

BENDROJO LAVINIMO MOKYKLŲ VALGYKLŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Vykdomas pagal "Sveikatai palankus ir Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrą technologinių koretlių rinkinius

1



VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

[Handwritten signature]

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Tvirtinu:

Pavakarių kaina -1,16 eu

1 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos	Kaina
Kieto grūdo makaronai 1,(tausojantis)	GGA1	200	3,55	1,10	24,89	126,70	0,63
Fermentinis sūris ⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,5
Nesaldinta arbata	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

1 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos	Kaina
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%	IVR247	50	3,60	10,00	5,00	124,00	0,05
Trintos uogos	PAD5/	50	0,24	3	0,31	29,2	0,05
Morkų lazdelės(augalinis)	SAL23	100	0,50	0,10	4,35	15,50	0,15
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

1 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos	Kaina
Virtinukai su viso grūdo miltais ir bananais ^{1,3,7} (tausojantis)	AAP199	250	20,91	10,02	38,95	327,56	0,65
Trintos uogos	PAD5/	50	0,24	3	0,31	29,2	0,05
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	3,60	10,00	5,00	124,00	0,05
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25
Kakava (7)	IVR62	200	4,28	6,82	9,95	128,23	0,12
Viso							

[Signature]

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Kukurūzų kruopų košė su sviestu ⁷ (tausojantis)	7-3/60T	250	3,55	1,10	24,89	126,70	0,79
Trintos uogos	PAD5/	50	0,24	3	0,31	29,2	0,05
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07

1 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Viso grūdo sumuštinis su virtu kumpiu(tausojantis) ^{1,7}	IVR199	200	21,48	31,28	33,44	506,22	0,63
Fermentinis sūris ⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,5
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

Jba

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Manų košė(7)(tausojantis)	IVR38	250	8,88	9,35	35,51	253,65	0,79
Trintos uogos	PAD5/	50	0,24	3	0,31	29,2	0,05
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

2 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Viso grūdo lietiniai blyneliai ^{1,3,7}	6-6/124PV 10S	250	10,79	6,79	56,9	327,13	0,79
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	3,60	10,00	5,00	124,00	0,05
Trintos uogos	PAD5/	50	0,24	3	0,31	29,2	0,05
Morkų lazdelės(augalinis)	SAL23	100	0,50	0,10	4,35	15,50	0,15
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

2 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Kieto grūdo makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis	GRM28	200	3,55	1,10	24,89	126,70	0,63
Fermentinis sūris ⁷	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,5
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

2 savaitė ketvirtadienis

Vilniaus Dvylikos metų
Direktorius
Juras Kavaliauskas

[Handwritten signature]

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Tiršta avižinių dribsnių košė ⁷ (tausojantis)	IVR38	250	8,88	9,35	35,51	253,65	0,79
Trintos uogos	PAD5/	50	0,24	3	0,31	29,2	0,05
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25
Kakava (7)	IVR62	200	4,28	6,82	9,95	128,23	0,12
Viso							

2 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Bulviniai blynai	AAP230	200	5,61	21,35	40,15	369,89	0,63
Jogurtinis varškės žolelių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
Viso grūdo sumuštinis su sūriu ^{1,7}	IVR199	50	3,92	7,02	10,51	119,29	0,4
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

Jba

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Pieniška sorų kruopų košė(7)(tausojojantis)	IVR246	250	7,32	7,26	29,02	203,1	0,79
Trintos uogos	PAD5/	50	0,24	3	0,31	29,2	0,05
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25
Kakava (7)	IVR62	200	4,28	6,82	9,95	128,23	0,12

3 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Lietiniai su varškes(1,3,7)	AAP523	250	22,99	19,12	62,49	508,87	0,9
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	3,60	10,00	5,00	124,00	0,05
Trintos uogos	PAD5/	50	0,24	3	0,31	29,2	0,05
Kakava (7)	IVR62	200	4,28	6,82	9,95	128,23	0,12

3 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Manų košė(7)(tausojojantis)	IVR38	250	8,88	9,35	35,51	253,65	0,79
Trintos uogos	PAD5/	50	0,24	3	0,31	29,2	0,05
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,25
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07

Vsi „Dvylika žirnių“
3 savaitė ketvirtadienis
Juras Kavaliauskas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Viso grūdo blynėliai su obuoliais1,3	AAP519	250	11,79	17,49	67,07	465,2	0,79
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	50	3,60	10,00	5,00	124,00	0,05
Trintos uogos	PAD5/	50	0,24	3	0,31	29,2	0,05
Morkų lazdelės(augalinis)	SAL23	100	0,50	0,10	4,35	15,50	0,15
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07

3 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Bandele su dešrele "Tigriukas"(1,3)	IVR207	150	13,1	23,21	32,86	387,63	0,47
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	100	1	0,2	4,1	17	0,3
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,3
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							