

VŠĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Antakalnio Progimnazija**11+ metų vaikams**

Tvirtinu: VŠĮ "Dvylika žirnių"

1 savaitė**PIRMADIENIS****Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir pievagrybiais (tausojantis)	SRI119	250	5,32	4,32	15,89	119,09	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	100	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Kiaulienos plovass(tausojantis)N	AAP561	80/170	18,68	23,47	34,69	415,5	0,93
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
2.Daržovių plovass(augalinis, tausojantis)N	AAP696	250	11,22	11,75	64,21	379,73	0,78
Jogurtų trintų pomidorų padažas ⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
3.Mieliniai sklandžiai su viso grūdo miltais^{1,3,7} (tausojantis)	AAP519	250	11,79	17,49	67,07	465,16	0,79
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Naminė Nutella ⁷	IVR232	100	1,7	22,16	12,12	28,6	0,09
4.Bulvių cukinijų plokštains^{3,7}	AAP508	300	8,58	10,87	42	289,4	0,94
Jogurtinis varškės žolelių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Makaronų patiekalai¹(tausojantis)	GGA1	200	3,55	1,10	24,89	126,70	0,63
Raugintų kopūstų salotos su padažu(augalinis)(sezoniškumas)	IVR155	100	0,63	5,06	3,56	59,58	0,3
Morkų salotos su padažu(augalinis)	IVR189	100	0,77	3,71	3,54	45,58	0,3
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	100	1	0,2	4,1	17	0,3
Agurkai su padažu(augalinis)	SAL27	100	0,75	0,15	6,53	23,25	0,3
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“

Direktorius

Jūras Kavaliauskas

1 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	250	1,45	3,16	10,85	71,65	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Varškės pudingas^{3,7}(tausojantis)	AAP781	250	17,78	13,06	16,34	255,47	0,78
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Naminė Nutella ⁷	IVR232	100	1,7	22,16	12,12	28,6	0,09
2.Daržovių ir lęšių troškinys(augalinis,tausojantis) N	AAP763	250	5,54	6,59	49,32	274,12	0,75
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
3.Vištiesos šnicelis su kukūrūzų kruopomis^{1,3,7}(taisojantis)	AAP731	200	15,72	23,15	12,94	322,74	1,02
Jogurtinis kaparėlių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Avinžirnių, morkų, ryžių troškinys^{1,3,7}(tausojantis)	AAP739	300	17,3	7,92	45,44	307,8	0,94
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Ryžių patiekalai(tausojantis)	GGA31	200	2,29	3,46	24,78	133,94	0,63
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	100	1,72	0,37	4,5	17,89	0,3
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR202	100	1,25	4,05	9,73	77,67	0,3
Baltas ridikas su padažu(augalinis)	SAL22	100	0,60	0,12	5,22	18,60	0,3
Švieži agurka su padažu(augalinis)	IVR155	100	0,63	5,06	3,56	59,58	0,3
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24	0,25

Tvirtinu: Vši "Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius

1 savaitė Kavaliauskas

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Lęšių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis)(tausojantis)	SRI138	250	4,50	4,27	15,57	111,77	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Pieniška dešrelė „Tigriukas“N	AAP615	100	26,30	27,01	16,28	407,20	1
Jogurto trintų pomidorų padažas⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
2.Troškintos daržovės su bulvėmis(cukinijų, morkų, morkos, kopūstai)(augalinis, tausojantis)N	AAP5	200	4,22	20,69	19,90	263,98	0,62
Jogurtinis kaparėlių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
3.Mielinisi sklandžiai su viso grūdo miltais ir obuoliais^{1,3,7}	AAP519	250	11,79	17,49	67,07	465,16	0,77
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Trintos uogos	PAD5/	10	0,24	3	0,31	29,2	0,1
4.Kiaulienos kukulis^{1,3,7}(tausojantis)	AAP403	200	15,86	21,53	10,86	298,75	1,02
Sūrio padažas ⁷ 10%	IVR427	100g	3,00	0,31	5,03	124,00	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Bulvių patiekalai	GGA21	200	1,43	4,39	10,56	86,92	0,63
Kopūstų salotos su cukinijomis, morkomis ir saulėgrąžomis ir padažu(augalinis)	IVR189	100	0,77	3,71	3,54	45,58	0,3
Raugintų kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR3	100	0,80	10,06	4,44	107,95	0,3
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	100	1	0,2	4,1	17	0,3
Agurkai su padažu(augalinis)	SAL27	100	0,75	0,15	6,53	23,25	0,3
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25

