

## VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

## PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.05.23

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ryžių sriuba su bulvėmis	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
<b>Viso</b>			<b>16,65</b>	<b>42,49</b>	<b>89,15</b>	<b>790,18</b>

Antradienis 2016.05.24

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis	21Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kepsnys "Berželis"	23A	75	16,15	14,58	5,75	216,48
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4,54	4,11	24,95	152,16
"Pikantiškos" burokėlių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
<b>Viso</b>			<b>32,66</b>	<b>29,70</b>	<b>107,99</b>	<b>793,19</b>

Trečiadienis 2016.05.25

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	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
Dž.slyvų 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>

Ketvirtadienis 2016.05.26

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	22Sr	250	5,83	5,37	23,41	154,40
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Karališki balandėliai	123A	150	29,88	17,81	9,02	312,37
Grietinės-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Agurkai	46S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso</b>			<b>43,07</b>	<b>31,21</b>	<b>118,75</b>	<b>890,45</b>

Penktadienis 2016.05.27

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>Rp.Nr.</b>	<b>Išeiga</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Anglia- vandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (švž.)	3Sr	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