2025-2026 IX.08

# ANTAKALNIO PROGIMNAZIJA

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11+ metų vaikams

Všį „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

**VŠĮ Dvylika žirnių**

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

**ANTAKALNIO PROGIMNAZUJA**

**11+ metų vaikams**

LIETUVOS RESPUBLIKA Viešoji įstaiga „Dvylika žirnių" VILNIUS

VILNIAUS ANTAKALNIO PROGIMNAZIJA

Vilniaus Antakalnio progimnazijos direktorius Tomas Jankūnas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

**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% (buvo Grietinė 30) | 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)** | AAP561 | 75/125 | 18,68 | 23,47 | 34,69 | 415,5 |
| Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas) | IVR136 | 100 | 0,84 | 6,75 | 4,75 | 79,50 |
| Stalo vanduo su citrina | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 2,17 |
| Vaisiai (sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,70 | 0,30 | 12,10 | 48,00 |
| | **VISO** | | **27,13** | **38,09** | **78,26** | **740,90** |
| **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)** | AAP242 | 200 | 16,22 | 16,06 | 42,69 | 382,31 |
| Kopūstų salotos(augalinis) | IVR193 | 100 | 1,33 | 3,19 | 6,03 | 50 |
| 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** | | **24,81** | **26,97** | **81,49** | **654,21** |

Všį „Dvylika žirnių“
Direktorius
**Juras Kavaliauskas**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

**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 grūdo(1) | IVR186 | 20 | 1,3 | 0,22 | 10,46 | 47,44 |
| **1.Varškės pudingas3,7(tausojantis)** | AAP673 | 200 | 30,54 | 18,06 | 26,61 | 394,59 |
| Jogurtas/naminė Nuttela7 | PAD13 | 20/20 | 0,10 | 0,09 | 5,05 | 19,16 |
| 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 |
| Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis) | IVR53 | 50 | 0,26 | 0,25 | 11,06 | 47,53 |
| Morkų lazdelės(augalinis) | SAL15 | 50 | 0,50 | 0,10 | 4,35 | 15,50 |
| | **VISO** | | **35,14** | **25,21** | **80,85** | **675,24** |
| **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)** | AAP535 | 200/30 | 6,95 | 15,22 | 77,60 | 466,24 |
| Parauginti agurkai(augalinis) | SAL28 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,3 | 11 |
| Vanduo su apelsinais | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,064 | 2,17 |
| Vaisiai (sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,7 | 0,3 | 12,1 | 48 |
| | **VISO** | | **11,49** | **22,13** | **113,68** | **675,70** |

„Dvylika žirnių"
direktorius
Tvirtinu. VšĮ "Dvylika žirnių"

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"** | AAP511 | 100 | 14 | 22,8 | 0 | 257 |
| **Bulvių košė[7]** | GGA28 | 100 | 2,05 | 6,18 | 15,02 | 123,06 |
| **Morkytės fri/pomidorai(augalinis)** | SAL17 | 100 | 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 | 0,70 | 0,30 | 12,10 | 48,00 |
| | **VISO** | | **23,91** | **40,01** | **62,84** | **678,38** |
| **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 | 250 | 5,28 | 25,86 | 24,88 | 329,98 |
| Morkytės fr/pomidoraii(augalinis) | SAL17 | 50/50 | 1,07 | 3,21 | 9,32 | 70,45 |
| Stalo vanduo su mėtomis | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,064 | 2,17 |
| Vaisiai (sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,7 | 0,3 | 12,1 | 48 |
| | **VISO** | | **13,14** | **36,89** | **72,70** | **639,01** |

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 | Anglia-vandeniai | 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)** | AAP601 | 100 | 23,47 | 16,86 | 0 | 245,23 |
| **Grikiai(tausojantis)** | IVR33 | 100 | 5,73 | 4,02 | 27,25 | 165,85 |
| Agurkai/ pomidorai (augalinis) | IVR110 | 50/50 | 1,00 | 0,20 | 4,10 | 17,50 |
| Stalo vanduo su citrina | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 2,17 |
| Vaisiai (sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,70 | 0,30 | 12,10 | 48,00 |
| | **VISO** | | **36,63** | **26,89** | **69,81** | **647,32** |
| **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)** | AAP755 | 250 | 8,12 | 26,68 | 43,6 | 430,39 |
| Agurkai/ pomidorai (augalinis) | IVR110 | 50/50 | 1 | 0,2 | 4,1 | 17,5 |
| 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** | | **15,55** | **32,69** | **86,16** | **666,63** |

Všį „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progi...
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)** | AAP260 | 120/80 | 19,93 | 12,38 | 9,47 | 221,4 |
| Burokėlių salotos(augalinis) | IVR142 | 100 | 1,44 | 7,87 | 8,60 | 102,20 |
| Stalo vanduo su braškėmis | 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** | | **30,38** | **31,24** | **53,51** | **588,83** |
| **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)** | AAP764 | 250 | 6,91 | 17,43 | 22,43 | 233,79 |
| **Kieto grūdo makaronai1(tausojantis)** | GGA28 | 100 | 3,55 | 1,1 | 24,89 | 126,7 |
| Stalo vanduo su braškėmis | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,064 | 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** | | **19,47** | **29,52** | **82,76** | **625,72** |

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)** | AAP658 | 100/20 | 17,13 | 18 | 13,21 | 281,38 |
| **Kieto grūdo makaronai1(tausojantis)** | GGA1 | 100 | 3,55 | 1,1 | 24,89 | 126,7 |
| Šviežių kopūstų salotos(augalinis) | IVR154 | 70 | 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 | 0,70 | 0,30 | 12,10 | 48,00 |
| | **VISO** | | **26,33** | **29,31** | **80,94** | **677,26** |
| **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 | 250 | 15,38 | 12,56 | 54,28 | 397,97 |
| Šviežių kopūstų salotos(augalinis) | IVR154 | 125 | 1,28 | 6,19 | 5,9 | 75,97 |
| 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** | | **21,41** | **24,63** | **98,89** | **689,94** |

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)** | AAP673 | 200 | 30,54 | 18,06 | 26,61 | 394,59 |
| **Jogurtas7/trintos uogos** | PAD13 | 20/20 | 0,1 | 0,09 | 5,05 | 19,16 |
| Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis) | IVR53 | 50 | 0,26 | 0,25 | 11,06 | 44,42 |
| Stalo vanduo su mėtomis | SAL15 | 50 | 0,50 | 0,10 | 4,35 | 15,50 |
| Vaisiai (sezoniniai) | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 2,17 |
| Morkų lazdelės(augalinis) | IVR187 | 100 | 0,70 | 0,30 | 12,10 | 48,00 |
| | **VISO** | | **35,14** | **25,21** | **80,85** | **672,13** |
| **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)** | AAP698 | 250 | 21,13 | 7,29 | 51,96 | 332,66 |
| Keptos morkytės su žolelėmis /pomidorai(augalinis) | SAL17 | 100 | 1,3 | 10,24 | 11,33 | 128,78 |
| 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 | 0,7 | 0,3 | 12,1 | 48 |
| | **VISO** | | **31,51** | **28,40** | **97,17** | **719,10** |

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 | Angliavandeniai | 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)** | AAP330 | 100/80/20 | 21,62 | 24,36 | 27,91 | 416,15 |
| 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 | 0,70 | 0,30 | 12,10 | 48,00 |
| | **VISO** | | **26,99** | **37,19** | **66,17** | **588,52** |
| **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 | 200 | 5,5 | 23,99 | 14,81 | 271,63 |
| **Virti kietagrūdžiai makaronai(1)** | GGA28 | 100 | 2.54 | 13.01 | 16.60 | 192.84 |
| Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis) | IVR160 | 100 | 2,62 | 9,46 | 7,1 | 115,31 |
| Stalo vanduo su apelsinais | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,064 | 2,17 |
| Vaisiai (sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,7 | 0,3 | 12,1 | 48 |
| | **VISO** | | **11,94** | **40,15** | **55,16** | **583,94** |

Všį „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

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)** | AAP752 | 100 | 15,75 | 14,39 | 17,93 | 266,33 |
| **Plikyti ryžiai su cibėržole (tausojantis)** | GGA79 | 100 | 2,29 | 3,45 | 24,77 | 133,79 |
| Parauginti agurkai(augalinis) | SAL28 | 100 | 0,80 | 0,20 | 2,30 | 11,00 |
| Stalo vanduo su citrina | 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** | | **29,60** | **29,69** | **81,47** | **690,39** |
| **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 Paela (augalinis, tausojantis)** | AAP696 | 250 | 11,22 | 11,75 | 64,21 | 379,73 |
| Parauginti agurkai(augalinis) | SAL23 | 125 | 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 | 0,7 | 0,3 | 12,1 | 48 |
| Piknik sūrio lazdelė (7) | IVR234 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,10 | 59,20 |
| | **VISO** | | **22,58** | **23,55** | **102,41** | **667,25** |

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 | 150 | 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 | 120 | 14,74 | 20,08 | 6,22 | 262,34 |
| **Ryžiai(tausojantis)** | GGA81 | 100 | 4,16 | 1,52 | 22,87 | 119,59 |
| Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis) | IVR202 | 100 | 1,25 | 4,65 | 9,73 | 77,67 |
| Stalo vanduosu vaisiais | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 2,17 |
| Vaisiai (sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,70 | 0,30 | 12,10 | 48,00 |
| | **VISO** | | **26,75** | **33,22** | **70,94** | **668,44** |
| **Trinta moliūgų imberų sriuba(tausojantis)** | SRI123 | 150 | 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 | 170 | 12,55 | 7,70 | 71,23 | 397,70 |
| Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis) | IVR202 | 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 | 0,7 | 0,3 | 12,1 | 48 |
| | **VISO** | | **20,40** | **19,32** | **113,08** | **684,21** |

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)** | AAP673 | 200 | 30,54 | 18,06 | 26,61 | 394,59 |
| **Vanilinis padažas(7)** | PAD13 | 20/20 | 0,1 | 0,09 | 5,05 | 19,16 |
| 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) | SAL15 | 50 | 0,65 | 5,12 | 5,67 | 64,39 |
| Vaisiai | IVR187 | 100 | 0,7 | 0,3 | 12,1 | 48 |
| | **VISO** | | **42,28** | **32,37** | **92,69** | **759,22** |
| **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) | SAL28 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,3 | 11 |
| Stalo vanduo su citrina | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,064 | 2,17 |
| Vaisiai (sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,7 | 0,3 | 12,1 | 49 |
| | **VISO** | | **20,51** | **18,44** | **97,96** | **600,41** |

Všį „Dvylika žirnių“
Direktorius
**Juras Kavaliauskas**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijo.
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)** | AAP642 | 125/75 | 19,56 | 19,02 | 54,13 | 470,16 |
| **Agurkai /pomidorai(augalinis)** | SAL24 | 50/50 | 0,4 | 0,1 | 1,15 | 5,5 |
| 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** | | **23,70** | **25,83** | **89,06** | **674,12** |
| **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 Satė su sezamo sėklomis(11)(tausojantis)** | AAP638 | 200 | 16,21 | 19,83 | 54,14 | 458,02 |
| **Kieto grūdo makaronai1(tausojantis)** | GGA1 | 100 | 3,55 | 1,1 | 24,89 | 126,7 |
| Agurkai/pomidorai(augalinis) | SAL25 | 40/40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,4 |
| Stalo vanduo su avietėmis | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,064 | 2,17 |
| Vaisiai(sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,7 | 0,3 | 6,05 | 24 |
| | **VISO** | | **23,82** | **27,72** | **107,68** | **763,58** |

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)** | AAP639 | 70 | 15,61 | 14,56 | 10,31 | 206,49 |
| **Ryžių košė(tausojantis)** | GGA79 | 100 | 2,29 | 3,45 | 24,77 | 133,79 |
| Morkytės fri(augalinis) | SAL26 | 100 | 1,30 | 10,24 | 11,33 | 128,78 |
| Stalo vanduo su mėtomis | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 2,17 |
| Vaisiai(sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,70 | 0,30 | 12,10 | 48,00 |
| | **VISO** | | **22,51** | **34,91** | **76,83** | **653,88** |
| **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)** | AAP667 | 250 | 21,27 | 8,99 | 54,99 | 372,33 |
| 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) | IVR187 | 100 | 0,7 | 0,3 | 12,1 | 48 |
| | **VISO** | | **25,36** | **21,79** | **92,21** | **634,42** |

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"** | AAP511 | 100 | 14,00 | 22,80 | 0,00 | 257,00 |
| **Virti kietagrūdžiai makaronai(1)** | GGA1 | 100 | 3,55 | 1,1 | 24,89 | 126,7 |
| Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos(augalinis) | IVR156 | 100 | 1,04 | 5,75 | 5,58 | 71,89 |
| Stalo vanduo su citrina | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 2,17 |
| Vaisiai(sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,70 | 0,30 | 12,10 | 48,00 |
| | **VISO** | | **25,02** | **35,46** | **68,93** | **674,33** |
| **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** | AAP640 | 100/50 | 8,3 | 9 | 48,24 | 302,16 |
| Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos(augalinis) | PAD6 | 90 | 0,93 | 5,17 | 5,03 | 64,66 |
| Stalo vanduo su citrina | SAL23 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 2,17 |
| Vaisiai(sezoniniai) | IVR63 | 100 | 0,70 | 0,30 | 12,10 | 48,00 |
| | **VISO** | | **15,66** | **19,98** | **91,73** | **585,56** |

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)** | AAP641 | 100 | 16,05 | 18,67 | 0,53 | 232,11 |
| **Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis)** | AAP671 | 100 | 2,46 | 4,16 | 22,28 | 134,1 |
| Pomidorai(augalinis) | IVR58 | 100 | 1,00 | 0,20 | 4,10 | 17,00 |
| Stalo vanduo su apelsinais | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 2,17 |
| Vaisiai(sezoniniai) | IVR187 | 100 | 0,35 | 0,15 | 6,05 | 50,00 |
| Piknik sūrio lazdelė(7) | IVR234 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,10 | 59,20 |
| | **VISO** | | **29,25** | **32,92** | **59,67** | **660,41** |
| **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)** | AAP764 | 250 | 6,91 | 17,43 | 22,43 | 233,79 |
| Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis) | AAP622 | 150 | 3,69 | 6,25 | 33,41 | 201,3 |
| Pomidorai(augalinis)/ agurkai (augalinis) | IVR58 | 100 | 1 | 0,2 | 4,1 | 17 |
| Stalo vanduo su apelsinais | IVR63 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,064 | 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** | | **21,69** | **33,92** | **98,75** | **727,29** |