

VŠĮ Dvylika žirnių
15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
Antakalnio PROGIMNAZIJA(33)
11+ metų



Vilniaus Antakalnio progimnazijos
 direktorius Tomas Jankūnas

Tvirtinu: Vši "Dvylika žirnių"



1 savaitė pirmadienis
 Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena (augalinis)(tausojantis)	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
1.Varškės apkepas(3,7)(tausojantis)	2AA/2	200	30,54	18,06	26,61	391,14
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,50	1,21	9,58
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,2
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
	VISO		38,77	26,53	73,37	687,33
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena (augalinis)(tausojantis)	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
2.Pieniško dešrelės (tausojantis)	AAP615/2	100	14,00	22,80	0,00	261,20
Kieto grūdo makaronai(tausojantis)(1)	GGA73	70	2,44	2,06	17,13	96,82
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	2-2/5A	100	1,29	3,71	3,54	52,71
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisia	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		25,28	34,94	61,72	662,46

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kieto grūdo makaronai su sūriu(1,7)(tausojantis)	85A	200/20	12,36	5,60	50,30	301,04
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,01
Viso			12,36	5,60	50,34	301,05

1 savaitė antradienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	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
1.Kiaulienos plovai(tausojantis)	A4	75/125	18,68	23,47	34,69	424,71
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas)	2-2/17A	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
VISO			23,28	30,38	73,15	655,94
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	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
2.Kepti bulvinukai su sezamo sėklomis ir pievagrybių padažu(tausojantis)(1,3,7)	AAP645/2	200/30	6,95	15,22	77,60	466,24
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų	2-2/17A	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	0,76	0,30	13,90	61,34
VISO			11,55	22,13	116,06	697,47

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Keptos bulvės	AAP616/2	200	4,92	8,35	44,54	272,99
Kefyras	IVR190	200	6,40	5,00	7,80	101,80
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,01
Viso			11,32	13,35	52,38	374,80

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"
 VšĮ „Dvylika žirnių“
 Direktorius
 1 savaitė trečiadienis
 Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
 direktorius Tomas Jankūnas



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška	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
1.Vištiena "TIKKA MASALA"(tausijantis)(1,7)	AAP481/2	70/70	17,90	25,99	8,46	339,35
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA82/2	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Morkytės fri(augalinis)	SAL17/2	100	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
VISO			24,85	34,36	69,86	688,08
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
2.Daržovių kotletukai(cukinių, morkų)(augalinis,tausojantis)(1,7)	AAP648	120	7,97	16,47	9,47	217,99
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA82/2	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Morkytės fri(augalinis)	SAL17/2	100	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
VISO			15,63	25,11	84,13	625,03

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiška	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Tiršta avižinių dribsnių kruopų košė(tausojantis)	3-4/33T	200	8,88	9,35	35,51	261,71
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
VISO			13,22	16,22	46,67	385,54

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Juras Kavaliauskas

1 savaitė ketvirtadienis

Pietūs 11.00-11.30



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
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
1.Kepta vištienos šlaunelė(tausojantis)	34A/2	100	23,47	16,86	0,00	245,62
Keptos orkaitėje bulvitės Fri	AAP598/2	100	2,46	4,16	22,27	136,36
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniškumą)	2-1/6A	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		35,35	29,66	70,97	692,20
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	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
2.Fich(kepta žuvis tešloje)&chips(1,3,4,7)(tausojantis)	AAP602/2	70	12,23	4,34	10,43	129,70
Keptos orkaitėje bulvitės Fri	AAP671/2	100	2,46	4,16	22,27	136,36
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniškumą)	2-1/6A	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	1,52	0,60	27,80	122,68
	VISO		24,99	18,94	95,45	652,22

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kapotos vištienos kepsneliai	7-3/60T	100	21,24	22,27	8,99	321,35
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
Viso			22,52	24,48	17,54	380,56

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

1 savaitė penktadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ryžių pieno sriuba (tausojantis)	SR6	150	4,03	4,22	13,18	106,82
Duona su viso grūdų(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Kieto grūdo makaronai su kalakutienu ir brokoliais(1,7)(tausojantis)	9-8/144T	100/70/30 (200)	20,84	8,20	30,70	279,96
Morkų salotos su saulėgrąžomis(augalinis)	2-4/63A	100	1,23	5,76	8,41	90,40
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	1,52	0,60	27,80	122,68
	VISO		28,97	19,03	91,19	651,91
Ryžių pieno sriuba (tausojantis)	SR6	150	4,03	4,22	13,18	106,82
2.Pica "Margarita"(1,7)	IVR178/2	200	19,24	15,12	75,13	513,56
Morkos(augalinis)	SAL27/2	100	0,75	0,15	6,53	30,47
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
	VISO		24,07	19,52	95,48	653,88

