

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA (IKIMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖ)

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

2017.02.20 Pirmadienis

|                               | Rp. Nr. | Svoris g   | Baltymai g   | Riebalai g   | Angliavandeniai g | Kcal           |
|-------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|
| <b>PUSRYČIAI</b>              |         |            |              |              |                   |                |
| Košė "Niekutis"               | 102A    | 200        | 5,87         | 2,47         | 29,29             | 157,60         |
| Sviestas                      | 16P     | 15         | 0,11         | 12,39        | 0,12              | 111,60         |
| Arbata                        | 1G      | 200        | 0,00         | 0,00         | 12,51             | 49,51          |
| <b>Iš viso:</b>               |         |            | <b>5,98</b>  | <b>14,86</b> | <b>41,92</b>      | <b>318,71</b>  |
| <b>11 val.</b>                |         |            |              |              |                   |                |
| Vaisiai                       |         | <b>100</b> | <b>0,76</b>  | <b>0,30</b>  | <b>13,94</b>      | <b>56,00</b>   |
| <b>PIETŪS</b>                 |         |            |              |              |                   |                |
| Sultys                        |         | 200        | 0,76         | 0,10         | 24,76             | 104,00         |
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba | 15Sr    | 250        | 6,05         | 5,55         | 23,66             | 155,78         |
| Duona (balta)                 | 1Š      | 40         | 2,39         | 0,36         | 24,39             | 103,95         |
| Kiaulienos kotletai           | 29A     | 75         | 12,81        | 13,59        | 13,33             | 224,52         |
| Bulvių košė                   | 4Gar    | 50         | 1,13         | 1,89         | 8,09              | 53,38          |
| Šv.kopūstų salotos            | 1S      | 50         | 0,67         | 4,79         | 3,07              | 53,65          |
| <b>Iš viso:</b>               |         |            | <b>23,81</b> | <b>26,28</b> | <b>97,3</b>       | <b>695,28</b>  |
| <b>VAKARIENĖ</b>              |         |            |              |              |                   |                |
| Sklindžiai su obuoliais       | 77A     | 150        | 10,82        | 19,41        | 57,62             | 440,90         |
| Uogienė                       | 15P     | 20         | 0,06         | 0,00         | 14,18             | 54,20          |
| Arbata                        | 1G      | 200        | 0,00         | 0,00         | 12,51             | 49,51          |
| <b>Iš viso:</b>               |         |            | <b>10,88</b> | <b>19,41</b> | <b>84,31</b>      | <b>544,61</b>  |
| <b>Dienos davinio vertė</b>   |         |            | <b>41,43</b> | <b>60,85</b> | <b>237,47</b>     | <b>1614,60</b> |

2017.02.21 Antradienis

|                            | Rp. Nr. | Svoris g   | Baltymai g   | Riebalai g   | Angliavandeniai g | Kcal          |
|----------------------------|---------|------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>PUSRYČIAI</b>           |         |            |              |              |                   |               |
| Varškės pudingas           | 18A/D   | 150        | 22,15        | 13,41        | 31,77             | 336,78        |
| Saldus grietinės padažas   | 5P      | 20         | 0,28         | 3,06         | 7,95              | 59,11         |
| Arbata                     | 1G      | 200        | 0,00         | 0,00         | 12,51             | 49,51         |
| <b>Iš viso:</b>            |         |            | <b>22,43</b> | <b>16,47</b> | <b>52,23</b>      | <b>445,4</b>  |
| <b>11 val.</b>             |         |            |              |              |                   |               |
| Vaisiai                    |         | <b>100</b> | <b>0,76</b>  | <b>0,30</b>  | <b>13,94</b>      | <b>56,00</b>  |
| <b>PIETŪS</b>              |         |            |              |              |                   |               |
| Sultys                     |         | 200        | 0,76         | 0,10         | 24,76             | 104,00        |
| Barščių sriuba su bulvėmis | 1S      | 250/10     | 2,47         | 8,17         | 18,62             | 150,87        |
| Duona (balta)              | 1Š      | 40         | 2,39         | 0,36         | 24,39             | 103,95        |
| Virtinukai su mėsa         | 80A     | 200        | 21,70        | 6,21         | 44,55             | 317,04        |
| Grietinės padažas          | 3P      | 20         | 0,35         | 3,84         | 1,06              | 40,19         |
| <b>Iš viso:</b>            |         |            | <b>27,67</b> | <b>18,68</b> | <b>113,38</b>     | <b>716,05</b> |

| <b>VAKARIENĖ</b>             |       |     |              |              |               |                |
|------------------------------|-------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Žiedinių kopūstų-bulvių košė | 58A/D | 200 | 4,97         | 4,38         | 29,00         | 165,92         |
| Grietinės padažas            | 3P    | 20  | 0,35         | 3,84         | 1,06          | 40,19          |
| Agurkai marinuoti            | 45S   | 50  | 1,40         | 0,00         | 0,65          | 8,00           |
| Kefyras 2,5%                 |       | 200 | 6,80         | 5,00         | 9,80          | 120,00         |
| <b>Iš viso:</b>              |       |     | <b>13,52</b> | <b>13,22</b> | <b>40,51</b>  | <b>334,11</b>  |
| <b>Dienos davinio vertė</b>  |       |     | <b>64,38</b> | <b>48,67</b> | <b>220,06</b> | <b>1551,56</b> |

