2025-26 IX.08

ANTAKALNIO PROGIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

VŠĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

ANTAKALNIO PROGIMNAZIJA

6-10 metų vaikams

Vši „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

1 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir pievagrybiais (tausojantis)	SRI119	150	5,32	4,32	15,89	119,09
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Kiaulienos plovas(tausojantis)	AAP486	75/75	93.00	15,35	17,67	220,41
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas)	IVR155	75	0,63	5,06	3,56	59,58
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		**7,89**	**28,13**	**54,00**	**501,89**
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir pievagrybiais (tausojantis)	SRI119	150	5,32	4,32	15,89	119,09
Jogurtas (7) 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Daržovių plovas(augalinis, tausojantis)	AAP747	150	11,17	13,71	26,78	275,54
Kopūstų salotos(augalinis)	IVR189	60	0,77	3,71	3,54	45,58
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		**19,20**	**25,14**	**63,09**	**543,02**

VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"

1 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo1	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Varškės pudingas3,7(tausojantis)	AAP554	120	17,78	13,06	16,34	255,47
Jogurtas/naminė Nuttela7	PAD5/	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Vanduo su apelsinais	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24,00
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	IVR53	50	0,26	0,25	11,06	44,42
Morkų lazdelės(augalinis)	SAL22	60	0,60	0,12	5,22	18,60
	VISO		**22,27**	**22,99**	**60,66**	**522,15**
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Jogurtas7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Daržovių ir lęšių troškinys(tausojantis, augalinis)	AAP763	150	5,54	6,59	49,32	274,12
Parauginti agurkai(augalinis)	IVR155	75	0,63	5,06	3,56	59,58
Vanduo su apelsinais	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		**9,56**	**18,21**	**80,61**	**508,16**

VšĮ „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

VILNIAUS ANTAKALNIO PROGIMNAZIJA

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

1 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Lęšių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis)(tausojantis)	SRI138	150	4,50	4,27	15,57	111,77
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo1	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Pieniška dešrelė „Tigriukas"	AAP615	50	13,15	13,51	8,14	203,60
Bulvių košė[7]	GGA21	70	1,43	4,39	10,56	86,92
Morkytės fri/pomidorai(augalinis)	SAL17	50/50	1,07	3,21	9,32	59,74
Stalo vanduo su mėtomis	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		**22,09**	**28,78**	**60,47**	**564,84**
Lęšių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis)(tausojantis)	SRI138	150	4,50	4,27	15,57	111,77
Jogurtas7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo 1	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Troškintos daržovės su bulvėmis(cukinijų, morkų, morkos, kopūstai)(augalinis, tausojantis)(3,7)	AAP5	200	4,22	20,69	19,90	263,98
Morkytės fr/pomidoraii(augalinis)	SAL26	50/50	1,07	3,21	9,32	59,74
Stalo vanduo su mėtomis	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		**11,73**	**31,57**	**61,67**	**538,30**

VšĮ „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

1 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Jogurtas[7] 70%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo 1	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Kepta plėšėta vištiena(tausojantis)	AAP377	75	19,69	9,33	0	153,84
Grikiai(tausojantis)	IVR33	100	4,2	1,03	23,12	116,43
Agurkai/ pomidorai (augalinis)	SAL23	50/50	0,60	0,15	1,73	8,25
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR188	100	0,70	0,30	12,10	48,00
	VISO		**30,92**	**16,32**	**63,31**	**497,26**
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Jogurtasė7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo1	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Grikių ir daržovių troškinys(augalinis)(tausojantis)	AAP510	150	6,46	16,41	35,26	304,12
Agurkai/ pomidorai (augalinis)	SAL23	50/50	0,6	0,15	1,73	8,25
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,70	0,30	12,10	48,00
	VISO		**13,49**	**22,37**	**75,45**	**531,11**

Všį „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

1 savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Trintų pomidorų sriuba su bazilikais(augalinis) (tausojantis)	SRI105	150	1,38	3,28	12,41	79,22
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo1	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Kieto grūdo makaronai su lašiša ir pomidorais1,3,4,7(lašiša)(tausojantis)	AAP603	100/50	12,23	4,34	10,43	125,53
Burokėlių salotos(augalinis)	IVR226	75	1,09	5,88	6,49	76,74
Stalo vanduo su braškėmis	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR188	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Piknik sūrio lazdelė 7	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		**22,33**	**21,21**	**52,36**	**467,50**
Trintų pomidorų sriuba su bazilikais(augalinis) (tausojantis)	SRI105	150	1,38	3,28	12,41	79,22
Jogurtas7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Keptos daržovės (cukinijos,paprika baklažanai,morkos)(augalinis,tausojantis)	AAP729	150	2,47	13,56	8,42	150,28
Kieto grūdo makaronai1(tausojantis)	GGA24	75	1,62	4,88	10,31	91,14
Morkų lazdelės(augalinis)	SAL23	75	0,75	0,15	6,53	23,25
Stalo vanduo su braškėmis	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24
Piknik sūrio lazdelė 7	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		**13,50**	**29,43**	**54,65**	**505,90**

