

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Pirmadienis 2016.02.08

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Daržovių sriuba	16Sr	250/10	2,59	8,19	15,79	140,20
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštienos plovos	3A	50/50	17,70	8,96	14,41	204,91
Pekino kopūstų -porų salotos	25S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Sultys		150	0,57	0,08	18,57	78,75
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Viso			28,28	25,69	129,40	813,76

Antradienis 2016.02.09

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais	18Sr	250/10	2,26	8,39	15,29	137,15
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos kepinukai	9A	50	7,91	18,82	5,59	222,05
Sviesto-grietinės padažas	3P	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Morkų salotos su česnaku	11S	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Dž.slyvų kompotas	9G	200	1,19	0,26	37,97	150,35
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			17,65	40,50	121,14	873,49

Trečiadienis 2016.02.10

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis	19Sr	250	1,86	5,29	17,64	120,00
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos guliašas	1A	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Bulvių košė	4Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekininių kopūstų salotos su agurkais	23S	100	1,17	9,24	3,49	95,24
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			31,28	34,47	107,39	829,29

Ketvirtadienis 2016.02.11

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su bulvėmis	21Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kepsnys "Berželis"	17A	75	16,15	14,58	5,75	216,48
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4,54	4,11	24,95	152,16
"Pikantiškos" burokelių salotos	20S	100	2,34	4,96	8,22	80,35
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Viso			32,66	29,70	107,99	793,19

Penktadienis 2016.02.12

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais	24Sr	250	8,31	7,56	13,36	150,32
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Virtų bulvių cepelinai su varške	54A	200	12,02	6,11	47,99	289,36
Sviesto-grietinės padažas	3P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			25,92	25,40	134,96	841,00

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami