

**VŠĮ Dvylika žirnių**  
 15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS  
**Antakalnio PROGIMNAZIJA(33)**  
 6-10 metų

1

Tvirtinu: VŠĮ "Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
 direktorius Tomas Jankūnas



Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
 direktorius Tomas Jankūnas

*Tomas Jankūnas*



1 savaitė pirmadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena (augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/36AT	150	5,32	4,32	15,89	123,72
Duona pilno grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>1.Varškės apkepas(3,7)(tausojantis)</b>	2AA	120	17,78	13,06	16,34	254,02
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	1,21	5,53
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,2
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	2-1/25A	50	0,26	0,25	11,06	47,53
Morkos	SAL27	50	0,50	0,10	4,35	20,3
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vasiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>VISO</b>			<b>26,27</b>	<b>21,33</b>	<b>74,16</b>	<b>593,69</b>
<b>Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena (augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/36AT	150	5,32	4,32	15,89	123,72
Grietinė 30%(7)	P14	5	0,12	1,50	0,16	14,62
Duona pilno grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Pieniško dešrelės (tausojantis)</b>	AAP615	50	7,00	11,40	0,00	130,60
<b>Kieto grūdo makaronai(tausojantis)(1)</b>	GGA73	70	2,44	2,06	17,13	96,82
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	2-1/5A	60	0,77	3,71	3,54	50,63
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisia	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>VISO</b>			<b>17,76</b>	<b>23,54</b>	<b>61,72</b>	<b>529,78</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Kieto grūdo makaronai su sūriu(1,7)(tausojantis)</b>	84A	150/10	7,98	2,85	37,79	208,73
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,01
<b>Viso</b>			<b>7,98</b>	<b>2,85</b>	<b>37,83</b>	<b>208,74</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Juras Kavaliuskas

1 savaitė antradienis

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
direktorius Tomas Jankūnas

Patiekalo pavadinimas(	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/39AT	150	1,45	3,16	10,85	77,64
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona viso grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>1.Kiaulienos plovas(tausojantis)</b>	A3	75/75	17,24	23,10	19,37	354,34
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas)	2-1/17A	75	0,60	0,15	1,73	10,67
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>VISO</b>			<b>21,64</b>	<b>29,96</b>	<b>57,26</b>	<b>585,24</b>
<b>Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/39AT	150	1,45	3,16	10,85	77,64
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona viso grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Kepti bulvinukai su sezamo sėklomis ir pievagrybių padažu(tausojantis)(1,3,7)</b>	AAP645	150/20	4,92	14,03	54,12	362,43
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų	2-1/17A	75	0,60	0,15	1,73	10,67
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>VISO</b>			<b>9,32</b>	<b>20,89</b>	<b>92,01</b>	<b>593,33</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Keptos bulvės	AAP616	150	3,69	6,25	33,41	204,65
Kefyras	IVR190	150	4,80	3,75	5,85	76,50
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,01
<b>Viso</b>			<b>8,49</b>	<b>10,00</b>	<b>39,30</b>	<b>281,16</b>

Tvirtinu: VŠĮ "Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
direktorius Tomas Jankūnas

1 savaitė trečiadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Sriuba daržovių su makaronais(augalinis)(tausojantis)*	1-3/28AT	150	2,13	2,55	14,99	91,43
Duona viso grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>1.Vištiena "TIKKA MASALA"(tausijantis)(1,7)</b>	AAP481	50/55	13,15	13,51	8,14	206,75
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA82	70	1,63	2,33	17,66	98,13
Morkytės fri(augalinis)	SAL17	90	1,07	3,21	9,32	70,45
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,05	0,03	0,64	3,03
<b>VISO</b>			<b>19,38</b>	<b>21,88</b>	<b>61,85</b>	<b>521,84</b>
Sriuba daržovių su makaronais(augalinis)(tausojantis)	1-3/28AT	150	2,13	2,55	14,99	91,43
Duona viso grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Daržovių kotletukai(cukinijų, morkų)(augalinis,tausojantis)(1,7)</b>	AAP648	120	7,97	16,47	9,47	217,99
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA82	70	1,63	2,33	17,66	98,13
Morkytės fri(augalinis)	SAL17	90	1,07	3,21	9,32	70,45
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>VISO</b>			<b>14,91</b>	<b>25,11</b>	<b>76,44</b>	<b>591,39</b>

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Tiršta avižinių dribsnių kruopų košė(tausojantis)	3-3/33T	150	6,66	7,01	26,63	196,25
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	1,21	5,53
Kakava	17 1/2	200	4,28	6,82	9,95	118,30
<b>Viso</b>			<b>11,00</b>	<b>13,88</b>	<b>37,79</b>	<b>320,08</b>



Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
direktorius Tomas Jankūnas

VšĮ „Dvylika žirnių“

Direktorius

Juras Kavaliauskas



1 savaitė ketvirtadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/24AT	150	6,39	6,39	21,24	168,03
Grietinė 30%(7)	P14	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>1.Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)</b>	34A	75	17,67	11,72	0,00	176,16
Keptos orkaitėje bulvitės Fri	AAP671	75	1,84	3,13	16,70	102,33
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniškumą)	2-1/6A	75	0,60	0,15	1,73	10,65
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>VISO</b>			<b>28,73</b>	<b>23,44</b>	<b>64,82</b>	<b>585,16</b>
<b>Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/24AT	150	6,39	6,39	21,24	168,03
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Fich(kepta žuvis tešloje)&amp;chips(1,3,4,7)(tausojantis)</b>	AAP602	50	8,73	3,10	7,45	92,62
Keptos orkaitėje bulvitės Fri	AAP671	75	1,84	3,13	16,70	102,33
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniškumą)	2-1/6A	75	0,60	0,15	1,73	10,65
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	1,52	0,60	27,80	122,68
<b>VISO</b>			<b>20,67</b>	<b>16,62</b>	<b>86,33</b>	<b>577,56</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kapotos vištienos kepsneliai	7-3/60T	80	16,99	17,82	7,19	257,10
Pikantiškas padažas	IVR201	10	0,13	2,00	1,23	23,44
Duona viso grūdo	Š1	10	0,65	0,11	5,23	24,51
Daržovių salotos	P14	40	0,50	0,10	2,05	11,10
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
<b>VISO</b>			<b>18,27</b>	<b>20,03</b>	<b>15,74</b>	<b>316,31</b>



Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius  
Juras Kavaliauskas1 savaitė penktadienis  
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ryžių pieno šriuba (tausojantis)	SR6	150	4,03	4,22	13,18	106,82
Duona su viso grūdais(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>1.Kieto grūdų makaronai su kalakutienu ir brokolių(1,7)(tausojantis)</b>	9-7/144T	80/50/20 (150)	15,54	8,89	28,02	254,25
Morkų salotos su saulėgrąžomis(augalinis)	2-3/63A	75	0,93	4,32	6,31	67,84
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>22,61</b>	<b>17,98</b>	<b>72,51</b>	<b>542,30</b>
Ryžių pieno šriuba (tausojantis)	SR6	150	4,03	4,22	13,18	106,82
<b>2.Pica "Margarita"(1,7)</b>	IVR178	150	14,43	11,35	56,35	385,27
Morkos(augalinis)	SAL27	75	0,75	0,15	6,53	30,47
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>20,02</b>	<b>16,05</b>	<b>90,60</b>	<b>586,93</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virta dešrelė(1,3,7)	AAP615	50	7,00	11,40	0,00	130,60
Bulvių košė	GGA28	50	1,07	3,18	6,97	60,78
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniškumą)	2-1/6A	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
<b>Viso</b>			<b>8,47</b>	<b>14,68</b>	<b>8,16</b>	<b>198,64</b>

Tvirtinu: VŠĮ "Dvylika žirnių"

VŠĮ „Dvylika žirnių“

Direktorius

Juris Kavaliauskas

Viesoji įstaiga

2 savaitė pirmadienis

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
direktorius Tomas Jankūnas


Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/25AT	150	1,78	3,16	11,27	80,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	30	1,95	0,33	15,69	73,53
<b>1.Švediškai kukuliai padaže (tausojantis)(1,3,7)</b>	10-3/62T	70/20	5,53	10,66	6,12	142,54
Bulvių košė(7)	6-3/60T	100	2,05	6,18	0,69	66,58
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	R 2-1/15	75	0,90	4,33	4,13	59,09
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>VISO</b>			<b>13,26</b>	<b>27,99</b>	<b>52,75</b>	<b>515,95</b>
<b>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/25AT	150	1,78	3,16	11,27	80,64
Grietinė(7)	P14	5	0,12	1,50	0,16	7,61
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Grikių ir daržovių troškiny(saugalinis)(tausojantis)</b>	4-8/162T	75/75	6,46	16,41	35,26	314,57
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	R 2-1/15	75	0,90	4,33	4,13	59,09
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>VISO</b>			<b>11,37</b>	<b>25,95</b>	<b>75,82</b>	<b>575,30</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Bulviniai blynai	A52	100	2,81	10,67	20,07	187,55
Grietinė(7)	P14	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>Viso</b>			<b>4,05</b>	<b>16,97</b>	<b>34,63</b>	<b>307,45</b>



Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“

Direktorius

Valdas

2 savaitė antradienis

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
direktorius Tomas Jankūnas




Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/39AT	150	3,64	1,26	16,31	91,14
Grietinė(7)	P14	5	0,12	1,50	0,31	15,22
<b>1.Kepti varškėčiai(tausojantis)(1,3,7)</b>	6-6/102	150	24,61	16,64	37,00	396,20
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	1,21	5,53
Vaisia	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
	<b>VISO</b>		<b>29,24</b>	<b>19,78</b>	<b>69,37</b>	<b>572,46</b>
<b>Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/39AT	150	3,64	1,26	16,31	91,14
Grietinė(7)	P14	5	0,12	1,50	0,31	15,22
<b>2.Žuvies pyragas(1,3,4,7) (tausojantis)</b>	IVR181	150	13,88	26,00	41,29	454,68
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
	<b>VISO</b>		<b>17,69</b>	<b>28,79</b>	<b>58,55</b>	<b>564,07</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Omletas su sūriu(3,7)</b>	IVR198	90/10	13,42	16,90	2,04	213,94
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
Agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL24	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
<b>Viso</b>			<b>15,22</b>	<b>17,22</b>	<b>14,59</b>	<b>274,22</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Juras Kavaliauskas

Viešoji įstaiga

"Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
direktorius Tomas Jankūnas**2 savaitė trečiadienis**  
**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/25AT	150	1,53	3,15	10,32	75,75
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	10	0,65	0,11	5,23	24,51
<b>1.Vištiesenos kepsnys (tausojantis )(1,3)</b>	32A	50	12,06	14,15	7,67	206,27
Keptos orkaitėje bulvytės Fri	AAP673	70	1,72	2,91	15,59	95,43
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	R 2-1/22A	90	1,55	6,13	5,01	81,41
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>18,56</b>	<b>29,78</b>	<b>58,67</b>	<b>576,94</b>
<b>Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/25AT	150	1,53	3,15	10,32	75,75
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Keptas su garais varškės apkepas (tausojantis)(3,7)</b>	AAP554	120	17,78	13,06	16,35	254,06
Trintos uogos(augalinis)	P15	20	0,10	0,09	5,05	21,41
Grietinė (7)	P14	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>22,24</b>	<b>25,85</b>	<b>57,65</b>	<b>552,21</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Lietiniai su kumpiu ir sūriu(1,3,7)	A76	100	11,32	13,73	24,48	266,77
Grietinė(7)	P14	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
<b>Viso</b>			<b>11,80</b>	<b>19,73</b>	<b>25,14</b>	<b>325,33</b>



Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Juras Kavaliuskas

2 savaitė ketvirtadienis

Pietūs 11.00-11.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/35AT	150	4,31	7,81	16,56	153,77
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>1.Vištenos kotletas Nuggets</b>	37A	75	11,81	10,80	13,45	198,24
Ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gar5	70	1,63	2,33	17,66	98,13
Parauginti agurkai(augalinis)	44S	75	0,60	0,15	1,73	10,67
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>20,46</b>	<b>21,64</b>	<b>74,40</b>	<b>574,20</b>
<b>Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/35AT	150	4,31	7,81	16,56	153,77
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Garintos daržovės(tausojantis, augalinis)</b>	AAP238	150	3,48	6,66	10,87	117,34
Ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gar5	70	1,63	2,33	17,66	98,13
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>11,77</b>	<b>20,35</b>	<b>70,40</b>	<b>511,83</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virti virtinukai su viso grūdo miltais(tausojantis)(1,3,7)	7-3/60T	120	16,33	7,82	33,29	268,86
Grietinė(7)	P14	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
<b>Viso</b>			<b>16,81</b>	<b>13,82</b>	<b>33,95</b>	<b>327,42</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

