

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA (IKIMOKYKLINIO UGDYMO GRUPĖ)

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

2017.03.27 Pirmadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Varškės spygliukai	87A	150	18,00	10,04	31,6	289,63
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	15,61	61,42
Iš viso:			18,4	13,91	48,27	391,24
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
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
Plovas su kiauliena	3A	75/75	22,93	19,49	21,30	346,58
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Iš viso:			31,91	28,35	82,05	686,26
VAKARIENĖ						
Bulviniai piršteliai	57A	150	5,1	0,26	46,67	206,58
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			10,55	7,85	55,08	336,77
Dienos davinio vertė			61,62	50,41	199,34	1470,27

2017.03.28 Antradienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
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	9,98	39,50
Iš viso:			8,06	7,07	69,1	372,40
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Kompotas	10G	200	1,22	0,17	32,69	130,10
Daržovių sriuba	12Sr	250	2,59	8,19	5,79	140,20
Duona (balta)	1Š	22,5	1,19	0,18	12,2	51,98
Maltas paukštienos šnicelis	35A	75	15,82	21,11	5,38	272,66
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Burokėlių salotos su aliejaus pad.	16S	50	0,76	7,25	5,48	84,97
Iš viso:			22,71	53,73	69,63	733,29

VAKARIENĖ						
Varškės pudingas	18A	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	9,98	39,50
Iš viso:			22,43	16,47	49,70	435,39
Dienos davinio vertė						
			53,96	77,57	202,37	1597,08

2017.03.29 Trečiadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
"Senelių" kruopų košė	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Iš viso:			11,95	6,99	48,39	290,69
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Razinų kompotas	8G	200	0,75	0,19	33,72	132,35
Žirnių-perlinių kr.sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Duona (juoda)	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos guliašas	1A	75/75	21,88	18,4	8,34	256,87
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Pekino-pomidorų salotos al.pad	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Iš viso:			33,38	46,31	96,19	734,86
VAKARIENĖ						
Kepti varškėčiai	83A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
Iš viso:			25,19	20,86	51,75	490,8
Dienos davinio vertė						
			71,28	74,46	210,27	1572,35

2017.03.30 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Varškės apkepas	84A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Arbata	1G	150	0,00	0,00	7,49	29,63
Iš viso:			22,49	13,62	49,76	410,70
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Obuolių kompotas	12Gér	200	0,23	0,20	16,1	63,80

Barščių sriuba su pupelėm ir bulvėmis	2Sr	250/10	4,59	8,32	23,67	176,17
Duona (balta)	1Š	45	2,39	0,36	24,39	103,95
Kepta paukštienos file	31A	75	18,39	10,85	5,38	191,64
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	16,83	8,09	53,38
Morkų salotos su česnaku ir alieja	11S	50	0,46	7,13	4,29	77,75
Iš viso:			27,19	43,69	81,92	666,69
VAKARIENĖ						
Omletas	89A	100	9,57	15,06	5,49	195,96
Žali žirneliai	48S	100	4,90	0,20	15,80	64,00
Duona (balta)	1Š	22,5	1,19	0,18	12,2	51,98
Arbata su medumi	1G	200	0,04	0,00	10,21	40,50
Iš viso:			15,70	15,44	43,70	352,44
Dienos davinio vertė			66,14	73,05	189,32	1485,83

2017.03.31 Penktadienis

	Rp. Nr.	Svoris g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Kcal
PUSRYČIAI						
Tiršta grikių kruopų košė	94A	200	9,70	4,05	39,55	230,50
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Iš viso:			10,05	14,56	49,98	367,52
11 val.						
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
PIETŪS						
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	104,00
Agurkų sriuba su ryžiais	11Sr	250/10	2,89	8,27	18,95	156,50
Duona (balta)	1Š	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Bulvių plokštainis su paukštienos	46A	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Iš viso:			21,68	28,52	84,39	670,80
VAKARIENĖ						
Virtinukai su varške	79A	150,00	17,26	7,88	42,10	305,90
Grietinės padažas	1P	20,00	0,35	3,84	1,06	40,19
Arbata su citrina	2G	200,00	0,05	0,03	10,62	41,67
Iš viso:			17,66	11,75	53,78	387,76
Dienos davinio vertė			50,15	55,13	202,09	1482,08

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami

