

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA (IKIMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖ)

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

2017.01.23 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>

2017.01.24 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>

2017.01.25 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>

2017.01.26 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>

2017.01.27 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