

BENDROJO LAVINIMO MOKYKLŲ VALGYKLŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

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

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Tvirtinu:

Vilniaus Antakalnio progimnazijos
direktorius Tomas Jankūnas

1 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Kieto grūdo makaronai su sūriu ¹ , (tausojantis)	GGA1	200	3,55	1,10	24,89	126,70	0,63
Pomidorai	IVR155	200	0,63	5,06	3,56	59,58	0,25
Vaisiai	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	0,22
Nesaldinta arbata	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

1 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
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
Šviežios daržovės (Morkų lazdelės) (augalinis)	SAL23	100	0,50	0,10	4,35	15,50	0,12
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

1 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Virtinukai su pilno grūdo miltais ir bananais ^{1,3,7} (tausojantis)	AAP199	250	20,91	10,02	38,95	327,56	0,79
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	0,22
Kakava (7)	IVR62	200	4,28	6,82	9,95	128,23	0,12
Viso							

1 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Kūkurūžų košė su sviestu ⁷ (tausojantis)(ankštinių kultūrų patiekalai)	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	0,22
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07

1 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Vištienos šašlykas(tausojantis)	IVR199	100	21,48	31,28	33,44	506,22	0,51
Ryžiai(tausojantis)	GGA31	200	2,29	3,46	24,78	133,94	0,15
Daržovių salotos	IVR26	200	1,72	0,37	4,5	17,89	0,25
Vaisiai	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	0,22
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

2 savaitė pirmadienis

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
Šviežios daržovės(Morkų lazdelės)(augalinis)	SAL23	100	0,50	0,10	4,35	15,50	0,12
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

2 savaitė antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Kapotos vištienos kepsneliai ^{1,3,7} (tausojantis)	IVR38	100	8,88	9,35	35,51	253,65	0,51
Ryžiai(tausojantis)	GGA31	200	2,29	3,46	24,78	133,94	0,15
Daržovių salotos	IVR26	200	1,72	0,37	4,5	17,89	0,25
Vaisiai	IVR188	150	0,35	0,15	6,05	24,00	0,16
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

2 savaitė trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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
Agurkai	IVR155	200	0,63	5,06	3,56	59,58	0,25
Vaisiai	IVR188	200	0,70	0,30	12,10	48,00	0,22
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07
Viso							

2 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Omletas ^{3,7} (tausojuantis)	IVR47	200	10,97	16,03	6,07	212,5	0,73
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
Šviežios daržovės(agurkai/pomidorais) (augalinis)	SAL23	100	0,50	0,10	4,35	15,50	0,12
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,22
Viso							

2 savaitė penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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
Kefyras	IVR199	200	3,92	7,02	10,51	119,29	0,22
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,22
Viso							

3 savaitė pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Pieniška sorų košė ⁷ (tausojantis)(ankštinių kultūrų patiekalai)	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	0,22
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
Močutės blynėliai	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
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
Plovas su kiauliena (7)(tausojantis)	AAP561	80/170	18,68	23,47	34,69	415,5	0,63
Šviežios daržovės(agurkai/pomidorais)(auga linis)	SAL23	100	0,50	0,10	4,35	15,50	0,12
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,22
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07

3 savaitė ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Žemaičių 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
Kefyras	IVR199	200	3,92	7,02	10,51	119,29	0,22
Vaisiai	IVR187	200	0,35	0,15	6,05	24,00	0,22
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07

3 savaitė penktadienis

Viso							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos	Kaina
Viso grūdo blynėliai su obuoliais ^{1,3}	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	0,12
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1	0,07