VŠĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Antakalnio Progimnazija

11+ metų vaikams

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"

Vilniaus Antakalnio progimnazijos direktorius Tomas Jankūnas

1 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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 plovas(tausojantis)N	AAP561	80/170	18,68	23,47	34,69	415,5	**0,79**
Jogurtinis padažas[7]	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	**0,09**
2.Daržovių plovas(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 sklindžiai 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 plokštainis[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**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Makaronai[1](tausojantis)	GGA1	200	3,55	1,10	24,89	126,70	**0,15**
Raugintų kopūstų salotos su padažu(augalinis)(sezoniškumas)	IVR155	200	0,63	5,06	3,56	59,58	**0,25**
Morkų salotos su padažu(augalinis)	IVR189	200	0,77	3,71	3,54	45,58	**0,25**
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	200	1	0,2	4,1	17	**0,25**
Agurkai su padažu(augalinis)	SAL27	200	0,75	0,15	6,53	23,25	**0,25**
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

1 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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	**0,79**
Jogurtinis padažas[7]	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	**0,09**
3.Vištienos 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**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Ryžiai(tausojantis)	GGA31	200	2,29	3,46	24,78	133,94	**0,15**
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	200	1,72	0,37	4,5	17,89	**0,25**
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR202	200	1,25	4,05	9,73	77,67	**0,25**
Baltas ridikas su padažu(augalinis)	SAL22	200	0,60	0,12	5,22	18,60	**0,25**
Švieži agurka su padažui(augalinis)	IVR155	200	0,63	5,06	3,56	59,58	**0,25**
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24	**0,22**

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"

1 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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.Vištienos troškinys [1,7]N(tausojantis)	AAP321	140	23,23	23,02	5,99	319,37	**0,71**
Jogurto trintų pomidorų padažas[7]	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 sklindžiai su viso grūdo miltais ir obuoliais [1,3,7]	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/	100	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**
Bulvių košė	GGA21	200	1,43	4,39	10,56	86,92	**0,15**
Kopūstų salotos su cukinijomis, morkomis ir saulėgrąžomis ir padažu(augalinis)	IVR189	200	0,77	3,71	3,54	45,58	**0,25**
Raugintų kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR3	200	0,80	10,06	4,44	107,95	**0,25**
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	200	1	0,2	4,1	17	**0,25**
Agurkai su padažu(augalinis)	SAL27	200	0,75	0,15	6,53	23,25	**0,25**
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

1 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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	**0,76**
Jogurtinis Tartar padažas[7]	IVR248	100	3,60	9,60	5,51	123,63	**0,09**
2.Grikių ir daržovių troškinys(augalinis)(tausojantis)N	AAP510	250	6,46	16,41	35,26	304,12	**0,79**
Jogurto džiovintų pomidorų padažas[7]	IVR243	100	3,44	9,44	5,02	118,11	**0,09**
3.Vištienos guliašas'[1,7](tausojantis)	AAP760	150	16,19	11,49	6,14	190,57	**0,76**
Jogurto džiovintų pomidorų padažas[7]	IVR243	100	3,44	9,44	5,02	118,11	**0,09**
4.Blyneliai LaCrape su viso grūdo miltais[1,3,7]	IVR249	200	21,81	33,08	28,04	307,65	**0,63**
Jogurtas[7] 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**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Grikiai(tausojantis)	IVR33	200	4,2	1,03	23,12	116,43	**0,15**
Agurkai su padažu (augalinis)	SAL23	200	0,60	0,15	1,73	8,25	**0,25**
Baltų ridikų salotos su padažu(augalinis)	SAL22	200	0,60	0,12	5,22	18,60	**0,25**
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	200	1,72	0,37	4,5	17,89	**0,25**
Burokėlių saloto su kriaušėmis su padažu(augalinis)	IVR202	200	1,25	4,05	9,73	77,67	**0,25**
Vaisiai (sezoniniai)	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

1 savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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 pomiodorais[1,3,4,7](lašiša)(tausojantis)N	AAP603	100/100	12,23	4,34	10,43	125,53	**0,8**
Sūrio padažas[7]	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 padažas[7]	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	**0,09**
3.Mielinisi sklindžiai su viso grūdo miltais ir grikiais [1,3,7]	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/	100	0,24	3	0,31	29,2	**0,1**
4.Daržovių apkepas(tausojantis)[1,4,7]	AAP510	300	18,87	20,2	2,83	265,93	**0,94**
Jogurtinis padažas su šinatis[7]	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	**0,09**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Makaronai[1](tausojantis)	GGA24	200	1,62	4,88	10,31	91,14	**0,15**
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR226	200	1,09	5,88	6,49	76,74	**0,25**
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	200	1,72	0,37	4,5	17,89	**0,25**
Morkos lazdelės su padažu(augalinis)	SAL23	200	0,75	0,15	6,53	23,25	**0,25**
Švieži agurkai su padažu(augalinis)	IVR155	200	0,63	5,06	3,56	59,58	**0,25**
Vaisiai (sezoniniai)	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

11+

2 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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	**0,76**
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	**0,79**
Sūrio padažas[7]	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	**0,09**
3.Mielinisi sklindžiai su viso grūdo miltais ir bananais [1,3,7]	AAP519	250	11,79	17,49	67,07	#####	**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.Kiaulienos troškinys[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**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Makaronai[1](tausojantis)	GGA73	200	2,44	2,06	17,13	98,81	**0,15**
Šviežių kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR154	200	0,90	4,33	4,13	53,18	**0,25**
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR202	200	1,25	4,05	9,73	77,67	**0,25**
Morkos žiedais su padažu(augalinis)	SAL27	200	0,75	0,15	6,53	23,25	**0,25**
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR155	200	0,63	5,06	3,56	59,58	**0,25**
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	**0,22**

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"

2 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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%	IVR247	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.Daržovių ir lęšių troškinys,(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.Švediški 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**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Ryžiai(tausojantis)	GGA31	200	2,29	3,46	24,78	133,94	**0,15**
Baltų ridikų salotos su padažu(augalinis)	SAL22	200	0,60	0,12	5,22	18,60	**0,25**
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	200	1	0,2	4,1	17	**0,25**
Keptos morkytės su žolelėmis ir padažu(augalinis)	SAL17	200	1,07	3,21	9,32	59,74	**0,25**
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	200	1,72	0,37	4,5	17,89	**0,25**
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

11+

2 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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	**0,82**
Pomidorų-jogurto padažas[7]	IVR232	100	1,70	22,16	18,12	280,60	**0,09**
2.Garintos daržovės(cukinijos, paprikos, brokoliai, žirneliai)(tausojantis)N	AAP238	200	5,5	23,99	14,81	271,63	**0,62**
Jogurtinis padažas[7]	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	**0,09**
3.Močiutės blyneliai su viso grūdo miltais[1,3,7]	AAP519	200	18,87	20,2	2,83	265,93	**0,63**
Jogurtinis padažas[7]	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 padažas[7]	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	**0,09**
Makaronai[1](tausojantis)	GGA1	200	3,55	1,10	24,89	126,70	**0,15**
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir padažu(augalinis)	IVR54	200	1,55	6,13	5,01	74,76	**0,25**
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir padažu(augalinis)	SAL29	200	1,23	5,76	8,41	80,64	**0,25**
Ridikėlių salotos su padažu(augalinis)	SAL22	200	0,60	0,12	5,22	18,60	**0,25**
Agurkai su padažu(augalinis)	IVR155	200	0,63	5,06	3,56	59,58	**0,25**
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

2 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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	**0,76**
Jogurto džiovintų pomidorų padažas[7]	IVR243	100	3,44	9,44	5,02	118,11	**0,09**
2.Daržovių plovas (augalinis, 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.Lietiniai su viso grūdo miltais ir trinta varške[1,3,7]	AAP660	250	28,64	23,12	69,65	595,72	**0,97**
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	250	21,29	17,75	74,48	535,49	**1,27**
Jogurto trintų pomidorų padažas[7]	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	**0,09**
Ryžiai(tausojantis)	GGA79	200	1,6	2,42	17,34	93,69	**0,15**
Švieži agurkai su padažu(augalinis)	SAL23	200	0,60	0,15	1,73	8,25	**0,25**
Baltas ridikas su padažu(augalinis)	SAL22	200	0,60	0,12	5,22	18,60	**0,25**
Kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR189	200	0,77	3,71	3,54	45,58	**0,25**
Morkų salotos su obuoliais ir padažu(augalinis)	SAL29	200	1,23	5,76	8,41	80,64	**0,25**
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

2 savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Ryžiai(tausojantis)	GGA31	200	2,29	3,46	24,78	133,94	**0,15**
Burokėlių salotos su kriaušėmis ir padažu(augalinis)	IVR157	200	0,88	3,26	6,81	54,37	**0,25**
Kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR189	200	0,77	3,71	3,54	45,58	**0,25**
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	200	1	0,2	4,1	17	**0,25**
Morkos žiedais su padažu(augalinis)	SAL27	200	0,75	0,15	6,53	23,25	**0,25**
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

3 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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%	IVR247	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 blyneliai 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**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Ryžiai(tausojantis)	GGA79	200	1,6	2,42	17,34	93,69	**0,15**
Morkos su padažu(augalinis)	SAL23	200	0,50	0,10	4,35	15,50	**0,25**
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	200	1,72	0,37	4,5	17,89	**0,25**
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR202	200	1,25	4,05	9,73	77,67	**0,25**
Baltas ridikas su padažu(augalinis)	SAL22	200	0,60	0,12	5,22	18,60	**0,25**
Vaisiai (sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

3 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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 padažas[7]	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	**0,09**
2.Daržovių Satė su sezamo sėklomis[11] (tausojantis)N	AAP778	250	3,43	21,03	17,08	253,8	**0,78**
Jogurto kaparėlių padažas[7]	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 padažas[7]	IVR248	100	3,60	9,60	5,51	123,63	**0,09**
4.Viso grūdo blyneliai su kefyru(tausojantis)[,1,3,7]	AAP789	250	17,67	24,8	9,79	331,72	**0,63**
Jogurtas[7] 10%	IVR247	100	0,24	3,00	0,31	29,20	**0,09**
Trintos uogos	PAD5/	100	0,24	3	0,31	29,2	**0,1**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Makaronai [1,](tausojantis)	GGA73	200	2,44	2,06	17,13	98,81	**0,15**
Agurkai su padažu(augalinis)	SAL23	200	0,6	0,15	1,73	8,25	**0,25**
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR211	200	1	0,2	4,1	17	**0,25**
Keptos Morkytės fri su padažu(augalinis)	SAL17	200	1,07	3,21	9,32	59,74	**0,25**
Kopūstų salotos su cukinijomis, morkomis ir saulėgrąžomis ir padažu(augalinis)	IVR189	200	0,77	3,71	3,54	45,58	**0,25**
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	**0,22**

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"

3 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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 troškinys(augalinis, tausojantis) N	AAP632	250	12,76	5,40	33,00	223,44	**0,79**
Jogurto trintų pomidorų padažas[7]	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	**0,09**
3.Mieliniai sklindžiai 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.Cukinijų karis(tausojantis)	AAP739	250	17,3	7,92	45,44	307,8	**0,79**
Jogurto trintų pomidorų padažas[7]	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	**0,09**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Ryžiai (tausojantis)	GGA79	200	1,6	2,42	17,34	93,69	**0,15**
Agurkai su padažu (augalinis)	SAL23	200	0,60	0,15	1,73	8,25	**0,25**
Baltas ridikas su padažu(augalinis)	SAL22	200	0,60	0,12	5,22	18,60	**0,25**
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	200	1,72	0,37	4,5	17,89	**0,25**
Burokėlių saloto su krijušėmis ir padažu(augalinis)	IVR202	200	1,25	4,05	9,73	77,67	**0,25**
Vaisiai(sezoniniai)	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

14

3 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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.Švediški kukuliai [1,3,7] N(tausojantis)	AAP509	150	19,85	23,28	13,80	343,03	**0,76**
Bešamel padažas[7]	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20	**0,09**
2.Kieto grūdo makaronai su trintų pomiodrų 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.Vištienos suflė[1,3,7](tausojantis)	AAP469	150	31,61	26,19	64	617,68	**0,76**
Pikantiškas padažas[7] 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	**0,09**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Makaronai[1](tausojantis)	GGA1	200	3,55	1,1	24,89	126,7	**0,15**
Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos su padažu(augalinis)	IVR156	200	0,93	5,17	5,03	64,66	**0,25**
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR202	200	1,25	4,05	9,73	77,67	**0,25**
Morkos žiedais su padažu(augalinis)	SAL27	200	0,75	0,15	6,53	23,25	**0,25**
Pomidorai su padažu(augalinis)	IVR155	200	0,63	5,06	3,56	59,58	**0,25**
Vaisiai(sezoniniai)	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	**0,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

3 savaitė
PENKTADIENIS
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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 sklindžiai 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/	100	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**
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Bulvių košė [7](augalinis)	AAP616	200	1,84	3,13	16,7	100,65	**0,15**
Baltas ridikas su padažu(augalinis)	SAL22	200	0,60	0,12	5,22	18,60	**0,25**
Pomidorai su padažu(augalinis)	SAL17	200	1,07	3,21	9,32	59,74	**0,25**
Pekino kopūstų salotos su padažu(augalinis)	IVR26	200	1,72	0,37	4,5	17,89	**0,25**
Burokėlių salotos su padažu(augalinis)	IVR202	200	1,25	4,05	9,73	77,67	**0,25**
Vaisiai(sezoniniai)	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	**0,22**