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virta dešrelė(1,3,7)	AAP615/2	100	14,00	22,80	0,00	261,20
Bulvių košė	GGA29	75	1,62	4,88	10,31	91,64
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniskuma)	2-2/6A	75	0,60	0,15	1,73	10,67
Arbata nesaldinta	17 1/2	200	0,00	0,00	0,04	0,16
Viso			16,22	27,83	12,08	363,67

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"
 Direktoriaus
 Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
 direktorius Tomas Jankūnas




2 savaitė pirmadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	1,78	3,16	11,27	80,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,32	29,24
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Švediškai kukuliai padaže (tausojantis)(1,3,7)	10-4/62T	100/20	10,27	18,98	13,82	267,18
Bulvių košė(7)	6-3/60T	100	2,05	6,18	0,69	66,58
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	R 2-2/15	100	1,29	6,19	5,90	84,47
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		17,74	38,06	57,00	641,50
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	1,78	3,16	11,27	80,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,32	29,24
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Grikių ir daržovių troškiny(s)(augalinis)(tausojantis)	4-8/162T	75/75	6,46	16,41	35,26	314,57
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	R 2-2/15	100	1,29	6,19	5,90	84,47
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		11,88	29,31	77,75	622,31

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	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
Viso			4,05	16,97	34,63	307,45

2 savaitė antradienis
 Pietūs 11.00-11.30



T. Jankūnas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	1-3/39AT	150	3,64	1,26	16,31	91,14
Grietinė(7)	P14	5	0,12	1,50	0,31	15,22
1.Kepti varškėčiai(tausojantis)(1,3,7)	6-7/102	200	28,73	23,81	58,18	561,93
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	1,21	5,53
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
	VISO		32,60	26,65	76,65	676,85
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	1-3/39AT	150	3,64	1,26	16,31	91,14
Grietinė(7)	P14	5	0,12	1,50	0,31	15,22
2.Žuvies pyragas(1,3,4,7) (tausojantis)	IVR181	150	13,88	26,00	41,29	454,68
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
	VISO		18,45	29,09	72,45	625,41

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Omletas su sūriu(3,7)	IVR198/2	110/10	15,82	19,98	2,45	252,90
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
Viso	VISO		17,62	20,30	15,00	313,18

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Jurgas Kavaliuskas

2 savaitė trečiadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	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
1.Vištenos kepsnys (tausojantis)(1,3)	32A/2	70	16,88	19,81	10,74	288,77
Keptos orkaitėje bulvytės Fri	AAP671	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
	VISO		23,38	35,44	61,74	659,44
Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	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
2.Keptas su garais varškės apkepas (tausojantis)(3,7)	AAP554/2	150	22,00	15,46	20,24	308,10
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
	VISO		26,46	28,25	61,54	606,25

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Lietiniai su kumpiu ir sūriu(1,3,7)	A76/2	120	13,59	16,48	29,38	320,20
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
Viso			14,07	22,48	30,04	378,76

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Juras Kazlauskas

2 savaitė ketvirtadienis

Pietūs 11.00-11.30

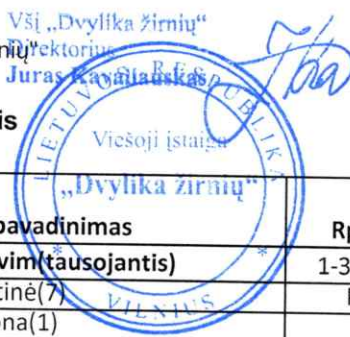
Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/35AT	150	4,31	7,81	16,56	153,77
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Vištiesenos kotletas Nuggets	37A/2	100	15,75	14,40	17,93	264,32
Ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gar5/2	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Parauginti agurkai(augalinis)	45S	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		25,32	25,29	87,14	677,45
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)	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
2.Garintos daržovės(tausojantis, augalinis)	AAP238	150	3,48	6,66	10,87	117,34
Ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gar5/2	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	1,52	0,60	27,80	122,68
	VISO		13,25	20,65	91,99	606,81

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	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
Viso			16,81	13,82	33,95	327,42

2 savaitė penktadienis
Pietūs 11.00-11.30



T. Jankūnas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Bulvienė su žuvim(tausojantis)	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
1.Kiaulienos guliašas(tausojantis)(1,7)	AAP493/2	80/40	17,69	24,11	7,47	317,63
Birūs griekiai	3-4/33T	100	4,20	1,03	23,12	118,55
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniškumą)	2-2/6A	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		29,23	30,81	67,24	663,17
Bulvienė su žuvim(tausojantis)	1-3/24AT	150	4,31	3,42	9,19	84,78
2.Pica su kumpiu ir sūriu(1,3,7)	IVR147	150	18,91	15,37	60,02	454,05
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		24,03	19,12	83,75	603,20