Tvirtinu: VŠĮ "Dvylika žirnių"

1 savaitė

VŠĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas



KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI56	250	4,14	2,26	15,53	91,93	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Kepta plėšyta vištiena (tausojantis)N	AAP365	150	19,69	9,33	0	153,84	0,77
Jogurtinis Tartar padažas ⁷	IVR248	100	3,60	9,60	5,51	123,63	0,09
2.Grikių ir daržovių troškiny(saugalinis)(tausojantis)N	AAP510	250	6,46	16,41	35,26	304,12	0,93
Jogurto džiovintų pomidorų padažas ⁷	IVR243	100	3,44	9,44	5,02	118,11	0,09
3.Vištenos guliašas^{1,7}(tausojantis)	AAP760	150	16,19	11,49	6,14	190,57	0,78
Jogurto džiovintų pomidorų padažas ⁷	IVR243	100	3,44	9,44	5,02	118,11	0,09
4.Blynėliai LaCrape su viso grūdo miltai^{1,3,7}	IVR249	200	21,81	33,08	28,04	307,65	0,84
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Trintos uogos	PAD5/	10	0,24	3	0,31	29,2	0,1
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Ankštinių kultūrų patiekalai(tausojantis)	IVR33	200	4,2	1,03	23,12	116,43	0,63
Agurkai su padažu (augalinis)	SAL23	100	0,60	0,15	1,73	8,25	0,3
Baltų ridikų salotos su padažu(augalinis)	SAL22	100	0,60	0,12	5,22	18,60	0,3
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	100	1,72	0,37	4,5	17,89	0,3
Burokėlių saloto su kriaušėmis su padažu(augalinis)	IVR202	100	1,25	4,05	9,73	77,67	0,3
Vaisiai (sezoniniai)	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	0,25

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Všį „Dvylika žirnių“

1 savaitę

Direktorius

Juras Kavaliauskas

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Trinta pomidorų sriuba su bazilikais(augalinis) (tausojantis)	SRI105	250	1,38	3,28	12,41	79,22	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Kieto grūdo makaronai su lašiša ir pomidorais^{1,3,4,7}(lašiša)(tausojantis)N	AAP603	100/50	12,23	4,34	10,43	125,53	0,48
Sūrio padažas⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
2.Keptos daržovės (cukinijos,paprika baklažanai,morkos)(augalinis,tausojantis)N	AAP729	250	2,47	13,56	8,42	150,28	0,78
Jogurto trintų pomidorų padažas⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
3.Mielinisi sklandžiai su viso grūdo miltais ir griekiais^{1,3,7}	AAP519	250	11,79	17,49	67,07	465,16	0,77
Jogurtas⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Trintos uogos	PAD5/	100	0,24	3	0,31	29,2	0,1
Fermentinis sūris	PAD5/	100	0,24	3	0,31	29,2	0,5
4.Daržovių apkepas(tausojantis)^{1,4,7}	AAP510	300	18,87	20,2	2,83	265,93	0,94
Jogurtinis padažas su šinatis⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Makaronų patiekalai¹(tausojantis)	GGA24	200	1,62	4,88	10,31	91,14	0,63
Fermentinis sūris⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,5
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR226	100	1,09	5,88	6,49	76,74	0,3
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	100	1,72	0,37	4,5	17,89	0,3
Morkos lazdelės su padažu(augalinis)	SAL23	100	0,75	0,15	6,53	23,25	0,3
Švieži agurkai su padažu(augalinis)	IVR155	100	0,63	5,06	3,56	59,58	0,3
Vaisiai (sezoniniai)	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	0,25