2017.02.22 Trečiadienis

|  | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Svoris g</b> | <b>Baltymai g</b> | <b>Riebalai g</b> | <b>Angliavan deniai g</b> | <b>Kcal</b>    |
|--|----------------|-----------------|-------------------|-------------------|---------------------------|----------------|
| <b>PUSRYČIAI</b>                       |                |                 |                   |                   |                           |                |
| Tiršta manų kruopų košė                | 92A            | 200             | 7,97              | 7,07              | 37,85                     | 251,60         |
| Uogienė                                | 15P            | 30              | 0,09              | 0,00              | 21,27                     | 81,30          |
| Arbata                                 | 1G             | 200             | 0,00              | 0,00              | 12,51                     | 49,51          |
| <b>Iš viso:</b>                        |                |                 | <b>8,06</b>       | <b>7,07</b>       | <b>71,63</b>              | <b>382,41</b>  |
| <b>11 val.</b>                         |                |                 |                   |                   |                           |                |
| Vaisiai                                |                | <b>100</b>      | <b>0,76</b>       | <b>0,30</b>       | <b>13,94</b>              | <b>56,00</b>   |
| <b>PIETŪS</b>                          |                |                 |                   |                   |                           |                |
| Sultys                                 |                | 200             | 0,76              | 0,10              | 24,76                     | 104,00         |
| Šv kopūstų sriuba su bulvėmis          | 6Sr            | 250/10          | 2,46              | 8,24              | 14,17                     | 132,88         |
| Duona (juoda)                          | 1Š             | 40              | 2,96              | 0,52              | 20,52                     | 86,80          |
| Paukštienos kepinukai                  | 33A            | 75              | 16,54             | 12,52             | 8,56                      | 211,43         |
| Biri ryžių kruopų košė                 | 5Gar           | 50              | 1,28              | 2,34              | 13,83                     | 78,34          |
| Salotos"Gaidelis" su aliejaus padažu   | 12S            | 100             | 0,61              | 19,02             | 10,10                     | 205,11         |
| <b>Iš viso:</b>                        |                |                 | <b>24,61</b>      | <b>42,74</b>      | <b>91,94</b>              | <b>818,56</b>  |
| <b>VAKARIENĖ</b>                       |                |                 |                   |                   |                           |                |
| Morkų,avižinių dribsnių,varškės blynai | 50A/D          | 150             | 15,58             | 22,60             | 39,69                     | 417,99         |
| Uogienė                                | 15P            | 30              | 0,09              | 0,00              | 21,27                     | 81,30          |
| Arbata                                 | 1G             | 150             | 0,00              | 0,00              | 7,49                      | 29,63          |
| <b>Iš viso:</b>                        |                |                 | <b>15,67</b>      | <b>22,6</b>       | <b>68,45</b>              | <b>528,92</b>  |
| <b>Dienos davinio vertė</b>            |                |                 | <b>49,10</b>      | <b>72,71</b>      | <b>245,96</b>             | <b>1785,89</b> |

2017.02.23 Ketvirtadienis

|                           | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Svoris g</b> | <b>Baltymai g</b> | <b>Riebalai g</b> | <b>Angliavan deniai g</b> | <b>Kcal</b>   |
|---------------------------|----------------|-----------------|-------------------|-------------------|---------------------------|---------------|
| <b>PUSRYČIAI</b>          |                |                 |                   |                   |                           |               |
| Skryliai                  | 66A            | 200             | 10,87             | 5,38              | 66,56                     | 351,97        |
| Grietinės padažas         | 1P             | 20              | 0,35              | 3,84              | 1,06                      | 40,19         |
| Arbata                    | 1G             | 200             | 0,00              | 0,00              | 12,51                     | 49,51         |
| <b>Iš viso:</b>           |                |                 | <b>11,22</b>      | <b>9,22</b>       | <b>80,13</b>              | <b>441,67</b> |
| <b>11 val.</b>            |                |                 |                   |                   |                           |               |
| Vaisiai                   |                | <b>100</b>      | <b>0,76</b>       | <b>0,30</b>       | <b>13,94</b>              | <b>56,00</b>  |
| <b>PIETŪS</b>             |                |                 |                   |                   |                           |               |
| Sultys                    |                | 200             | 0,76              | 0,10              | 24,76                     | 104,00        |
| Žirnių sriuba su bulvėmis | 16Sr           | 250             | 5,83              | 5,37              | 23,41                     | 154,40        |

