

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

Trečiadienis 2016.02.17

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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

Ketvirtadienis 2016.02.18

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Pupelių 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

Penktadienis 2016.02.19

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su bulvėmis	16Sr	250	5,83	5,37	23,41	154,40
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Karališki balandėliai	63A	150	29,88	17,81	9,02	312,37
Grietinės-pomidorų padažas	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Virtos bulvės	2Gar	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Agurkai	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Sultys		200	0,76	0,10	24,76	105,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso			43,07	31,21	118,75	890,45

Prireikus valgiaraščiai gali būti keičiami