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

2 savaitė VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
PIRMADIENIS Juras Kavaliauskas



Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI111	250	2,46	2,33	15,78	89,19	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Kalakutienos maltinukai " Mažylis" ^{1,3,7}(tausojantis)N	AAP469	150	12,83	15,39	8,76	223,07	0,77
Jogurtinis provanso žolelių padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
2.Kieto grūdo makaronai su raudonėliu ir fermentiniu sūriu ^{1,7}(augalinis)(tausojantis)N	GGA92	250	15,38	12,56	54,28	397,97	0,78
Sūrio padažas ⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
3.Mielinisi sklandžiai su viso grūdo miltais ir bananais^{1,3,7}	AAP519	250	11,79	17,49	67,07	#####	0,77
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Naminė Nutella ⁷	IVR232	100	1,7	22,16	12,12	28,6	0,09
4.Kiaulienos troškiny^{1,7}(tausojantis)	AAP712	125/75	11,17	13,71	26,78	275,54	1,02
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	PAD6	100	0,24	3	0,31	29,2	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Makaronų patiekalai¹(tausojantis)	GGA73	200	2,44	2,06	17,13	98,81	0,63
Fermentinis sūris⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,5
Šviežių kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR154	100	0,90	4,33	4,13	53,18	0,3
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR202	100	1,25	4,05	9,73	77,67	0,3
Morkos žiedais su padažu(augalinis)	SAL27	100	0,75	0,15	6,53	23,25	0,3
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR155	100	0,63	5,06	3,56	59,58	0,3
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"

Všj „Dvylika žirnių“
Direktorius

2 savaitė Kavaliauskas

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	250	1,45	3,16	10,85	71,65	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Varškės ryžių apkepas^{3,7}(tausojantis)	AAP775	250	19,52	15,04	30,15	330,54	0,78
Jogurtas ⁷ 10%	PAD5	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
Trintos uogos	PAD5/	10	0,24	3	0,31	29,2	0,1
2.Daržovių ir lęšių troškiny, (augalinis, tausojantis)N	AAP727	250	21,13	7,29	51,96	332,66	0,78
Jogurto kaparėlių padažas ⁷	IVR244	100	3,60	9,60	5,51	123,63	0,09
3.Bulvių plokštainis^{1,7} (tausojantis)	AAP508	300	17,9	25,99	8,46	334,93	0,94
Jogurto varškės, žolelių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Švediškai kukuliai^{1,3,7}(tausojantis)	AAP611	200	19,85	23,28	13,8	343,03	1,02
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Ryžių patiekalai(tausojantis)	GGA31	200	2,29	3,46	24,78	133,94	0,63
Baltų ridikų salotos su padažu(augalinis)	SAL22	100	0,60	0,12	5,22	18,60	0,3
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	100	1	0,2	4,1	17	0,3
Keptos morkytės su žolelėmis ir padažu(augalinis)	SAL17	100	1,07	3,21	9,32	59,74	0,3
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	100	1,72	0,37	4,5	17,89	0,3
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24	0,25

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Všį „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas



2 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI9	250	1,53	3,15	10,32	70,19	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1. Kieto grūdo makaronai su Bolonezo padažu^{1,7}(tausojantis)N	AAP193	100/100	11,17	13,71	26,78	275,54	0,93
Pomidorų-jogurto padažas⁷	IVR232	100	1,70	22,16	18,12	280,60	0,09
Fermentinis sūris⁷	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,5
2.Garintos daržovės(cukinijos, paprikos, brokoliai, žirneliai)(tausojantis)N	AAP238	200	5,5	23,99	14,81	271,63	0,62
Jogurtinis padažas⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
3.Močiutės blynėliai su viso grūdo miltais^{1,3,7}	AAP519	200	18,87	20,2	2,83	265,93	0,63
Jogurtinis padažas⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
4. Keptos bulvės su daržovėmis	AAP729	300	18,82	38,41	0,53	421	0,94
Jogurtinis provanso žolelių padažas⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Makaronų patiekalai¹(tausojantis)	GGA1	200	3,55	1,10	24,89	126,70	0,63
Fermentinis sūris⁷	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,5
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir padažu(augalinis)	IVR54	100	1,55	6,13	5,01	74,76	0,3
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir padažu(augalinis)	SAL29	100	1,23	5,76	8,41	80,64	0,3
Ridikėlių salotos su padažu(augalinis)	SAL22	100	0,60	0,12	5,22	18,60	0,3
Agurkai su padažu(augalinis)	IVR155	100	0,63	5,06	3,56	59,58	0,3
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

2 savaitė

KETVIRTADIENIS

VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas



Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)	SRI54	250	3,13	3,94	13,44	93,26	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Traškūs vištienos kepsneliai "Chicken Nuggets"^{1,3,7}(tausojantis)N	AAP626	150	11,81	10,8	13,45	199,82	0,77
Jogurto džiovintų pomidorų padažas⁷	IVR243	100	3,44	9,44	5,02	118,11	0,09
2.Daržovių plovos (augalinis, tausojantis)N	AAP696	250	11,22	11,75	64,21	379,73	0,78
Jogurtinis padažas⁷	IVR247	100	0,36	1,00	0,50	12,40	0,09
3.Lietiniai su viso grūdo miltais ir trinta varške^{1,3,7}	AAP660	250	28,64	23,12	69,65	595,72	0,98
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Naminė Nutella ⁷	IVR232	100	1,7	22,16	12,12	28,6	0,09
4.Troškintos bulvės su kiauliena	AAP713	300	21,29	17,75	74,48	535,49	1,52
Jogurto trintų pomidorų padažas⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Ryžių patiekalai (tausojantis)	GGA79	100	1,6	2,42	17,34	93,69	0,63
Švieži agurkai su padažu(augalinis)	SAL23	100	0,60	0,15	1,73	8,25	0,3
Baltas ridikas su padažu(augalinis)	SAL22	100	0,60	0,12	5,22	18,60	0,3
Kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR189	100	0,77	3,71	3,54	45,58	0,3
Morkų salotos su obuoliais ir padažu(augalinis)	SAL29	100	1,23	5,76	8,41	80,64	0,3
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“

Direktorius

2 savaitė Juras Kavaliauskas

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Trinta moliūgų sriuba(tausojantis)	SRI123	250	4,31	3,42	9,19	82,03	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Žuvies maltinukas su avižiniais dribsniais ir žolelėmis^{1,7}(tausojantis)N	AAP712	150	14,74	20,08	6,22	262,34	0,36
Jogurto kaparėlių padažas ⁷	IVR244	100	3,60	9,60	5,51	123,63	0,09
2.Avinžirnių ir daržovių karis (paprikos, žirneliai, pomidorai)(Augalinis, tausojantis)N	AAP632	250	12,76	5,40	33,00	223,44	0,78
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
3.Bulviniai blynai^{1,3,7}	AAP519	250	11,79	17,49	67,07	465,16	0,79
Jogurto varškės, žolelių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Kiaulienos maltinukas^{3,7}(tausojantis)	AAP403	200	15,86	21,53	10,86	298,75	1,02
Tartar padažas(jogurtas/marinuoti agurkai) ⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Ryžių patiekalai(tausojantis)	GGA31	200	2,29	3,46	24,78	133,94	0,63
Burokėlių salotos su kriaušėmis ir padažu(augalinis)	IVR157	100	0,88	3,26	6,81	54,37	0,3
Kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR189	100	0,77	3,71	3,54	45,58	0,3
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	100	1	0,2	4,1	17	0,3
Morkos žiedais su padažu(augalinis)	SAL27	100	0,75	0,15	6,53	23,25	0,3
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“

3 savaitė

Direktorius

Juras Kavaliauskas

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Tiršta lęšių ir pomidorų sriuba(augalinis)(tausojantis)	SRI103	250	8,44	5,30	21,37	157,85	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Varškės kuskuso apkepas ^{3,7}(tausojantis)	AAP781	250	24,8	18,73	31,11	395,75	0,78
Jogurtas ⁷ 10%	PAD5	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
Trintos uogos	PAD5/	100	0,24	3	0,31	29,2	0,1
2.Plovas su daržovėmis (tausojantis) N	AAP696	250	11,22	11,75	64,21	379,73	0,78
Jogurtinis padažas ⁷	ivr247	100	0,36	1,00	0,50	12,40	0,09
3.Bulvių apkepas	AAP508	250	18,68	23,47	34,69	415,5	0,79
Jogurtas ⁷ 10%	PAD5	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
4.Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais^{1,3,7}(tausojantis)	AAP519	250	11,79	17,49	67,07	465,2	0,79
Jogurtas ⁷ 10%	PAD5	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
Trintos uogos	PAD5/	100	0,24	3	0,31	29,2	0,1
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Ankštinių daržovių patiekalai (tausojantis)	GGA79	200	1,6	2,42	17,34	93,69	0,63
Morkos su padažu(augalinis)	SAL23	100	0,50	0,10	4,35	15,50	0,3
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	100	1,72	0,37	4,5	17,89	0,3
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR202	100	1,25	4,05	9,73	77,67	0,3
Baltas ridikas su padažu(augalinis)	SAL22	100	0,60	0,12	5,22	18,60	0,3
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

3 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

VšĮ „Dvylika žirnių“

Direktorius

Juras Kavaliauskas



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeni i	Kalorijos	Kaina
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	250	1,45	3,16	10,85	71,65	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Kieto grūdo makaronai su kiauliena^{1,7} (tausojantis) N	AAP392	150/100	11,74	11,41	32,48	282,13	0,78
Jogurtinis padažas⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
2.Daržovių Satė su sezamo sėklomis¹¹ (tausojantis)N	AAP778	250	3,43	21,03	17,08	253,8	0,78
Jogurto kaparėlių padažas⁷	IVR244	100	3,60	9,60	5,51	123,63	0,09
3.Bulvių plokštainis su vištiena^{3,7}	AAP739	300	17,3	7,92	45,44	307,8	0,94
Jogurto varškės, žolelių padažas⁷	IVR248	100	3,60	9,60	5,51	123,63	0,09
4.Viso grūdo blynėliai su kefyru(tausojantis)^{1,3,7}	AAP789	250	17,67	24,8	9,79	331,72	0,79
Jogurtas⁷ 10%	PAD5	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
Trintos uogos	PAD5/	10	0,24	3	0,31	29,2	0,1
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Makaronų patiekalai¹ (tausojantis)	GGA73	200	2,44	2,06	17,13	98,81	0,63
Fermentinis sūris⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,5
Agurkai su padažu(augalinis)	SAL23	100	0,6	0,15	1,73	8,25	0,3
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	100	1	0,2	4,1	17	0,3
Keptos Morkytės fri su padažu(augalinis)	SAL17	100	1,07	3,21	9,32	59,74	0,3
Kopūstų salotos su cukinijomis, morkomis ir saulėgrąžomis ir padažu(augalinis)	IVR189	100	0,77	3,71	3,54	45,58	0,3
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25

Tvirtinu: Vėj " Dvylika žirnių"

