

**VOVERIŠKIŲ MOKYKLA (IKIMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖ)
PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI**

2016.09.26 Pirmadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Apkepti makaronai su sūriu	14A	150	14,02	11,94	32,2	295,00
Grietinės padažas	1P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Iš viso:			14,5	17,94	42,8	393,10
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
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
Plovas su kiauliena	3A	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Iš viso:			31,91	28,35	82,05	686,26
VAKARIENĖ						
Varškės pudingas	18A	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	9,98	39,50
Iš viso:			22,43	16,47	49,70	435,39
Dienos davinio vertė			69,6	63,06	188,49	1570,75

2016.09.27 Antradienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Omletas su dešrele	90A	80/16	8,95	16,85	4,55	205,34
Žali žirneliai	48S	100	4,90	0,20	15,80	64,00
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Arbata	1G	200	0,00	0,00	12,51	49,51
Iš viso:			15,33	17,31	43,12	362,25
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	104,00
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	17Sr	250/30	8,31	7,56	13,36	150,32
Duona (balta)	1Š	40	2,39	0,36	24,39	103,95
Virtų bulvių cepelinai su varške	54A	100	6,01	3,05	23,99	144,68
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Iš viso:			17,82	21,58	86,95	600,47
VAKARIENĖ						
Lietiniai	69A	150	11,05	14,05	54,56	383,49
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:			11,33	17,11	75,02	492,11
Dienos davinio vertė			45,24	56,30	219,03	1510,83

2016.09.28 Trečiadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai 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	41,2	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

2016.09.29 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai 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
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
Arbata	1G	200	0,00	0,00	12,51	49,51
Iš viso:			8,13	14,35	38,54	312,69
Dienos davinio vertė			42,61	97,50	160,57	1523,98

2016.09.30 Penktadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavan deniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Kiaušiniai su majonezu	16Š	100	10,08	15,86	2,26	192,40
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žali žirneliai	48S	100	4,90	0,20	15,80	64,00
Kmynų arbata	4Gėr	200	0,59	0,44	11,48	49,49
Iš viso:			17,05	16,76	39,80	349,29
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
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 "Svogūnelis"	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
Iš viso:			26,72	29,76	85,92	690,48
VAKARIENĖ						
Blynėliai	77A/D	100	7,37	12,86	36,37	286,6
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Arbata	1G	200	0,00	0,00	12,51	49,51
Iš viso:			7,72	16,7	49,94	376,3
Dienos davinio vertė			52,25	63,52	189,6	1472,07