Všį „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

2 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo1	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Kalakutienos maltinukai "Mažylis"(maltinukai) krapų padaže1,,3,7(tausojantis)	AAP469	70/20	12,83	15,39	8,76	223,07
Kieto grūdo makaronai1(tausojantis)	GGA73	70	2,44	2,06	17,13	98,81
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	IVR154	75	0,90	4,33	4,13	53,18
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		**20,57**	**27,51**	**62,68**	**567,06**
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Jogurtas 7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo1	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Kieto grūdo makaronai su raudonėliu 1(augalinis)(tausojantis)	GGA92	150	10,46	8,54	36,91	270,65
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	IVR154	75	0,9	4,33	4,13	53,18
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		**15,76**	**18,60**	**73,70**	**515,83**

Všį „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

2 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Jogurtas 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Varškės ryžių apkepas3,7(tausojantis)	AAP554	120	17,78	13,06	16,34	255,47
Jogurtas7/trintos uogos	PAD5/	10	0,24	3	0,31	29,2
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	IVR53	50	0,26	0,25	11,06	44,42
Stalo vanduo su mėtomis	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24,00
Morkų lazdelės(augalinis)	SAL22	50	0,60	0,12	5,22	18,60
	VISO		**22,27**	**22,99**	**60,66**	**522,15**
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Jogurtas7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Daržovių ir lęšių troškinys,(augalinis, tausojantis)	AAP727	150	7,15	2,34	19,91	199,59
Keptos morkytės su žolelėmis /pomidorai(augalinis)	SAL17	50/50	1,07	3,21	9,32	59,74
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
Stalo vanduo su mėtomis	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		**16,95**	**16,27**	**57,06**	**492,99**

Všį „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

2 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI9	150	1,53	3,15	10,32	70,19
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1. Kieto grūdo makaronai su Bolonezo padažu 1,7(tausojantis)	AAP193	100/50	11,17	13,71	26,78	275,54
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	IVR54	90	1,55	6,13	5,01	74,76
Stalo vanduo su apelsinais	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		**16,19**	**26,39**	**58,99**	**523,30**
Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI9	150	1,53	3,15	10,32	70,19
Jogurtas7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Garintos daržovės(cukinijos, paprikos, brokoliai, žirneliai)(tausojantis)	AAP238	150	4,15	17,1	11,14	196,65
Virti kietagrūdžiai makaronai(1)	GGA1	100	3,55	1,10	24,89	126,70
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	IVR54	90	1,55	6,13	5,01	74,76
Stalo vanduo su apelsinais	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		**12,72**	**30,88**	**68,24**	**571,11**

Všį „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

VILNIAUS ANTAKALNIO PROGIMNAZIJA

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

2 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)	SRI54	150	3,13	3,94	13,44	93,26
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Traškūs vištienos kepsneliai "Chicken Nuggets"1,3,7(tausojantis)	AAP625	75	11,81	10,8	13,45	199,82
Plikyti ryžiai su cibėržole (tausojantis)	GGA79	70	1,6	2,42	17,34	93,69
Parauginti agurkai(augalinis)	SAL23	75	0,60	0,15	1,73	8,25
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24,00
Piknik sūrio lazdelė (7)	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		**24,42**	**24,87**	**62,94**	**557,03**
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)	SRI54	150	3,13	3,94	13,44	93,26
Jogurtas7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Daržovių plovas (augalinis, tausojantis)	AAP443	150	8,98	9,39	51,36	303,75
Parauginti agurkai(augalinis)	SAL23	75	0,6	0,15	1,73	8,25
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24
Piknik sūrio lazdelė (7)	IVR234	20	5,34	4,16	0,1	59,2
	VISO		**19,99**	**21,04**	**83,51**	**567,27**

Všį „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

2 savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Trinta moliūgų imberų sriuba(tausojantis)	SRI123	130/20	4,31	3,42	9,19	82,03
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Menkės maltinukas su avižiniais dribsniais ir žolelėmis 1,3,4,7(tausojantis)	AAP712	70/20	14,74	20,08	6,22	262,34
Ryžiai(tausojantis)	GGA77	70	2,93	0,72	16,11	81,11
Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis)	IVR157	70	0,88	3,26	6,81	54,37
Stalo vanduosu vaisiais	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		**24,80**	**30,88**	**55,21**	**582,66**
Trinta moliūgų imberų sriuba(tausojantis)	SRI123	130/20	4,31	3,42	9,19	82,03
Jogurtas 7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Avižirnių ir daržvių karis (paprikos, žirneliai, pomidorai)(Augalinis, tausojantis)	AAP632	150	12,76	5,40	33,00	223,44
Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis)	IVR157	100	1,25	4,65	9,73	77,67
Stalo vanduosu vaisiais	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		**20,26**	**16,87**	**68,80**	**485,95**

