

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

2017.03.27 Pirmadienis

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g	
		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
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	250/10	250/10	2,46	2,46	8,24	8,24
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52
Plovas su kiauliena	3A	100/100	150/150	30,57	45,85	25,99	38,99
Agurkai marinuoti	45S	100	100	2,80	2,80	0,00	0,00
		Iš viso:		39,55	54,83	34,85	47,85

2017.03.28 Antradienis

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g	
		6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni
AMŽIUS							
Kompotas	10G	200	200	1,22	1,22	0,17	0,17
Daržovių sriuba	12Sr	250	250	2,59	2,59	8,19	8,19
Duona (balta)	1Š	22,5	22,5	1,19	1,19	0,18	0,18
Maltas paukštienos šnicelis	35A	100	150	21,09	31,64	28,15	42,23
Bulvių košė	4Gar	50	100	1,13	2,25	1,89	3,79
Burokėlių salotos su aliejaus pad.	16S	50	100	0,76	1,53	7,25	14,50
		Iš viso:		27,98	40,42	45,83	69,06

2017.03.29 Trečiadienis

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g	
		6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni
AMŽIUS							
Kompotas	8G	200	200	0,75	0,75	0,19	0,19
Žirnių-perlinių kr.sriuba	15Sr	250	250	6,05	6,05	5,55	5,55
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52
Kiaulienos guliašas	1A	100/100	150/150	29,17	43,76	22,44	33,66
Bulvių košė	4Gar	50	100	1,13	2,25	1,89	3,79
Pekino-pomidorų salotos al.pad	24S	50	50	0,61	1,22	4,82	9,64
		Iš viso:		40,67	56,99	35,41	53,35

2017.03.30 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g	
		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
Barščių sriuba su pupelėm	2Sr	250/10	250/10	4,59	4,59	8,32	8,32

Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36
Kepta paukštienos file	31A	100	150	24,52	36,78	14,46	21,69
Bulvių košė	4Gar	50	100	1,13	2,25	1,89	3,79
Morkų salotos su česnakų ir aliejaus	11S	50	100	0,46	0,92	7,13	14,26
Iš viso:				33,85	47,69	32,26	48,52

2017.03.31 Penktadienis

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g	
		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
Agurkų sriuba su ryžiais	11Sr	250/10	250/10	2,89	2,89	8,27	8,27
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36
Sviesto-grietinės padažas	3P	30	40	0,53	0,71	15,77	21,03
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	48A	150	200	10,18	13,57	6,27	8,36
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	30	0,35	0,53	10,51	15,77
Iš viso:				17,10	20,85	41,28	53,89

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami

VI

Angliavandeniai g		Kcal	
6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni
24,76	24,76	104,00	104,00
14,17	14,17	132,88	132,88
20,52	20,52	86,80	86,80
28,40	42,6	462,11	693,17
1,30	1,30	16,00	16,00
89,15	103,35	801,79	1032,85

Angliavandeniai g		Kcal	
6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni
32,69	32,69	130,10	130,10
5,79	5,79	140,20	140,20
12,2	12,2	51,98	51,98
7,17	10,76	363,55	545,33
8,09	16,19	53,38	106,76
5,48	10,96	84,97	169,94
71,42	88,59	824,18	1144,31

Angliavandeniai g		Kcal	
6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni
33,72	33,72	132,35	132,35
23,66	23,66	155,78	155,78
20,52	20,52	86,80	86,80
6,68	10,02	342,49	513,74
8,09	16,19	53,38	106,76
1,86	3,72	49,68	99,36
94,53	107,83	820,48	1094,79

Angliavandeniai g		Kcal	
6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni
24,76	24,76	104,00	104,00
23,67	23,67	176,17	176,17

24,39	24,39	103,95	103,95
7,17	10,76	255,52	383,28
8,09	16,19	53,38	106,76
4,29	8,58	77,75	155,5
92,37	108,35	770,77	1029,66

Angliavandeniai g		Kcal	
6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni
24,76	24,76	104,00	104,00
18,95	18,95	156,50	256,50
24,39	24,39	103,95	103,95
0,67	0,90	146,28	195,04
34,15	45,54	230,81	307,74
0,45	0,67	97,52	146,28
103,37	115,21	839,06	1113,51