|                               |      |     |              |              |               |                |
|-------------------------------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Duona (juoda)                 | 1Š   | 40  | 2,96         | 0,52         | 20,52         | 86,80          |
| Kepsnys "Svogūnėlis"          | 16A  | 75  | 14,9         | 16,84        | 5,48          | 230,94         |
| Bulvių košė                   | 4Gar | 50  | 1,13         | 1,89         | 8,09          | 53,38          |
| Burokėlių salotos su agurkais | 18S  | 50  | 1,14         | 5,04         | 3,66          | 60,96          |
| <b>Iš viso:</b>               |      |     | <b>26,72</b> | <b>29,76</b> | <b>85,92</b>  | <b>690,48</b>  |
| <b>VAKARIENĖ</b>              |      |     |              |              |               |                |
| "Moksleiviški" blynai         | 55A  | 150 | 10,33        | 12,25        | 40,88         | 311,12         |
| Grietinės padažas             | 1P   | 20  | 0,35         | 3,84         | 1,06          | 40,19          |
| Kakava su pienu               | 5G   | 200 | 4,24         | 3,35         | 19,21         | 118,11         |
|                               |      |     |              |              |               |                |
|                               |      |     |              |              |               |                |
| <b>Iš viso:</b>               |      |     | <b>14,92</b> | <b>19,44</b> | <b>61,15</b>  | <b>469,42</b>  |
| <b>Dienos davinio vertė</b>   |      |     | <b>53,62</b> | <b>58,72</b> | <b>241,14</b> | <b>1657,57</b> |

2017.02.24 Penktadienis

|                                     | Rp. Nr. | Svoris g   | Baltymai g   | Riebalai g   | Angliavandeniai g | Kcal           |
|-------------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|
| <b>PUSRYČIAI</b>                    |         |            |              |              |                   |                |
| Tiršta ryžių kruopų košė su razinom | 95A     | 200        | 6,11         | 7,08         | 46,21             | 263,26         |
| Uogienė                             | 15P     | 20         | 0,06         | 0,00         | 14,18             | 54,20          |
| Arbata                              | 1G      | 200        | 0,00         | 0,00         | 12,51             | 49,51          |
| <b>Iš viso:</b>                     |         |            | <b>6,17</b>  | <b>7,08</b>  | <b>72,9</b>       | <b>366,97</b>  |
| <b>11 val.</b>                      |         |            |              |              |                   |                |
| Vaisiai                             |         | <b>100</b> | <b>0,76</b>  | <b>0,30</b>  | <b>13,94</b>      | <b>56,00</b>   |
| <b>PIETŪS</b>                       |         |            |              |              |                   |                |
| Obuolių kompotas                    | 12G     | 200        | 0,23         | 0,20         | 21,09             | 83,55          |
| Daržovių sriuba                     | 12Sr    | 250/10     | 2,59         | 8,19         | 15,79             | 140,20         |
| Duona (balta)                       | 1Š      | 40         | 2,39         | 0,36         | 24,39             | 103,95         |
| "Karališki" balandėliai su mėsa     | 63A     | 150        | 29,88        | 17,81        | 9,02              | 312,37         |
| Bulvių košė                         | 4Gar    | 50         | 1,13         | 1,89         | 8,09              | 53,38          |
| Agurkai marinuoti                   | 45S     | 100        | 2,80         | 0,00         | 1,30              | 16,00          |
| <b>Iš viso:</b>                     |         |            | <b>39,02</b> | <b>28,45</b> | <b>79,68</b>      | <b>709,45</b>  |
| <b>VAKARIENĖ</b>                    |         |            |              |              |                   |                |
| Omletas su sūriu                    | 91A     | 110        | 14,65        | 18,90        | 5,50              | 250,44         |
| Žali žirneliai                      | 48S     | 50         | 2,45         | 0,10         | 7,90              | 32,00          |
| Duona (juoda)                       | 1Š      | 40         | 2,96         | 0,52         | 20,52             | 86,80          |
| Kmynų arbata                        | 4G      | 200        | 0,59         | 0,44         | 14,01             | 59,50          |
| <b>Iš viso:</b>                     |         |            | <b>20,65</b> | <b>19,96</b> | <b>47,93</b>      | <b>428,74</b>  |
| <b>Dienos davinio vertė</b>         |         |            | <b>66,60</b> | <b>55,79</b> | <b>214,45</b>     | <b>1561,16</b> |

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami