

## VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

## PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.05.09

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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	149A	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
<b>Viso</b>			<b>24,53</b>	<b>27,33</b>	<b>119,37</b>	<b>795,71</b>

Antradienis 2016.05.10

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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	107A	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
<b>Viso</b>			<b>20,75</b>	<b>35,59</b>	<b>129,72</b>	<b>883,76</b>

Trečiadienis 2016.05.11

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	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos-daržovių troškinys (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
<b>Viso</b>			<b>31,31</b>	<b>24,41</b>	<b>117,85</b>	<b>777,67</b>

Ketvirtadienis 2016.05.12

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis	14Sr	250	1,86	5,29	17,64	120,00
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos guliašas	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Kopūstų salotos su agurkais	23S	100	1,17	9,24	3,49	95,24
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso</b>			<b>25,63</b>	<b>58,65</b>	<b>61,87</b>	<b>853,01</b>

Penktadienis 2016.05.13

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	8Sr	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Keptos paukštienos šlaunelės	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Daržovių salotos su paprika	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
<b>Viso</b>			<b>27,67</b>	<b>39,31</b>	<b>101,05</b>	<b>835,06</b>

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami