

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA (IKIMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖ)

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

2017.01.16 Pirmadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
<b>PUSRYČIAI</b>						
Apkepti makaronai su varške	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
<b>Iš viso:</b>			<b>14,5</b>	<b>17,94</b>	<b>42,8</b>	<b>393,10</b>
<b>11 val.</b>						
<b>Vaisiai</b>		<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
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	14Sr	250	2,13	5,28	17,48	119,80
Duona (balta)	1Š	22,5	1,19	0,18	12,2	51,98
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	75	15,87	14,64	6,35	229,34
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Šv kopūstų salotos	1S	50	0,67	4,79	3,07	53,65
<b>Iš viso:</b>			<b>21,75</b>	<b>41,82</b>	<b>71,95</b>	<b>612,15</b>
<b>VAKARIENĖ</b>						
Lietiniai su bananais	71A	150	17,45	15,04	43,67	376,49
Saldus grietinės padažas	5P	20	0,28	3,06	7,95	59,11
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
<b>Iš viso:</b>			<b>17,73</b>	<b>18,1</b>	<b>59,11</b>	<b>465,23</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>						
			<b>54,74</b>	<b>78,16</b>	<b>187,8</b>	<b>1526,48</b>

2017.01.17 Antradienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
<b>PUSRYČIAI</b>						
Omletas su dešrelėmis	90A	100/20	11,18	21,06	5,69	256,68
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žali žirneliai	34S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
<b>Iš viso:</b>			<b>15,11</b>	<b>21,42</b>	<b>33,83</b>	<b>371,58</b>
<b>11 val.</b>						
<b>Vaisiai</b>		<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
Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Duona (juoda)	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80

Malti voleliai (jautienos) su morkomis	25A	75	10,39	12,45	12,56	198,84
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Burokėlių salotos su obuoliais	22S	50	0,69	3,1	4,91	47,59
<b>Iš viso:</b>			<b>21,84</b>	<b>38,43</b>	<b>94,63</b>	<b>643,01</b>
<b>VAKARIENĖ</b>						
Virti varškėčiai	82A	150	20,36	9,92	40,2	329,54
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
<b>Iš viso:</b>			<b>20,71</b>	<b>13,76</b>	<b>51,24</b>	<b>409,23</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>			<b>58,42</b>	<b>73,91</b>	<b>193,64</b>	<b>1479,82</b>

2017.01.18 Trečiadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
<b>PUSRYČIAI</b>						
Tiršta ryžių kruopų košė	20A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Uogienė	15P	30	0,09	0,00	21,27	81,30
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
<b>Iš viso:</b>			<b>6,65</b>	<b>7,47</b>	<b>69,98</b>	<b>362,28</b>
<b>11 val.</b>						
<b>Vaisiai</b>		<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
Ankštinių darž(žirnelių)sriuba su bulv	16Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Duona (balta)	1Š	45	2,39	0,36	24,39	103,95
Mėsos(paukštiena)-daržovių troškinys	2A	75/75	26,07	8,55	12,57	228,26
Pekino kopūstų sal.su agurkais al.pad	23S	100	1,14	9,64	3,35	98,13
<b>Iš viso:</b>			<b>32,94</b>	<b>23,81</b>	<b>80,81</b>	<b>644,74</b>
<b>VAKARIENĖ</b>						
Bulvių-morkų košė	59A	200	4,06	4,18	29,87	167,94
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Agurkai	45S	50	1,40		0,65	8,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,8	120,00
Sumuštinis su sviestu (b.duona)	2A	0,5v/10g	1,23	4,31	12,24	89,18
<b>Iš viso:</b>			<b>13,84</b>	<b>17,33</b>	<b>53,62</b>	<b>425,31</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>			<b>54,19</b>	<b>48,91</b>	<b>218,35</b>	<b>1488,33</b>

2017.01.19 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
<b>PUSRYČIAI</b>						
Penkių grūdų dribsnių košė	104A	200	7,84	7,86	32,00	234,00

Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Kmynų arbata	4Gēr	200	0,59	0,44	11,48	49,49
<b>Iš viso:</b>			<b>8,78</b>	<b>12,14</b>	<b>44,54</b>	<b>323,68</b>
<b>11 val</b>						
<b>Vaisiai</b>		<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,30</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	104,00
Pieniška makaronų sriuba	26A	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Kepsnys "Berželis"	17A	75	16,15	14,58	5,75	216,48
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Kopustu ir pomidorų salotos	5S	50	0,62	4,79	2,6	52,18
<b>Iš viso:</b>			<b>26,59</b>	<b>43,88</b>	<b>75,78</b>	<b>660,29</b>
<b>VAKARIENĖ</b>						
Tarkainiai	39A	150	16,96	12,43	47,98	368,07
Grietinė	14P	20	0,48	6,00	0,63	58,60
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
<b>Iš viso:</b>			<b>17,44</b>	<b>18,43</b>	<b>56,10</b>	<b>456,3</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>			<b>53,57</b>	<b>74,75</b>	<b>190,36</b>	<b>1496,27</b>

2017.01.20 Penktadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliava ndeniai g	Kcal
<b>PUSRYČIAI</b>						
Sausi pusryčiai su jogurtu	26Š	250	12,00	6,88	78,38	423,75
<b>Iš viso:</b>			<b>12,00</b>	<b>6,88</b>	<b>78,38</b>	<b>423,75</b>
<b>11 val.</b>						
<b>Vaisiai</b>		<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,30</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
<b>PIETŪS</b>						
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	8Sr	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Duona (juoda)	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos kepinukai	8A	75	11,86	28,13	8,38	333,08
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Pomidorai	44S	100	1,00	0,20	4,10	17,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,48</b>	<b>53,88</b>	<b>72,99</b>	<b>699,62</b>
<b>VAKARIENĖ</b>						
Varškės ir ryžių apkepas	17A	150	21,58	16,62	22,61	326,16
Uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
<b>Iš viso:</b>			<b>21,63</b>	<b>16,62</b>	<b>40,74</b>	<b>396,44</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>			<b>53,87</b>	<b>77,68</b>	<b>206,05</b>	<b>1575,81</b>

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami









































