

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.05.16

| 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 |
| Paukštiesenos plovai | 7A | 50/50 | 17,70 | 8,96 | 14,41 | 204,91 |
| Kopūstų salotos | 10S | 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 |
| Viso | | | 28,28 | 25,69 | 129,40 | 813,76 |

Antradienis 2016.05.17

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|------------------------|--------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Perlinių kruopų sriuba | 18Sr | 250/10 | 2,26 | 8,39 | 15,29 | 137,15 |
| Juoda duona | 1Š | 20 | 1,48 | 0,26 | 10,26 | 43,40 |
| Befstrogenas | 13A | 75/45 | 24,28 | 20,65 | 6,42 | 304,52 |
| Virtos bulvės | 2Gar | 50 | 1,01 | 1,50 | 9,16 | 53,52 |
| Salotos "Gaidelis" | 12S | 50 | 0,40 | 3,37 | 5,19 | 50,20 |
| Kompotas | 9G | 200 | 1,19 | 0,26 | 37,97 | 150,35 |
| Vaisiai | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112,00 |
| Viso | | | 32,14 | 35,03 | 112,17 | 851,14 |

Trečiadienis 2016.05.18

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|--------------------------------|--------|-----------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Rūgštynių sriuba su bulvėmis | 10Sr | 250/10/10 | 3,50 | 9,54 | 16,45 | 159,22 |
| Juoda duona | 1Š | 40 | 2,96 | 0,52 | 20,52 | 86,80 |
| Maltas kiaulienos šnicelis | 21A | 75 | 15,87 | 14,64 | 6,35 | 229,34 |
| Biri ryžių kruopų košė | 5Gar | 50 | 1,28 | 2,34 | 13,83 | 78,34 |
| Kopūstų-pomidorų-morkų salotos | 8S | 100 | 1,22 | 6,67 | 5,67 | 82,66 |
| Sultys | | 200 | 0,76 | 0,10 | 24,76 | 105,00 |
| Viso | | | 25,59 | 33,81 | 87,58 | 741,36 |

Ketvirtadienis 2016.05.19

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|---------------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Barščių sriuba su pupelėmis, bulvėmis | 2Sr | 250/10 | 4,59 | 8,32 | 23,67 | 176,17 |
| Juoda duona | 1Š | 40 | 2,96 | 0,52 | 20,52 | 86,80 |
| Paukštiesenos guliašas | 1A | 75/45 | 25,50 | 10,78 | 5,32 | 217,66 |
| Bulvių košė | 4Gar | 50 | 1,13 | 1,89 | 8,09 | 53,38 |
| 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 | | 100 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112,00 |
| Viso | | | 36,97 | 25,57 | 115,01 | 799,51 |

Penktadienis 2016.05.20

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | Kalorijos |
|----------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Bulvių sriuba su mėsos kukuliais | 17Sr | 250 | 8,31 | 7,56 | 13,36 | 150,32 |
| Juoda duona | 1Š | 40 | 2,96 | 0,52 | 20,52 | 86,80 |
| Virtų bulvių cepelinai su varške | 54A | 200 | 12,02 | 6,11 | 47,99 | 289,36 |
| 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 | | | 25,92 | 25,40 | 134,96 | 841,00 |

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami