

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g		Angliavandeniai g		Kcal	
		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
AMZIUS											
2017.01.23 Pirmadienis											
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	15Sr	250	250	6,05	6,05	5,55	5,55	23,66	23,66	155,78	155,78
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
Kiaulienos kotletai	29A	100	150	17,07	25,6	18,12	27,18	17,77	26,66	299,36	449,04
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84	3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
Šv.kopūstų salotos	1S	50	50	0,67	0,67	4,79	4,79	3,07	3,07	53,65	53,65
Iš viso:				28,64	37,72	31,76	41,77	105,79	118,73	796,81	973,18

2017.01.24 Antradienis

Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
Barščių sriuba su bulvėmis	1S	250/10	250/10	2,47	2,47	8,17	8,17	18,62	18,62	150,87	150,87
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
Keptos paukštienos šlaunelės	32A	100	150	24,12	36,18	19,18	28,77	0,68	1,02	271,77	407,65
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84	3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
Šv.kopūstų salotos	1S	50	50	0,67	0,67	4,79	4,79	3,07	3,07	53,65	53,65
Iš viso:				32,11	44,72	35,44	45,98	83,66	88,05	764,31	926,88

2017.01.25 Trečiadienis

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
Paukštienos kepinukai	33A	100	150	22,06	33,09	16,69	25,04	11,41	17,12	281,91	422,86
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	100	1,28	2,56	2,34	4,68	13,83	27,66	78,34	156,68
Salotos "Gaidelis" su aliejaus padažu	12S	50	100	0,31	0,61	9,51	19,02	5,05	10,10	102,56	205,11
Iš viso:				29,83	42,44	37,40	57,60	89,74	114,33	786,49	1108,33

2017.01.26 Ketvirtadienis

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

2017.01.27 Penktadienis

Obuolių kompotas	12G	200	200	0,23	0,23	0,20	0,20	16,1	16,1	63,80	63,80
Daržovių sriuba	12Sr	250/10	250/10	2,59	2,59	8,19	8,19	15,79	15,79	140,20	140,20
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
"Karališki" balandėliai su mėsa	63A	150	200	29,88	39,84	17,81	23,75	9,02	12,03	312,37	416,49
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84	3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
Agurkai marinuoti	45S	100	100	2,80	2,80	0,00	0,00	1,30	1,30	16,00	16,00
Iš viso:				39,59	50,10	29,40	36,29	78,74	85,80	716,39	847,20

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami