VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g		Angliavandeniai g		Kcal	
AMZIUS		**6-10metu**	**11metu bei vyresni**	**6-10metu**	**11metu bei vyresni**	**6-10metu**	**11metu bei vyresni**	**6-10metu**	**11metu bei vyresni**	**6-10metu**	**11metu bei vyresni**
2016.09.26 Pirmadienis											
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	250/10	250/10	2,46	2,46	8,24	8,24	14,17	14,17	132,88	132,88
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
Plovas	3A	100/100	150/150	30,57	45,85	25,99	38,99	28,40	42,6	462,11	693,17
Agurkai marinuoti	45S	100	100	2,80	2,80	0,00	0,00	1,30	1,30	16,00	16,00
			Iš viso:	**39,55**	**54,83**	**34,85**	**47,85**	**89,15**	**103,35**	**801,79**	**1032,85**
2016.09.27 Antradienis											
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	17Sr	250/30	250	8,31	8,31	7,56	7,56	13,36	13,36	150,32	150,32
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
Varškės spygliukai	87A	150	150	18,00	18,00	10,04	10,04	31,6	31,6	289,63	289,63
Sviesto-grietinės padažas	3P	10	20	0,18	0,35	5,26	10,51	0,22	0,45	48,76	97,52
			Iš viso:	**29,64**	**29,81**	**23,32**	**28,57**	**94,33**	**94,56**	**696,66**	**745,42**
2016.09.28 Trečiadienis											
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	250	250	6,45	6,45	7,32	7,32	24,32	24,32	190,85	190,85
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
Daržovių troškinys su dešrelėmis	61A	75/75	200	7,12	9,49	34,27	45,69	9,89	13,19	371,33	495,10
Agurkai	43S	100	100	0,80	0,80	0,20	0,20	2,30	2,30	11,00	11,00
			Iš viso:	**17,52**	**19,89**	**42,25**	**53,67**	**85,66**	**88,96**	**781,13**	**904,90**
2016.09.29 Ketvirtadienis											
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	8Sr	250/10	250/10	1,96	1,96	8,12	8,12	13,33	13,33	130,61	130,61
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
"Trakų" suktinukai	11A	75	100	17,23	22,97	17,15	22,87	5,60	7,47	243,43	324,57
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84	3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
Daržovių salotos su paprikom	7S	100	100	1,20	1,20	14,28	14,28	5,75	5,75	147,78	147,78
		Iš viso:		**25,81**	**32,10**	**43,01**	**49,68**	**82,10**	**88,02**	**792,69**	**900,52**
2016.09.30 Penktadienis											
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
Žirnių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	250	5,83	5,83	5,37	5,37	23,41	23,41	154,40	154,40
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
Kepsnys "Svogūnėlis"	16A	100	150	19,87	29,81	22,45	33,68	7,30	10,95	307,92	461,88
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84	3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
Burokėlių salotos su agurkais	18S	50	100	1,14	2,28	5,04	10,08	3,66	7,32	60,96	121,92
		Iš viso:		**32,26**	**43,89**	**36,32**	**53,54**	**91,79**	**103,15**	**794,15**	**1035,76**

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami