

VŠĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

ANTAKALNIO PROGIMNAZIJA**6-10 metų vaikams**Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių" **"Dvylika žirnių"****1 savaitė**

VšĮ "Dvylika žirnių"

PIRMADIENIS

Juras Kavaliauskas

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeni ai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena (tausojantis)	SRI119	150	5,32	4,32	15,89	119,09
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		7,89	28,13	54,00	501,89
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena (tausojantis)	SRI119	150	5,32	4,32	15,89	119,09
Grietinė ⁷ 30%	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 pomidorų ir daržovių padažu¹(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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		19,20	25,14	63,09	543,02

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių" viešoji įstaiga



1 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Varškės apkepas3,7(tausojantis)	AAP554	120	17,78	13,06	16,34	255,47
Grietinė/trintos uogos	PAD5/	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	IVR53	50	0,26	0,25	11,06	44,42
Morkos	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
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Kepti bulvinukai su sezamo sėklomis ir pievagrybių padažu(tausojantis)(3,7,11)	AAP763	150/20	5,54	6,59	49,32	274,12
Parauginti agurkai	IVR155	75	0,63	5,06	3,56	59,58
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		9,56	18,21	80,61	508,16

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"



1 savaitė

TREČIADIENIS

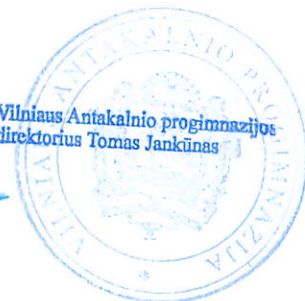
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Lęšių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis)(tausojantis)	SRI138	150	4,50	4,27	15,57	111,77
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	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 košė⁷	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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	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
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	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/pomidorai(augalinis)	SAL26	50/50	1,07	3,21	9,32	59,74
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		11,73	31,57	61,67	538,30

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių" viešoji įstaiga



Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



1 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Kepta vištienos šlaunelė (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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	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
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Grikų ir daržovių troškiny(s(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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		13,14	22,22	69,40	507,11



Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

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 pomidorinė sriuba(augalinis) (tausojantis)	SRI105	150	1,38	3,28	12,41	79,22
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Kepti menkės gabaliukai1,3,4,7(menkė)(tausojantis)	AAP603	50	12,23	4,34	10,43	125,53
Bulvių košė(tausojantis)	GGA24	75	1,62	4,88	10,31	91,14
Burokėlių salotos(augalinis)	IVR226	75	1,09	5,88	6,49	76,74
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR188	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		23,95	26,09	62,67	558,64
Ryžių pomidorinė sriuba(augalinis) (tausojantis)	SRI105	150	1,38	3,28	12,41	79,22
Grietinė ⁷ 30%	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
Bulvių košė(tausojantis)	GGA24	75	1,62	4,88	10,31	91,14
Morkos	SAL23	75	0,75	0,15	6,53	23,25
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		13,50	29,43	54,65	505,90

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"



2 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Vištienos pinigėliai(maltinukai) krapų padaže,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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	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
Grietinė ⁷ 30%	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 raudonėliu ir fermentiniu sūriu 1,7(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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		15,76	18,60	73,70	515,83

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"

Viešoji įstaiga

„Dvylika žirnių“

2 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Varškės apkepas3,7(tausojantis)	AAP554	120	17,78	13,06	16,34	255,47
Grietinė7/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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Morkos	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
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		16,95	16,27	57,06	492,99

Tvirtinu: Všį "Dvylika žirnių"



Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

T. Jankūnas



2 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

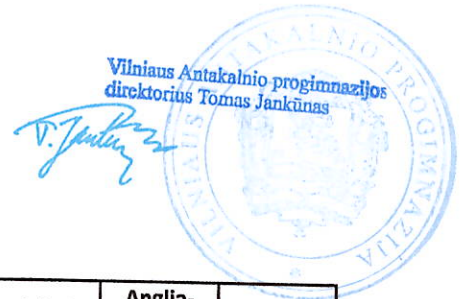
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI9	150	1,53	3,15	10,32	70,19
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1. Kieto grūdo makaronai su Bolonezo padažu 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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	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
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	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	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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		12,72	30,88	68,24	571,11

Tvirtinu: Všj "Dvylika žirnių"

2 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)	SRI54	150	3,13	3,94	13,44	93,26
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Piknik sūrio lazdelė	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
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Daržovių plovav (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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,1	59,2
VISO			19,99	21,04	83,51	567,27

Tvirtinu: Všj "Dvylika žirnių"



2 savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žuvienė 4 (tausojantis)	SRI123	130/20	4,31	3,42	9,19	82,03
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Kiaulienos guliašas 1,7(tausojantis)	AAP712	105	14,74	20,08	6,22	262,34
Grikiiai(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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
VISO			24,80	30,88	55,21	582,66
Žuvienė 4 (tausojantis)	SRI123	130/20	4,31	3,42	9,19	82,03
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
VISO			20,26	16,87	68,80	485,95

Tvirtinu: Vėj



3 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Tiršta lęšių ir pomidorų sriuba(augalinis)(tausojantis)	SRI103	150	8,44	5,30	21,37	157,85
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Varškės apkepas3,7(tausojantis)	AAP554	120	17,78	13,06	16,34	255,47
Trintos uogos /grietinė7	PAD5/	10	0,24	3	0,31	29,2
Kepti obuoliai su cinamonu	IVR53	50	0,26	0,25	11,06	44,42
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Morkos	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
Grietinė7 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Plovas su daržovėmis(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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		19,96	18,24	91,34	572,66

Tvirtinu: Vė "Dvylika žirnių"

3 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		15,73	18,12	61,94	484,91
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Lazanija su daržovėmis1,7 (tausojantis)	AAP631	150	12,16	14,87	40,6	343,52
Agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL23	40/40	0,6	0,15	1,73	8,25
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		16,15	21,58	70,06	526,23

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"



3 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)	SRI102	150	1,02	3,11	7,49	58,01
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
1.Traški vištiena su kukurūzų kruopomis1,3(tausojantis)	AAP628	50	11,15	10,40	7,36	147,49
Ryžių košė	GGA82	100	2,34	1,13	25,34	115,63
Morkytės fri(augalinis)	SAL19	60	0,78	6,14	6,80	77,27
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	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
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Avinžirnių, žirnelių, pomidorų troškiny(augalinis, tausojantis)	AAP632	150	12,76	5,4	33	223,44
Morkytės fri(augalinis)	SAL19	60	0,78	6,14	6,8	77,27
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR188	100	0,7	0,3	12,1	48
	VISO		16,85	18,20	70,22	485,53

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"



Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



3 savaitė
KETVIRTADIENIS
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	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 makaronai1	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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	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
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
2.Lietiniai su bananais1,3,7	AAP417	100	5,64	5,01	34,52	202,27
Naminė Nuttela/grietinė ⁷	PAD5	10	0,85	11,08	9,06	140,3
Morkos	SAL23	50	0,50	0,10	4,35	15,50
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		13,07	21,85	80,34	552,81

Tvirtinu: Vši "Dvylika žirnių"



Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



3 savaitė
PENKTADIENIS
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Grietinė ⁷ 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		28,33	31,83	52,86	595,86
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Grietinė ⁷ 30%	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 (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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		9,06	23,05	55,54	485,33