

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

|                                    | Rp. Nr. | Svoris g |                    | Baltymai g    |                    | Riebiai g    |
|------------------------------------|---------|----------|--------------------|---------------|--------------------|--------------|
|                                    |         | 6-10metu | 11metu bei vyresni | 6-10metu      | 11metu bei vyresni | 6-10metu     |
| <b>AMZIUS</b>                      |         |          |                    |               |                    |              |
| 2016.10.10 Pirmadienis             |         |          |                    |               |                    |              |
| Razinių kompotas                   | 8G      | 200      | 200                | 0,75          | 0,75               | 0,19         |
| Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis | 14Sr    | 250      | 250                | 2,13          | 2,13               | 5,28         |
| Duona (balta)                      | 1Š      | 45       | 45                 | 2,39          | 2,39               | 0,36         |
| Maltas kiaulienos šnicelis         | 15A     | 100      | 150                | 21,16         | 31,74              | 19,51        |
| Bulvių košė                        | 4Gar    | 75       | 100                | 1,70          | 2,25               | 2,84         |
| Šv kopūstų salotos                 | 1S      | 75       | 100                | 1,01          | 1,33               | 7,18         |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |          |                    | <b>29,135</b> | <b>40,59</b>       | <b>35,36</b> |

2016.10.11 Antradienis

|  |      |     |     |               |              |              |
|--|------|-----|-----|---------------|--------------|--------------|
| Sultys                                 |      | 200 | 200 | 0,76          | 0,76         | 0,10         |
| Pupelių sriuba su bulvėmis             | 16Sr | 250 | 250 | 5,91          | 5,91         | 5,43         |
| Duona (juoda)                          | 1Š   | 40  | 40  | 2,96          | 2,96         | 0,52         |
| Malti voleliai (jautienos) su morkomis | 25A  | 100 | 150 | 13,85         | 20,78        | 16,6         |
| Bulvių košė                            | 4Gar | 75  | 100 | 1,70          | 2,25         | 2,84         |
| Burokėlių salotos su obuoliais         | 22S  | 75  | 100 | 1,03          | 1,38         | 4,79         |
| <b>Iš viso:</b>                        |      |     |     | <b>26,205</b> | <b>34,04</b> | <b>30,28</b> |

2016.10.12 Trečiadienis

|   |      |         |         |              |              |              |
|---|------|---------|---------|--------------|--------------|--------------|
| Sultys                                  |      | 200     | 200     | 0,76         | 0,76         | 0,10         |
| Ankštinių darž(žirnelių)sriuba su bulv  | 16Sr | 250     | 250     | 2,58         | 2,58         | 5,16         |
| Duona (balta)                           | 1Š   | 45      | 45      | 2,39         | 2,39         | 0,36         |
| Mėsos(paukštiena)-daržovių troškinys    | 2A   | 100/100 | 150/150 | 34,76        | 52,14        | 11,4         |
| Pekino kopūstų sal. su agurkais al. pad | 23S  | 100     | 100     | 1,14         | 1,14         | 9,64         |
| <b>Iš viso:</b>                         |      |         |         | <b>41,63</b> | <b>59,01</b> | <b>26,66</b> |

2016.10.13 Ketvirtadienis

|                             |      |     |     |              |              |              |
|-----------------------------|------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|
| Sultys                      |      | 200 | 200 | 0,76         | 0,76         | 0,10         |
| Pieniška makaronų sriuba    | 26A  | 250 | 250 | 6,45         | 6,45         | 7,32         |
| Duona (juoda)               | 1Š   | 40  | 40  | 2,96         | 2,96         | 0,52         |
| Kepsnys "Berželis"          | 17A  | 100 | 150 | 21,53        | 32,3         | 19,43        |
| Bulvių košė                 | 4Gar | 75  | 100 | 1,70         | 2,25         | 2,84         |
| Kopūstu ir pomidorų salotos | 5S   | 75  | 100 | 0,93         | 1,24         | 7,19         |
| <b>Iš viso:</b>             |      |     |     | <b>34,33</b> | <b>45,96</b> | <b>37,40</b> |