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Močiutės blynėliai(Sklindžiai su varške)	3-7/120	120	12,53	11,78	42,06	324,38
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
Viso			12,79	14,83	50,41	386,27

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Juras Kavaliuskas

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

3 savaitė pirmadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ryžių pomidorinė sriuba(augalinis)(tausojantis)	*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
1.Varškės apkepas(3,7)(tausojantis)	AAP672	150	24,39	16,61	26,97	354,93
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
Vaisia	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		29,28	25,44	85,00	686,08
Ryžių pomidorinė sriuba(augalinis)(tausojantis)	1-3/33AT	200	2,10	3,48	20,29	120,88
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Plovas su daržovėmis (brokoliai, paprika, morkytės)(augalinis)(tausojantis)	AAP544	120/80	8,98	9,40	51,36	325,96
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas)	2-1/17A	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisia	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		14,23	16,63	99,26	603,63

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
Viso			11,09	15,82	22,81	277,98

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"
 Direktorius
 Juras Kavaliuskas

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
 direktorius Tomas Jankūnas

3 savaitė antradienis
 Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/39AT	150	1,45	3,16	10,85	77,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,32	29,24
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Kieto grūdo makaronai su kiauliena	10-5/106T	160/40	15,65	15,21	43,31	372,73
Kopūstų salotos(augalinis)	2-2/17A	100	1,29	3,71	3,54	52,71
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		20,74	25,63	83,02	645,71
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	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
2.Lazanija su daržovėmis(tausojantis)(1,7)	AAP631/2	200	16,21	19,83	54,14	459,87
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
Viso	VISO		20,33	26,62	91,22	685,78

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Manų kruopų košė	7-4/60T	200	5,35	4,45	29,42	179,13
Traputis	P14	10	1,20	0,33	7,82	39,05
Kakava	17 1/2	200	4,28	6,82	9,95	118,30
Viso			10,83	11,60	47,19	336,48

3 savaitė trečiadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)	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
1.Traški vištienas(1,3,7)(tausojantis)	AAP628/2	70	15,61	14,56	10,31	234,72
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA83	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Morkytės fri(augalinis)	2-2/25A	90	1,17	9,22	10,20	128,46
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,80	0,30	13,90	61,50
VISO			22,55	32,77	78,66	699,77
Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)	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
2.Avinžirnių, žirnelių, pomidorų troškinys(augalinis, tausojantis)	AAP498	120	10,22	4,32	26,43	185,48
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA83	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Morkytės fri(augalinis)	2-2/25A	90	1,17	9,22	10,20	128,46
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,80	0,30	13,90	61,50
Viso	VISO		17,16	22,53	94,78	650,53

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
Viso			18,17	13,38	32,84	306,32

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

14

3 savaitė ketvirtadienis

Pietūs 11.00-11.30



T. Jankūnas

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
1.Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje su morkomis(tausojantis)	10-6/105T	75/45	16,19	11,49	6,14	192,73
Grikių košė(tausojantis)	4-4/64T	100	4,20	1,03	23,12	118,55
Kopūstų, agurkų ir kriausių salotos(augalinis)	2-2/8A	110	1,18	6,21	5,89	84,17
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		29,42	25,56	76,16	652,36
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
2.Lietiniai su bananais	AAP417/2	150	8,30	9,00	48,24	307,16
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
	VISO		17,34	21,99	96,31	652,51

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			11,34	22,50	25,02	347,79



Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"

3 savaitė penktadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	* Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	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	35	2,28	0,39	18,31	85,87
2.Fich(žuvis tešloje)&chips(1,3,4,7)(tausojantis)	AAP602/2	70	12,23	4,34	10,43	129,70
Keptos orkaitėje bulvitės Fri	AAP598/2	100	2,46	4,16	22,27	136,36
Pomidorai(augalinis)	2-2/6A	100	1,00	0,20	4,10	22,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187/2	100	1,52	0,60	27,80	122,68
	VISO		21,56	15,88	95,13	609,68
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	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
2.Pieniškės dešrelės	AAP615/2	100	14,00	22,80	0,00	261,20
Bulvių košė(7)	4-3/64T	100	2,05	6,18	15,02	123,90
Pomidoras (augalinis)	2-1/6A	100	1,00	0,20	4,10	22,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		22,48	36,11	66,16	679,55

PAVAKARIAI 14.30-15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Avižinių dribsnių košė	A53	200	8,88	9,35	35,51	261,71
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
Viso			10,14	9,73	44,58	306,45