

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA (IKIMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖ)

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

2017.01.30 Pirmadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Virtinukai su varške	79A	100	11,51	5,25	28,06	203,93
Grietinė	14P	20	0,48	6,00	0,63	58,60
Arbata	1G	200	0,00	0,00	12,51	49,51
Iš viso:			11,99	11,25	41,20	312,04
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	104,00
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Daržovių troškiny su dešrelėmis	61A	50/50	4,75	22,85	6,60	247,55
Agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			13,84	30,63	67,09	591,30
VAKARIENĖ						
Tiršta perlinių kruopų košė	93A	200	7,71	3,29	37,99	203,40
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,8	120,00
Iš viso:			14,86	12,13	48,85	363,59
Dienos davinio vertė			41,45	54,31	171,08	1322,93

2017.01.31 Antradienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
"Kaimiški" blynai	76A	100	13,58	17,43	20,06	290,10
Saldus grietinės padažas	5P	20	0,28	3,06	7,95	59,11
Arbata	1G	200	0,00	0,00	12,51	49,51
Iš viso:			13,86	20,49	40,52	398,72
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	104,00
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	8Sr	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Maltas paukštienos šnicelis	35A	75	13,33	22,77	5,38	277,4
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Daržovių salotos su paprikom	7S	100	1,20	14,28	5,75	147,78

Iš viso:		19,86	62,36	67,57	756,57	
VAKARIENĖ						
Bulvių kotletai su varške	60A	100	7,78	10,51	24,97	222,99
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,8	120,00
Iš viso:		14,93	19,35	35,83	383,18	
Dienos davinio vertė		49,41	102,50	157,86	1594,47	

2017.02.01 Trečiadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
"Senelių" kruopų košė	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Iš viso:		11,95	6,99	48,39	290,69	
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Kompotas	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
Žirnių-perlinių kr.sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Duona (juoda)	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos guliašas	1A	75/75	21,88	18,4	8,34	256,87
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Kopūstų salotos al.pad	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Iš viso:		33,38	46,31	96,19	734,86	
VAKARIENĖ						
Kepti varškėčiai	83A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
Iš viso:		25,19	20,86	51,75	490,8	
Dienos davinio vertė		71,28	74,46	210,27	1572,35	

2017.02.02 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Kmynų arbata	4Gër	200	0,59	0,44	11,48	49,49
Iš viso:		8,78	12,14	44,54	323,68	
11 val						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00

Sultys		200	0,76	0,10	24,76	104,00
Daržovių sriuba	12Sr	250	2,59	8,19	5,79	140,20
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepsnys "Berželis"	17A	75	16,15	14,58	5,75	216,48
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Morkų salotos su česnaku ir alieja	11S	50	0,46	7,13	4,29	77,75
Iš viso:		22,57	47,09	58,94	635,21	
VAKARIENĖ						
Tarkainiai	39A	150	16,96	12,43	47,98	368,07
Grietinė	14P	20	0,48	6,00	0,63	58,60
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
Iš viso:		17,44	18,43	56,10	456,3	
Dienos davinio vertė			49,55	77,96	173,52	1471,19

2017.02.03 Penktadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Sausi pusryčiai su jogurtu	26Š	250	12,00	6,88	78,38	423,75
Iš viso:		12,00	6,88	78,38	423,75	
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	104,00
Agurkų sriuba su ryžiais	11Sr	250/10	2,89	8,27	18,95	156,50
Duona (balta)	1Š	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Bulvių plokštainis su paukštienos	46A	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Iš viso:		21,68	28,52	84,39	670,80	
Varškės ir ryžių apkepas	17A	150	21,58	16,62	22,61	326,16
Uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
Iš viso:		21,63	16,62	40,74	396,44	
Dienos davinio vertė			56,07	52,32	217,45	1546,99

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami

