

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA
PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

2017.01.16 Pirmadienis

	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
AMŽIUS											
Razinų kompotas	8G	200	200	0,75	0,75	0,19	0,19	28,73	28,73	112,60	112,60
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	14Sr	250	250	2,13	2,13	5,28	5,28	17,48	17,48	119,80	119,80
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
Maltas kiaulienos šnicelis	15A	100	150	21,16	31,74	19,51	29,27	8,47	12,70	305,79	458,75
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	75	100	1,01	1,33	7,18	9,58	4,6	6,14	80,48	107,3
		Iš viso:		29,135	40,59	35,36	48,47	95,81	105,63	802,69	1009,16

2017.01.17 Antradienis

	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
AMŽIUS											
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	104,00	104,00

Pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	250	5,91	5,91	5,43	5,43	23,79	23,79	152,40	152,40
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
Malti voleliai (jautienos) su morkomis	25A	100	150	13,85	20,78	16,6	24,9	16,75	25,12	265,12	397,68
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84	3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
Burokėlių salotos su obuoliais	22S	75	100	1,03	1,38	4,79	6,19	4,91	9,81	71,38	95,17
Iš viso:				26,205	34,04	30,28	40,93	102,87	120,19	759,77	942,81

2017.01.18 Trečiadienis

	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
AMŽIUS											
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
Ankštinių darž(žirnelių)sriuba su bulv	16Sr	250	250	2,58	2,58	5,16	5,16	15,74	15,74	110,40	110,40
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
Mėsos(paukštiena)-daržovių troškiny	2A	100/100	150/150	34,76	52,14	11,4	17,1	16,76	25,14	304,35	456,53
Pekino kopūstų sal.su agurkais al.pad	23S	100	100	1,14	1,14	9,64	9,64	3,35	3,35	98,13	98,13
Iš viso:				41,63	59,01	26,66	32,36	85	93,38	720,83	873,01

2017.01.19 Ketvirtadienis

	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
AMŽIUS											
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	104,00	104,00
Pieniška makaronų sriuba	26A	250	250	6,45	6,45	7,32	7,32	24,32	24,32	190,85	190,85
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
Kepsnys "Berželis"	17A	100	150	21,53	32,3	19,43	29,15	7,67	11,51	288,64	432,96
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84	3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
Kopustu ir pomidorų salotos	5S	75	100	0,93	1,24	7,19	9,58	3,89	5,19	78,26	104,35
Iš viso:				34,33	45,96	37,40	50,46	93,3	102,49	828,62	1025,72

2017.01.20 Penktadienis

	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
AMŽIUS											
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

Kiaulienos kepinukai	9A	100	150	15,82	23,72	37,65	56,26	11,18	16,76	444,1	666,16
Bulvių košė	4Gar	75	100	1,70	2,25	2,84	3,79	12,14	16,19	80,07	106,76
Pomidorai	44S	100	100	1,00	1,00	0,20	0,20	4,10	4,10	17,00	17,00
		Iš viso:		24,20	32,65	49,43	68,99	86,03	95,66	862,58	1111,33

Prireikus, valgiaraščiai gali
būti keičiami