Všį „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

3 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Tiršta lęšių ir pomidorų sriuba(augalinis)(tausojantis)	SRI103	150	8,44	5,30	21,37	157,85
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Varškės kuskuso apkepas3,7(tausojantis)	AAP554	120	17,78	13,06	16,34	255,47
Vanilinis padažas(7)	PAD5/	20	0,24	3	0,31	29,2
Kepti obuoliai su cinamonu	IVR53	50	0,26	0,25	11,06	44,42
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Morkų lazdelės(augalinis)	SAL23	50	0,50	0,10	4,35	15,50
	VISO		**28,81**	**24,96**	**64,26**	**581,25**
Tiršta lęšių ir pomidorų sriuba(augalinis)(tausojantis)	SRI103	150	8,44	5,3	21,37	157,85
Jogurtas7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Plovas su daržovėmis(augalinis,tausojantis)	AAP544	200	8,98	9,39	51,36	303,75
Agurkai(pagal sezoniškumą)(augalinis)	SAL23	100	0,6	0,15	1,73	8,25
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		**19,96**	**18,24**	**91,34**	**572,66**

VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

3 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Jogurtas [7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Kieto grūdo makaronai su kiauliena1,7(tausojantis)(kiauliena)	AAP392	150	11,74	11,41	32,48	302,20
Agurkai /pomidorai(augalinis)	SAL23	40/40	0,6	0,15	1,73	8,25
Stalo vanduo su avietėmis	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	100	0,70	0,30	12,10	48,00
	VISO		**16,08**	**18,27**	**67,99**	**508,91**
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Jogurtas7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Daržovių salotos su sezamo sėklomis11 (tausojantis)	AAP631	150	12,16	14,87	40,6	343,52
Kieto grūdo makaronai1(tausojantis)	GGA73	70	2,44	2,06	17,13	98,81
Agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL23	40/40	0,6	0,15	1,73	8,25
Stalo vanduo su avietėmis	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	100	0,7	0,3	12,1	48
	VISO		**18,94**	**23,79**	**93,24**	**649,04**

VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

3 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)	SRI102	150	1,02	3,11	7,49	58,01
Jogurtas(7) 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Traški vištiena su sezamo sėklomis1,3,11(tausojantis)	AAP628	50	11,15	10,40	7,36	147,49
Ryžių košė(tausojantis)	GGA82	100	2,34	1,13	25,34	115,63
Morkytės fri(augalinis)	SAL19	60	0,78	6,14	6,80	77,27
Stalo vanduo su mėtomis	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		**17,23**	**24,18**	**63,87**	**501,21**
Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)	SRI102	150	1,02	3,11	7,49	58,01
Jogurtas(7) 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Avinžirnių, žirnelių, pomidorų troškinys(augalinis, tausojantis)	AAP632	150	12,76	5,4	33	223,44
Morkytės fri(augalinis)	SAL19	60	0,78	6,14	6,8	77,27
Stalo vanduo su mėtomis	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai(sezoniniai)	IVR188	100	0,7	0,3	12,1	48
	VISO		**16,85**	**18,20**	**70,22**	**485,53**

Všį „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

3 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Pieniška dešrelė „Tigriukas"	AAP615	50	13,15	13,51	8,14	203,60
Virti kietagrūdžiai makaronai(1)	GGA1	100	3,55	1,1	24,89	126,7
Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos(augalinis)	IVR156	90	0,93	5,17	5,03	64,66
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai(sezoniniai)	IVR188	100	0,70	0,30	12,10	48,00
	VISO		**24,06**	**25,59**	**76,52**	**613,70**
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Jogurtas7 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Kieto grūdo makaronai su trintų pomiodrų ir daržovių padažu1,3,7	AAP417	150	5,64	5,01	34,52	202,27
Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos(augalinis)	IVR156	90	0,93	5,17	5,03	64,66
Stalo vanduo su citrina	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	100	0,7	0,3	12,1	48
	VISO		**13,00**	**15,99**	**78,01**	**485,67**

Všį „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

3 savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Kapotos žuvies kepsneliai1,3,4,7(menkė)(tausojantis)	AAP602	100	16,05	18,67	0,53	232,11
Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis)	AAP616	75	1,84	3,13	16,7	100,65
Pomidorai(augalinis)	IVR110	70	0,70	0,14	2,87	11,90
Stalo vanduo su apelsinais	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Piknik sūrio lazdelė(7)	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		**28,68**	**31,98**	**58,91**	**619,86**
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Jogurtas[7] 10%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo(1)	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Keptos daržovės (augalinis,tausojantis)	AAP729	150	2,47	13,56	8,42	150,28
Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis)	AAP671	100	1,19	3,56	10,36	66,35
Pomidorai(augalinis)/ agurkai (augalinis)	IVR110	50/50	1	0,2	4,1	17,5
Stalo vanduo su apelsinais	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	100	0,7	0,3	12,1	48
Piknik sūrio lazdelė(7)	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		**14,75**	**27,36**	**61,69**	**509,33**