

VŠĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

ANTAKALNIO PROGIMNAZIJA

11+ metų vaikams

Tvirtinu: VŠĮ "Dvylika žirnių"*

VŠĮ „Dvylika žirnių“

Direktorius

Juras Kavaliauskas

1 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	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)	AAP561	75/125	18,68	23,47	34,69	415,5
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas)	IVR136	100	0,84	6,75	4,75	79,50
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		26,78	37,94	72,21	716,90
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)	AAP242	200	16,22	16,06	42,69	382,31
Kopūstų salotos(augalinis)	IVR193	100	1,33	3,19	6,03	50
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		24,81	26,97	81,49	654,21

Vilniaus Antakalnio progimnazija
direktorius Tomas Jankūnas

T. Jankūnas



Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"



1 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 apkepas^{3,7}(tausojantis)	AAP673	200	30,54	18,06	26,61	394,59
Trintos uogos /grietinė ⁷	PAD13	20/20	0,10	0,09	5,05	19,16
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	47,53
Morkos	SAL15	50	0,50	0,10	4,35	15,50
	VISO		34,79	25,06	74,80	651,24
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)	AAP535	200/30	6,95	15,22	77,60	466,24
Parauginti agurkai	SAL28	100	0,8	0,2	2,3	11
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		11,14	21,98	107,63	651,70

Tvirtinu: Všj "Dvylika žirnių"



1 savaitė

TREČIADIENIS

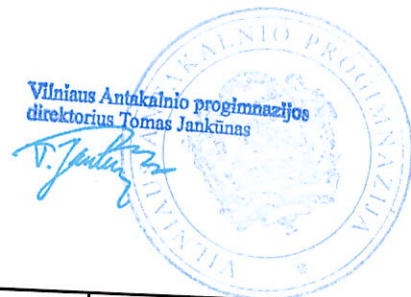
Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	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“	AAP511	100	14	22,8	0	257
Bulvių košė⁷	GGA28	100	2,05	6,18	15,02	123,06
Morkytės fri/pomidorai(augalinis)	SAL17	100	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		23,56	39,86	56,79	654,38
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	250	5,28	25,86	24,88	329,98
Morkytės fri/pomidorai(augalinis)	SAL17	50/50	1,07	3,21	9,32	70,45
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		12,79	36,74	66,65	615,01

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"



1 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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)	AAP601	100	23,47	16,86	0	245,23
Grikių(augalinis)(tausojantis)	IVR33	100	5,73	4,02	27,25	165,85
Pomidorai(augalinis)/ agurkai (augalinis)	IVR110	50/50	1,00	0,20	4,10	17,50
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		36,28	26,74	63,76	623,32
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.Grikių ir daržovių troškiny(augalinis)(tausojantis)	AAP755	250	8,12	26,68	43,6	430,39
Pomidorai(augalinis)/ agurkai (augalinis)	IVR110	50/50	1	0,2	4,1	17,5
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		15,20	32,54	80,11	642,63

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"



1 savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	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)	AAP260	70	19,93	12,38	9,47	221,4
Bulvių košė⁷	GGA28	100	2,05	6,18	15,02	123,06
Burokėlių salotos(augalinis)	IVR142	100	1,44	7,87	8,60	102,20
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		32,08	37,27	62,48	687,89
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)	AAP764	250	6,91	17,43	22,43	233,79
Bulvių košė⁷	GGA28	100	2,05	6,18	15,02	123,06
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		17,62	34,45	66,84	598,08

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"



2 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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)	AAP658	100/20	17,13	18	13,21	281,38
Kieto grūdo makaronai1	GGA1	100	3,55	1,1	24,89	126,7
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	IVR154	70	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		25,98	29,16	74,89	653,26
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 317(augalinis)(tausojantis)	GGA92	250	15,38	12,56	54,28	397,97
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	IVR154	125	1,28	6,19	5,9	75,97
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		21,06	24,48	92,84	665,94

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių" šioji įstaiga



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 apkepas,3,7 (tausojantis)	AAP673	200	30,54	18,06	26,61	394,59
Grietinė7/trintos uogos	PAD13	20/20	0,1	0,09	5,05	19,16
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	IVR53	50	0,26	0,25	11,06	44,42
Morkos	SAL15	50	0,50	0,10	4,35	15,50
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		34,79	25,06	74,80	648,13
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
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.Daržovių ir lęšių troškinys,(augalinis, tausojantis)	AAP698	250	21,13	7,29	51,96	332,66
Keptos morkytės su žolelėmis /pomidorai(augalinis)	SAL17	100	1,3	10,24	11,33	128,78
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		25,82	24,09	91,02	635,90

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"



Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas 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(kiauliena, jautiena) 1,7 (tausojantis)	AAP330	100/80/ 20	21,62	24,36	27,91	416,15
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		26,64	37,04	60,12	663,91
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, žirnėliai)(tausojantis)	AAP238	200	5,5	23,99	14,81	271,63
Bulvių košė⁷	GGA28	100	2,54	13,01	16,60	192,84
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	IVR160	100	2,62	9,46	7,1	115,31
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	100	0,7	0,3	12,1	49
	VISO		11,94	40,15	55,16	584,94

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"



2 savaitė
KETVIRTADIENIS
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	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"3,7(TAUSOJANTIS)	AAP752	100	15,75	14,39	17,93	266,33
Ryžiai su cibėržole (tausojantis)	GGA79	100	2,29	3,45	24,77	133,79
Parauginti agurkai(augalinis)	SAL28	100	0,80	0,20	2,30	11,00
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		29,25	29,54	75,42	666,39
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)	AAP696	250	11,22	11,75	64,21	379,73
Parauginti agurkai(augalinis)	SAL23	125	0,6	0,15	1,73	8,25
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	100	0,7	0,3	12,1	48
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		22,58	23,55	102,41	667,25

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių" sojų įstaiga



2 savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žuviene 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	120	14,74	20,08	6,22	262,34
Grikiai(tausojantis)	GGA81	100	4,16	1,52	22,87	119,59
Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis)	IVR202	100	1,25	4,65	9,73	77,67
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		26,40	33,07	64,89	644,44
Žuviene 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	170	12,55	7,70	71,23	397,70
Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis)	IVR202	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		20,05	19,17	107,03	660,21

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"



Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



3 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

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)	AAP673	200	30,54	18,06	26,61	394,59
Trintos uogos /grietinė⁷	PAD13	20/20	0,1	0,09	5,05	19,16
Kepti obuoliai su cinamonu ir ananasais	IVR53	50	0,26	0,25	11,06	44,42
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Morkos	SAL15	50	0,65	5,12	5,67	64,39
	VISO		41,58	32,07	80,59	759,22
Tiršta lęšių ir pomidorų sriuba(augalinis)(tausojantis)	SRI103	150	8,44	5,3	21,37	157,85
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.Plovas su daržovėmis(tausojantis)	AAP544	200	8,98	9,39	51,36	303,75
Agurkai(augalinis)	SAL28	100	0,8	0,2	2,3	11
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	100	0,7	0,3	12,1	49
	VISO		20,51	18,44	97,96	600,41

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"



3 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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)	AAP642	250	19,56	19,02	54,13	470,16
Agurkai /pomidorai(augalinis)	SAL24	50/50	0,4	0,1	1,15	5,5
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
VISO			23,35	25,68	83,01	650,12
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)	AAP638	200	16,21	19,83	54,14	458,02
Agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL25	40/40	0,32	0,08	0,92	4,4
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
VISO			19,92	26,47	82,79	636,88

Tvirtinu: VŠĮ "Dvylika žirnių"



Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



3 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

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)	AAP639	70	15,61	14,56	10,31	206,49
Plikyti Ryžių košė	GGA79	100	2,29	3,45	24,77	133,79
Morkytės fri(augalinis)	SAL26	100	1,30	10,24	11,33	128,78
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		22,16	34,76	70,78	629,88
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 troškinys(augalinis, tausojantis)	AAP667	250	21,27	8,99	54,99	372,33
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	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		25,01	21,64	86,16	610,42

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" (tausojantis)	AAP511	100	14,00	22,80	0,00	257,00
Virti kietagrūdžiai makaronai1(TAUSOJANTIS)	GGA1	100	3,55	1,1	24,89	126,7
Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos(augalinis)	IVR156	100	1,04	5,75	5,58	71,89
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		24,67	35,31	62,88	650,33
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	AAP640	100/50	8,3	9	48,24	302,16
Naminė Nuttela/grietinė ⁷	PAD6	20/20	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		15,73	25,84	94,06	652,70

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"



Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas



3 savaitė

PENKTADIENIS

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.Kapotos žuvies kepsneliai1,3,4,7(menkė)(tausojantis)	AAP641	100	16,05	18,67	0,53	232,11
Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis)	AAP671	100	2,46	4,16	22,28	134,1
Pomidorai(augalinis)	IVR58	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	100	0,35	0,15	6,05	50,00
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	VISO		29,25	32,92	59,67	660,41
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)	AAP764	250	6,91	17,43	22,43	233,79
Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis)	AAP622	150	3,69	6,25	33,41	201,3
Pomidorai (augalinis)	IVR58	100	1	0,2	4,1	17
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		21,34	33,77	92,70	703,29