Vėj „Dvylika žirnių“
3 savaitė
Direktorius
Juras Kavaliauskas
TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)	SRI102	250	1,02	3,11	7,49	58,01	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Traški vištiena su sezamo sėklomis ^{1,3,11} (tausojantis) N	AAP628	150	11,15	10,40	7,36	147,49	0,77
Tartar padažas(jogurtas/marinuoti agurkai) ⁷	IVR248	100	3,60	9,60	5,51	123,63	0,09
2.Avinžirnių, žirnelių, pomidorų troškiny(augalinis, tausojantis) N	AAP632	250	12,76	5,40	33,00	223,44	0,78
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
3.Mieliniai sklandžiai su viso grūdo miltai ^{1,3,7} (tausojantis)	AAP519	250	11,79	17,49	67,07	465,16	0,79
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Naminė Nutella ⁷	IVR232	100	1,7	22,16	12,12	28,6	0,09
4.Cukinių karis(tausojantis)	AAP739	300	17,3	7,92	45,44	307,8	0,94
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Ryžių patiekalai (tausojantis)	GGA79	200	1,6	2,42	17,34	93,69	0,63
Agurkai su padažu (augalinis)	SAL23	100	0,60	0,15	1,73	8,25	0,3
Baltas ridikas su padažu(augalinis)	SAL22	100	0,60	0,12	5,22	18,60	0,3
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	100	1,72	0,37	4,5	17,89	0,3
Burokėlių saloto su krijušėmis ir padažu(augalinis)	IVR202	100	1,25	4,05	9,73	77,67	0,3
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

3 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Kavaliauskas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Pieniška dešrelė „Tigriukas“ N	AAP615	100	26,30	27,01	16,28	407,20	1
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
2.Kieto grūdo makaronai su trintų pomidorų ir daržovių padažu ^{1,7} N(tausojantis)	AAP242	250	16,22	16,06	42,69	382,31	0,78
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
3.Plovas veganiškai(augalinis)	AAP443	300	8,98	9,39	51,36	303,75	0,94
Jogurtinis padažas ⁷	IVR247	100	0,36	1,00	0,50	12,40	0,09
4.Vištiesos suflė ^{1,3,7} (tausojantis)	AAP469	200	31,61	26,19	64	617,68	0,78
Pikantiškas padažas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Makaronų patiekalai ¹ (tausojantis)	GGA1	200	3,55	1,1	24,89	126,7	0,63
Fermentinis sūris ⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,05
Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos su padažu(augalinis)	IVR156	100	0,93	5,17	5,03	64,66	0,3
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR202	100	1,25	4,05	9,73	77,67	0,3
Morkos žiedais su padažu(augalinis)	SAL27	100	0,75	0,15	6,53	23,25	0,3
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR155	100	0,63	5,06	3,56	59,58	0,3
Vaisiai(sezoniniai)	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	0,25

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

3 savaitė Všį „Dvylika žirnių“
PENKTADIENIS *Aliauskas*
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI111	250	2,46	2,33	15,78	89,19	0,2
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20	0,06
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Kapotos žuvies kepsneliai ^{1,3,4,7} (menkė)(tausojantis)N	AAP603	150	16,05	18,67	0,53	232,11	0,59
Jogurto džiovintų pomidorų padažas ⁷	IVR243	100	3,44	9,44	5,02	118,11	0,09
2.Keptos daržovės (augalinis,tausojantis)N	AAP238	200	5,5	23,99	14,81	271,63	0,62
Jogurtinis provanso žolelių padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
3.Mieliniai sklandžiai su viso grūdo miltais ^{1,3,7} (tausojantis)	AAP519	250	11,79	17,49	67,07	465,16	0,79
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Trintos uogos	PAD5/	10	0,24	3	0,31	29,2	0,1
4.Netikras zuikis(tausojantis)	AAP403	200	15,86	21,53	10,86	298,75	1,02
Sūrio padažas ⁷ 10%	IVR427	100g	3,00	0,31	5,03	124,00	0,09
ŠVEDIŠKAS STALAS							
Bulvių patiekalai(augalinis)	AAP616	200	1,84	3,13	16,7	100,65	0,63
Baltas ridikas su padažu(augalinis)	SAL22	100	0,60	0,12	5,22	18,60	0,3
Pomidorai su padažu(augalinis)	SAL17	100	1,07	3,21	9,32	59,74	0,3
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	100	1,72	0,37	4,5	17,89	0,3
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR202	100	1,25	4,05	9,73	77,67	0,3
Vaisiai(sezoniniai)	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	0,25