

VŠĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Antakalnio Progimnazija

6-10 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	0,78
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 plokštainis ^{3,7}	AAP508	250	8,58	10,87	42	289,4	0,79
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.	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)	AAP554	200	17,78	13,06	16,34	255,47	0,62
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Naminė Nuttella 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	0,78
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
3.Vištiesos šnicelis su kukūrūzų kruopomis^{1,3,7}(tausojantis)	AAP731	150	15,72	23,15	12,94	322,74	0,77
Jogurtinis kaparėlių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Avinžirnių, morkų, troškinys^{1,3,7}(tausojantis)	AAP739	250	17,3	7,92	45,44	307,8	0,63
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 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	0,22

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

6-10 m

1 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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.Vištiesenos troškiny^{1,7} N(tausojantis)	AAP321	120	23,23	23,02	5,99	319,37	0,61
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	0,79
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	150	15,86	21,53	10,86	298,75	0,78
Sūrio padažas ⁷ 10%	IVR427	100g	3,00	0,31	5,03	124,00	0,09
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Bulvių košė ⁷	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.	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	AAP377	100	19,69	9,33	0	153,84	0,51
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	0,78
Jogurto džiovintų pomidorų padažas ⁷	IVR243	100	3,44	9,44	5,02	118,11	0,09
3.Vištiesos guliašas^{1,7}(tausojantis)	AAP760	140	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.Blynėliai 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)							
Ryžiai(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.	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	0,56
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	0,79
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
4.Daržovių apkepas(tausojantis)^{1,4,7}	AAP510	250	18,87	20,2	2,83	265,93	0,79
Jogurtinis padažas su šinatis⁷	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"

2 savaitė

PIRMADIENIS

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	100	12,83	15,39	8,76	223,07	0,51
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	0,76
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	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.Kiaulienos troškinyš^{1,7}(tausojantis)	AAP712	150	11,17	13,71	26,78	275,54	0,79
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	PAD6	100	0,24	3	0,31	29,2	0,09
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Makaronai¹(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.	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)	AAP774	200	19,52	15,04	30,15	330,54	0,62
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	250	17,9	25,99	8,46	334,93	0,79
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	150	19,85	23,28	13,8	343,03	0,79
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	0,25

Tvirtinu: Vėj " Dvylika žirnių"

6-10 m.

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	100/50	11,17	13,71	26,78	275,54	0,57
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 blynėliai su viso grūdo miltai ^{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	250	18,82	38,41	0,53	421	0,79
Jogurtinis provanso žolelių padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
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	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.	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	AAP625	100	11,81	10,8	13,45	199,82	0,51
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 miltai ir trinta varške^{1,3,7}	AAP660	250	28,64	23,12	69,65	595,72	0,97
Jogurtas⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Naminė Nutella⁷	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 padažas⁷	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
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.	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}(tausojančias)N	AAP712	100	14,74	20,08	6,22	262,34	0,24
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, tausojančias)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	200	11,79	17,49	67,07	465,16	0,63
Jogurto varškės, žolelių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Kiaulienos maltinukas^{3,7}(tausojančias)	AAP403	100	15,86	21,53	10,86	298,75	0,77
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 kiaušėmis 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.	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)	AAP780	200	24,8	18,73	31,11	395,75	0,62
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 blynėliai su obuoliais^{1,3,7} (tausojantis)	AAP519	200	11,79	17,49	67,07	465,2	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)							
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.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeni ai	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	120/80	11,74	11,41	32,48	282,13	0,63
Jogurtinis padažas ⁷	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 padažas ⁷	IVR244	100	3,60	9,60	5,51	123,63	0,09
3.Bulvių plokštainis su vištiena^{3,7}	AAP739	250	17,3	7,92	45,44	307,8	0,79
Jogurto varškės, žolelių padažas ⁷	IVR248	100	3,60	9,60	5,51	123,63	0,09
4.Viso grūdo blynėliai su kefyru(tausojantis)^{1,3,7}	AAP789	200	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)							
Makaronai¹(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.	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	100	11,15	10,40	7,36	147,49	0,51
Tartar padažas(jogurtas/marinuoti agurkai) ⁷	IVR248	100	3,60	9,60	5,51	123,63	0,09
2.Avinžirnių, žirnelių, pomidorų troškiny(saugalinis, 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 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.Cukinių 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"

6-10 m
3 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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.Švediškai kukuliai ^{1,3,7} N	AAP509	100	19,85	23,28	13,80	343,03	0,51
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	250	8,98	9,39	51,36	303,75	0,78
Jogurtinis padažas ⁷	IVR247	100	0,36	1,00	0,50	12,40	0,09
4.Vištiesenos 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 kriausių 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	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	AAP602	100	16,05	18,67	0,53	232,11	0,36
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/	100	0,24	3	0,31	29,2	0,1
4.Netikras zuikis(tausojantis)	AAP403	150	15,86	21,53	10,86	298,75	0,76
Sūrio padažas ⁷ 10%	IVR427	100g	3,00	0,31	5,03	124,00	0,09
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Bulvių košė ⁷	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