2016.10.14 Penktadienis

|                                     |     |        |        |      |      |      |
|-------------------------------------|-----|--------|--------|------|------|------|
| Sultys                              |     | 200    | 200    | 0,76 | 0,76 | 0,10 |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis | 8Sr | 250/10 | 250/10 | 1,96 | 1,96 | 8,12 |

|                        |      |     |     |              |              |              |
|------------------------|------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|
| Duona (juoda)          | 1Š   | 40  | 40  | 2,96         | 2,96         | 0,52         |
| Keptos vištų šlaunelės | 32A  | 100 | 100 | 24,12        | 24,12        | 19,18        |
| Bulvių košė            | 4Gar | 75  | 100 | 1,70         | 2,25         | 2,84         |
| Pomidorai              | 44S  | 100 | 100 | 1,00         | 1,00         | 0,20         |
| <b>Iš viso:</b>        |      |     |     | <b>32,50</b> | <b>33,05</b> | <b>30,96</b> |
|                        |      |     |     |              |              |              |

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami

| Alai g       | Angliavandeniai g  |               | Kcal               |                |
|--------------|--------------------|---------------|--------------------|----------------|
|              | 11metu bei vyresni | 6-10metu      | 11metu bei vyresni | 6-10metu       |
| 0,19         | 28,73              | 28,73         | 112,60             | 112,60         |
| 5,28         | 17,48              | 17,48         | 119,80             | 119,80         |
| 0,36         | 24,39              | 24,39         | 103,95             | 103,95         |
| 29,27        | 8,47               | 12,70         | 305,79             | 458,75         |
| 3,79         | 12,14              | 16,19         | 80,07              | 106,76         |
| 9,58         | 4,6                | 6,14          | 80,48              | 107,3          |
| <b>48,47</b> | <b>95,81</b>       | <b>105,63</b> | <b>802,69</b>      | <b>1009,16</b> |

|              |               |               |               |               |
|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 0,10         | 24,76         | 24,76         | 104,00        | 104,00        |
| 5,43         | 23,79         | 23,79         | 152,40        | 152,40        |
| 0,52         | 20,52         | 20,52         | 86,80         | 86,80         |
| 24,9         | 16,75         | 25,12         | 265,12        | 397,68        |
| 3,79         | 12,14         | 16,19         | 80,07         | 106,76        |
| 6,19         | 4,91          | 9,81          | 71,38         | 95,17         |
| <b>40,93</b> | <b>102,87</b> | <b>120,19</b> | <b>759,77</b> | <b>942,81</b> |

|              |           |              |               |               |
|--------------|-----------|--------------|---------------|---------------|
| 0,10         | 24,76     | 24,76        | 104,00        | 104,00        |
| 5,16         | 15,74     | 15,74        | 110,40        | 110,40        |
| 0,36         | 24,39     | 24,39        | 103,95        | 103,95        |
| 17,1         | 16,76     | 25,14        | 304,35        | 456,53        |
| 9,64         | 3,35      | 3,35         | 98,13         | 98,13         |
|              |           |              |               |               |
| <b>32,36</b> | <b>85</b> | <b>93,38</b> | <b>720,83</b> | <b>873,01</b> |

|              |             |               |               |                |
|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|
| 0,10         | 24,76       | 24,76         | 104,00        | 104,00         |
| 7,32         | 24,32       | 24,32         | 190,85        | 190,85         |
| 0,52         | 20,52       | 20,52         | 86,80         | 86,80          |
| 29,15        | 7,67        | 11,51         | 288,64        | 432,96         |
| 3,79         | 12,14       | 16,19         | 80,07         | 106,76         |
| 9,58         | 3,89        | 5,19          | 78,26         | 104,35         |
| <b>50,46</b> | <b>93,3</b> | <b>102,49</b> | <b>828,62</b> | <b>1025,72</b> |

|      |       |       |        |        |
|------|-------|-------|--------|--------|
| 0,10 | 24,76 | 24,76 | 104,00 | 104,00 |
| 8,12 | 13,33 | 13,33 | 130,61 | 130,61 |

|              |              |              |               |               |
|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 0,52         | 20,52        | 20,52        | 86,80         | 86,80         |
| 19,18        | 0,68         | 0,68         | 271,77        | 271,77        |
| 3,79         | 12,14        | 16,19        | 80,07         | 106,76        |
| 0,20         | 4,10         | 4,10         | 17,00         | 17,00         |
| <b>31,91</b> | <b>75,53</b> | <b>79,58</b> | <b>690,25</b> | <b>716,94</b> |
|              |              |              |               |               |