų košė | 7Gar | 50 | 3,03 | 2,74 | 16,63 | 101,44 |
| Burokėlių salotos su ž.žirneliais | 17S | 50 | 1,28 | 7,06 | 6,27 | 86,69 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,10 | 24,76 | 105,00 |
| Viso | | | 23,88 | 41,41 | 87,34 | 788,53 |

Penktadienis 2016.05.06

| 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