2 savaitė penktadienis

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
direktorius Tomas Jankūnas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Bulvienė su žuvim(tausojantis)</b>	1-3/24AT	150	4,31	3,42	9,19	84,78
Grietinė(7)	P14	5	0,12	1,50	0,16	14,62
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>1.Kiaulienos guliašas(tausojantis)(1,7)</b>	AAP493	70/35	15,16	21,67	7,31	284,91
Birūs griekiai	3-3/33T	70	2,93	0,72	16,11	82,64
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniškumą)	2-1/6A	75	0,60	0,15	1,73	10,65
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>25,23</b>	<b>28,01</b>	<b>59,50</b>	<b>590,99</b>
<b>Bulvienė su žuvim(tausojantis)</b>	1-3/24AT	150	4,31	3,42	9,19	84,78
<b>2.Pica su kumpiu ir sūriu(1,3,7)</b>	IVR147	150	18,91	15,37	60,02	454,05
Citrinų vanduo		200	0,05	0,03	0,64	3,03
	<b>VISO</b>		<b>23,27</b>	<b>18,82</b>	<b>69,85</b>	<b>541,86</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Močiutės blynėliai(Sklindžiai su varške)	3-6/120	100	10,44	9,82	35,05	270,34
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	7,10	29,09
Grietinė (7)	P14	10	0,20	3,00	1,21	32,64
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
<b>Viso</b>			<b>10,70</b>	<b>12,87</b>	<b>43,40</b>	<b>332,23</b>



Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Juras Kavaliauskas

3 savaitė pirmadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Ryžių pomidorinė sriuba(augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/33AT	150	2,10	3,48	20,29	120,88
Grietinė(7)	P14	5	0,12	1,50	0,16	14,62
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>1.Varškės apkepas(3,7)(tausojantis)</b>	2AA	120	17,78	13,06	16,35	254,06
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	1,21	5,53
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	2-1/25A	50	0,26	0,25	11,06	47,53
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>22,67</b>	<b>21,89</b>	<b>74,38</b>	<b>585,21</b>
<b>Ryžių pomidorinė sriuba(augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/33AT	200	2,10	3,48	20,29	120,88
Grietinė(7)	P14	5	0,12	1,50	0,16	14,62
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Plovas su daržovėmis (brokoliai, paprika, morkytės)(augalinis)(tausojantis)</b>	AAP443	150	8,98	9,40	51,36	325,96
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas)	2-1/17A	75	0,60	0,15	1,73	10,67
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>13,91</b>	<b>15,08</b>	<b>98,54</b>	<b>585,52</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Karšti sumuštiniai 1vnt(sūris, dešra)	84A	60	10,74	15,67	16,72	250,87
Sezoniniai vaisiai	P14	50	0,35	0,15	6,05	26,95
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
<b>Viso</b>			<b>11,09</b>	<b>15,82</b>	<b>22,81</b>	<b>277,98</b>



Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“

Direktorius

Jūlis Kavalianskas

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
direktorius Tomas Jankūnas



3 savaitė antradienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/39AT	150	1,45	3,16	10,85	77,64
Grietinė(7)	P14	5	0,12	1,50	0,16	14,62
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>1.Kieto grūdo makaronai su kiauliena</b>	10-5/106T	160/40	15,65	15,21	43,31	372,73
Agurkai /pomidorai(augalinis)	2-1/17A	40/40	0,32	0,08	0,92	5,68
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>19,65</b>	<b>20,50</b>	<b>80,24</b>	<b>584,06</b>
<b>Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/39AT	150	1,45	3,16	10,85	77,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Lazanija su daržovėmis(tausojantis)(1,7)</b>	AAP631	150	12,16	14,87	40,60	344,87
Agurkai /pomidorai(augalinis)	2-1/17A	40/40	0,32	0,08	0,92	5,68
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>Viso</b>	<b>VISO</b>		<b>16,28</b>	<b>21,66</b>	<b>77,68</b>	<b>570,78</b>

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Manų kruopų košė	7-3/60T	150	4,01	3,33	22,07	134,29
Traputis	P14	10	1,20	0,33	7,82	39,05
Arbata nesaldinta	171/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
<b>Viso</b>			<b>5,21</b>	<b>3,66</b>	<b>29,93</b>	<b>173,50</b>



Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių" lietuviška žirnių

Direktorius

Juras Kavaliauskas

3 savaitė trečiadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)</b>	1-3/26AT	150	1,03	3,11	7,49	62,07
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>1.Traški vištienas(1,3,7)(tausojantis)</b>	AAP628	50	11,15	10,40	7,36	167,64
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA82	70	1,63	2,33	17,66	98,13
Morkytės fri(augalinis)	2-1/25A	60	0,78	6,14	6,80	85,58
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,80	0,30	13,90	61,50
<b>VISO</b>			<b>16,98</b>	<b>25,53</b>	<b>64,62</b>	<b>556,17</b>
<b>Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)</b>	1-3/26AT	150	1,03	3,11	7,49	62,07
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Avinžirnių, žirnelių, pomidorų troškinys(augalinis, tausojantis)</b>	AAP498	120	10,22	4,32	26,43	185,48
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA82	70	1,63	2,33	17,66	98,13
Morkytės fri(augalinis)	2-1/25A	50	0,65	5,12	5,66	71,32
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,80	0,30	13,90	61,50
<b>Viso</b>	<b>VISO</b>		<b>15,92</b>	<b>18,43</b>	<b>82,55</b>	<b>559,75</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Lietiniai su varške(1,3,7)(tausojantis)	3-3/33T	50/50	13,63	10,33	31,28	272,61
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	4,30	0,05	1,21	4,30
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,40
Arbata nesaldinta	171/2	200	0,00	0,00	0,04	0,01
<b>Viso</b>			<b>18,17</b>	<b>13,38</b>	<b>32,84</b>	<b>306,32</b>

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Všį "Dvylika žirnių"

Direktorius

3 savaitė ketvirtadienis

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
direktorius Tomas Janušinas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT	150	6,39	6,39	21,24	168,03
Duona(1)	Š1	10	0,65	0,11	5,23	24,51
<b>1.Vištiesos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje su morkomis(tausojantis)</b>	10-5/105T	70/35	15,85	12,27	6,63	200,35
Grikių košė(tausojantis)	4-3/64T	70	2,93	0,72	16,11	82,64
Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos(augalinis)	2-1/8A	90	0,93	2,13	5,03	43,01
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>27,56</b>	<b>21,95</b>	<b>68,78</b>	<b>582,91</b>
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT	150	6,39	6,39	21,24	168,03
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
<b>2.Lietiniai su bananais</b>	AAP417	60/40	5,52	5,30	31,83	197,10
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	1,21	5,53
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	<b>VISO</b>		<b>14,56</b>	<b>18,29</b>	<b>79,90</b>	<b>542,45</b>

**PAVAKARIAI 14.30-15.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Bandelė su dešrele	A68	50/50	11,34	22,50	24,98	347,78
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,01
Viso			<b>11,34</b>	<b>22,50</b>	<b>25,02</b>	<b>347,79</b>



Tvirtinu: Všį "Dvylika žirnių"

Všį „Dvylika žirnių“

Direktorius

3 savaitė penktadienis

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos  
direktorius Tomas Jankūnas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/25AT	150	1,78	3,16	11,27	80,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	30	1,95	0,33	15,69	73,53
<b>2.Fich(žuvis tešloje)&amp;chips(1,3,4,7)(tausojantis)</b>	AAP602	50	8,73	3,10	7,45	92,62
<b>Keptos orkaitėje bulvitės Fri</b>	AAP616	75	1,84	3,13	16,70	102,33
Pomidorai(augalinis)	2-1/6A	75	0,75	0,15	3,08	16,67
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	1,52	0,60	27,80	122,68
<b>VISO</b>			<b>16,86</b>	<b>13,50</b>	<b>82,94</b>	<b>520,70</b>
<b>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	1-3/25AT	150	1,78	3,16	11,27	80,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	40	2,60	0,44	20,92	98,04
<b>2.Pieniškos dešrelės</b>	AAP615	50	7,00	11,40	0,00	130,60
Bulvių košė(7)	4-3/64T	100	2,05	6,18	15,02	123,90
Pomidoras (augalinis)	2-1/6A	75	0,75	0,15	3,08	16,67
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
<b>VISO</b>			<b>15,23</b>	<b>24,66</b>	<b>65,14</b>	<b>543,42</b>

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Avižinių dribsnių košė</b>	A52	150	6,66	7,01	26,63	196,25
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	1,21	5,53
Traputis	PVK22	1/10g	1,20	0,33	7,82	39,05
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
<b>Viso</b>			<b>7,92</b>	<b>7,39</b>	<b>35,70</b>	<b>240,99</b>