

VOVERIŠKIŲ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g	
		6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni

2016.09.05 Pirmadienis

Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	250	250	6,45	6,45	7,32	7,32
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36
Daržovių troškiny su dešrelėmis	61A	75/75	200	7,12	9,49	34,27	45,69
Agurkai	43S	100	100	0,80	0,80	0,20	0,20
Iš viso:				17,52	19,89	42,25	53,67

2016.09.06 Antradienis

Dž.abrikosų 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

2016.09.07 Trečiadienis

Razinių 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

2016.09.08 Ketvirtadienis

Obuolių kompotas	12Gér	200	200	0,23	0,23	0,20	0,20
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	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 česnakais ir aliejumi	11S	50	100	0,46	0,92	7,13	14,26
Iš viso:				33,32	47,16	32,36	48,62

2016.09.09 Penktadienis

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
Virtų bulvių cepelinai su varške	54A	100	200	6,01	12,02	3,05	6,11
Sviesto-grietinės padažas	3P	10	20	0,18	0,35	5,26	10,51
Iš viso:				12,23	18,41	17,04	25,35

Prireikus, valgiaračiai gali būti keičiami

Angliavandeniai g		Kcal	
6-10metu	11metu bei vyresni	6-10metu	11metu bei vyresni

24,76	24,76	104,00	104,00
24,32	24,32	190,85	190,85
24,39	24,39	103,95	103,95
9,89	13,19	371,33	495,10
2,30	2,30	11,00	11,00
85,66	88,96	781,13	904,90

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

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

16,1	16,1	63,80	63,80
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
83,71	99,69	730,57	989,46

24,76	24,76	104,00	104,00
18,95	18,95	156,50	256,50

24,39	24,39	103,95	103,95
23,99	47,99	144,68	289,36
0,22	0,45	48,76	97,52
92,31	116,54	557,89	851,33