

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.02.01

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	17Sr	250	8,31	7,56	13,36	150,32
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Varškės spygliukai	87A	150	18,00	10,04	31,60	289,63
Sviesto-grietinės padažas	3P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Viso			24,53	27,33	119,37	795,71

Antradienis 2016.02.02

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ankštinių daržovių (ž.žirmelių) sriuba su bulvėmis	16Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Žemaičių blynai su kiauliena	56A	200	14,26	18,92	50,10	421,18
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Razinų kompotas	8G	150	0,56	0,14	25,29	99,26
Viso			20,75	35,59	129,72	883,76

Trečiadienis 2016.02.03

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	250/10	2,26	8,39	15,29	137,15
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Befstrogenas	7A	75/45	24,28	20,65	6,42	304,52
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Salotos "Gaidelis"	12S	50	0,40	3,37	5,19	50,20
Kompotas	9G	200	1,19	0,26	37,97	150,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			32,14	35,03	112,17	851,14

Ketvirtadienis 2016.02.04

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	8Sr	250/10	1,96	8,12	13,33	130,61
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Keptos paukštienos šlaunelės	32A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Daržovių salotos su paprika	7S	100	1,25	13,69	5,96	143,44
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			27,67	39,31	101,05	835,06

Penktadienis 2016.02.05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (švž.)	3Sr	250/10	4,05	8,32	16,55	143,77
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos kepsnys	8A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Sviesto-grietinės padažas	3P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
"Karališkos" salotos	29S	100	2,69	11,85	17,02	178,16
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Viso			27,20	46,38	84,35	834,13

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami