VŠĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

ANTAKALNIO GIMNAZIJA

11+ metų

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"
Direktorius
Jūras Kavaliauskas

Patvirtinu Antakalnio gimnazijos direktorė
Angelika Keršinskienė

1 savaitė pirmadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena (augalinis)(tausojantis)	1-3/36AT	150	5,32	4,32	15,89	123,72
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,40
Duona pilno grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Varškės apkepas(3,7)(tausojantis)	2AA/2	200	30,54	18,06	26,61	391,14
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,50	1,21	9,58
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,2
Morkos	SAL27	50	0,50	0,10	4,35	20,3
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vasiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**39,01**	**29,53**	**73,68**	**716,73**
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena	1-3/36AT	150	5,32	4,32	15,89	123,72
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,40
Duona pilno grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Kieto grūdo makaronai su trintų pomidorų ir daržovių padažu (augalinis,tausojantis)(1)	AAP615/2	200	14,00	22,80	0,00	261,20
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	2-2/5A	100	1,29	3,71	3,54	52,71
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**22,96**	**34,38**	**44,74**	**580,42**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

1 savaitė antradienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas(	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/39AT	150	1,45	3,16	10,85	77,64
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona viso grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Kiaulienos plovas(tausojantis)	A4	75/125	18,68	23,47	34,69	424,71
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas)	2-2/17A	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**23,28**	**30,38**	**73,15**	**655,94**
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/39AT	150	1,45	3,16	10,85	77,64
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona viso grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Kepti bulvinukai su sezamo sėklomis ir pievagrybių padažu(tausojantis)(1,3,7)	AAP645/2	200/30	6,95	15,22	77,60	466,24
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų	2-2/17A	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**11,55**	**22,13**	**116,06**	**697,47**

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"
VšĮ „Dvylika žirnių"
Direktorius
Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

1 savaitė trečiadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Sriuba daržovių su makaronais(augalinis)(tausojantis)	1-3/28AT	150	2,13	2,55	14,99	91,43
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona viso grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Pieniškos dešrelės'Tigriukas"	AAP615/2	100	14,00	22,80	0,00	261,20
Bulvių košė(7)	4-3/64T	100	2,05	6,18	15,02	123,90
Morkytės fri(augalinis)	SAL17/2	100	1,07	3,21	9,32	70,45
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,05	0,03	0,64	3,03
	VISO		**20,89**	**38,02**	**51,38**	**631,26**
Sriuba daržovių su makaronais(augalinis)(tausojantis)	1-3/28AT	150	2,13	2,55	14,99	91,43
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona viso grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Daržovių kotletukai(cukinijų, morkų)(augalinis,tausojantis)(1,7)	AAP648	120	7,97	16,47	9,47	217,99
Bulvių košė(7)	4-3/64T	100	2,05	6,18	15,02	123,90
Morkytės fri(augalinis)	SAL17/2	100	1,07	3,21	9,32	70,45
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**15,57**	**31,96**	**74,11**	**646,36**

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

1 savaitė ketvirtadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT	150	6,39	6,39	21,24	168,03
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Kepta vištienos šlaunelė(tausojantis)	34A/2	100	23,47	16,86	0,00	245,62
Grikių košė(tausojantis)	4-4/64T	100	4,20	1,03	23,12	118,55
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniškuma)	2-1/6A	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**37,21**	**28,03**	**71,97**	**688,99**
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT	150	6,39	6,39	21,24	168,03
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Grikių ir daržovių troškinys(augalinis)(tausojantis)	4-8/162T	75/75	6,46	16,41	35,26	314,57
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniškuma)	2-1/6A	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	1,52	0,60	27,80	122,68
	VISO		**16,76**	**26,85**	**98,01**	**700,73**

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

1 savaitė penktadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Ryžių pieniška sriuba (tausojantis)	SR6	150	4,03	4,22	13,18	106,82
Duona su viso grūdo(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Fich(žuvis tešloje)&chips(1,3,4,7)(tausojantis)	AAP602/2	70	12,23	4,34	10,43	129,70
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA83	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Morkų salotos su saulėgrąžomis(augalinis)	2-4/63A	100	1,23	5,76	8,41	90,40
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	1,52	0,60	27,80	122,68
	VISO		**22,71**	**17,50**	**96,27**	**633,42**
Ryžių pieniška sriuba (tausojantis)	SR6	150	4,03	4,22	13,18	106,82
2.Pica "Margarita"(1,7)	IVR178/2	200	19,24	15,12	75,13	513,56
Morkos(augalinis)	SAL27/2	100	0,75	0,15	6,53	30,47
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
	VISO		**24,07**	**19,52**	**95,48**	**653,88**

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"
VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

2 savaitė pirmadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	1,78	3,16	11,27	80,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,32	29,24
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Švediški kukuliai padaže (tausojantis)(1,3,7)	10-4/62T	100/20	10,27	18,98	13,82	267,18
Bulvių košė(7)	6-3/60T	100	2,05	6,18	0,69	66,58
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	R 2-2/15	100	1,29	6,19	5,90	84,47
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**17,74**	**38,06**	**57,00**	**641,50**
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	1,78	3,16	11,27	80,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,32	29,24
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Bulvių plokštainis(augalinis)(3,7)	4-8/162T	150	6,46	16,43	35,26	304,12
Grietinė (7)	P14	20	0,48	6,00	0,62	58,80
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**11,07**	**29,14**	**72,47**	**586,19**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

2 savaitė antradienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	1-3/39AT	150	3,64	1,26	16,31	91,14
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,32	29,24
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Kepti varškėčiai(tausojantis)(1,3,7)	6-7/102	200	28,73	23,81	58,18	561,93
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,32	29,24
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	1,21	5,53
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
	VISO		**35,02**	**31,67**	**101,34**	**830,47**
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	1-3/39AT	150	3,64	1,26	16,31	91,14
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,32	29,24
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Daržovių ir lęšių troškinys(augalinis) (tausojantis)		160	14,20	31,68	28,56	429,96
Keptos morkytės su žolelėmis /pomidorai(augalinis)		50/50	1,15	5,22	7,72	72,89
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
	VISO		**21,34**	**41,71**	**77,91**	**736,62**

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

2 savaitė trečiadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	1,53	3,15	10,32	75,75
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	10	0,65	0,11	5,23	24,51
1.Vištienos kepsnys (tausojantis)(1,3)	32A/2	70	16,88	19,81	10,74	288,77
Keptos orkaitėje bulvytės Fri	AAP671	70	1,72	2,91	15,59	95,43
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	R 2-1/22A	90	1,55	6,13	5,01	81,41
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**23,38**	**35,44**	**61,74**	**659,44**
Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	1,53	3,15	10,32	75,75
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Daržovių Paela(augalinis,tausojantis)		150	17,78	13,06	16,35	255,47
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	R 2-1/22A	90	1,55	6,13	5,01	81,41
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**23,21**	**25,89**	**56,99**	**555,22**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Kesšinskienė

2 savaitė ketvirtadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/35AT	150	4,31	7,81	16,56	153,77
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Vištienos kotletas Nuggets	37A/2	100	15,75	14,40	17,93	264,32
Ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gar5/2	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Parauginti agurkai(augalinis)	45S	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**25,56**	**28,29**	**87,45**	**706,65**
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/35AT	150	4,31	7,81	16,56	153,77
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Garintos daržovės(tausojantis, augalinis)	AAP238	150	3,48	6,66	10,87	117,34
Ryžiai su ciberžole (tausojantis)	Gar5/2	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	100	1,52	0,60	27,80	122,68
	VISO		**13,25**	**20,65**	**91,99**	**606,81**

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Kesčinskienė

2 savaitė penktadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Bulvienė su žuvim(tausojantis)	1-3/24AT	150	4,31	3,42	9,19	84,78
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Kiaulienos guliašas(tausojantis)(1,7)	AAP493/2	80/40	17,69	24,11	7,47	317,63
Birūs grikiai(tausojantis)	3-4/33T	100	4,20	1,03	23,12	118,55
Agurkai(augalinis)(pagal sezoniškuma)	2-2/6A	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**29,35**	**32,31**	**67,39**	**677,75**
Bulvienė su žuvim(tausojantis)	1-3/24AT	150	4,31	3,42	9,19	84,78
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Grikių sklindžiai(1,3,7)(augalinis)		150	18,91	15,37	60,02	446,73
Trintos uogos(augalinis)	P15	20	0,06	0,05	1,21	4,30
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**25,63**	**22,39**	**95,73**	**686,95**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"
VšĮ „Dvylika žirnių"
Direktorius
Tomas Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

3 savaitė pirmadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Ryžių pomidorinė sriuba(augalins)(tausojantis)	1-3/33AT	150	2,10	3,48	20,29	120,88
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Varškės apkepas(3,7)(tausojantis)	AAP672	200	30,54	18,06	26,61	391,14
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	1,21	5,53
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	2-1/25A	50	0,26	0,25	11,06	47,53
Morkos	SAL27	50	0,50	0,10	4,35	20,3
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**36,05**	**28,49**	**89,14**	**757,17**
Ryžių pomidorinė sriuba(augalins)(tausojantis)	1-3/33AT	200	2,10	3,48	20,29	120,88
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Plovas su daržovėmis (brokoliai, paprika, morkytės)(augalinis)(tausojantis)	AAP544	120/80	8,98	9,40	51,36	325,96
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas)	2-1/17A	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**14,23**	**16,63**	**99,26**	**603,63**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršienė

3 savaitė antradienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/39AT	150	1,45	3,16	10,85	77,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,32	29,24
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Kieto grūdo makaronai su kiauliena	10-5/106T	160/40	15,65	15,21	43,31	372,73
Agurkai /pomidorai(augalinis)	2-1/17A	40/40	0,32	0,08	0,92	5,68
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**19,77**	**22,00**	**80,40**	**598,68**
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/39AT	150	1,45	3,16	10,85	77,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Lazanija su daržovėmis(tausojantis)(1,7)	AAP631/2	200	16,21	19,83	54,14	459,87
Agurkai /pomidorai(augalinis)	2-1/17A	40/40	0,32	0,08	0,92	5,68
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
Viso	**VISO**		**20,33**	**26,62**	**91,22**	**685,78**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

3 savaitė trečiadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,03	3,11	7,49	62,07
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
1.Traški vištienas(1,3,7)(tausojantis)	AAP628/2	70	15,61	14,56	10,31	234,72
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA83	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Morkytės fri(augalinis)	2-2/25A	90	1,17	9,22	10,20	128,46
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,80	0,30	13,90	61,50
	VISO		**22,55**	**32,77**	**78,66**	**699,77**
Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,03	3,11	7,49	62,07
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Avinžirnių, žirnelių, pomidorų troškinys(augalinis, tausojantis)	AAP498	120	10,22	4,32	26,43	185,48
Ryžiai su ciberžole(tausojantis)	GGA83	100	2,35	2,33	25,35	131,77
Morkytės fri(augalinis)	2-2/25A	90	1,17	9,22	10,20	128,46
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,80	0,30	13,90	61,50
Viso	**VISO**		**17,16**	**22,53**	**94,78**	**650,53**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

3 savaitė ketvirtadienis
Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT	150	6,39	6,39	21,24	168,03
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Pieniškos dešrelės'Tigriukas"	AAP615/2	100	14,00	22,80	0,00	261,20
Bulvių košė(7)	4-3/64T	100	2,05	6,18	15,02	123,90
Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos(augalinis)	2-2/8A	110	1,18	6,21	5,89	84,17
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**25,97**	**45,13**	**67,46**	**779,89**
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT	150	6,39	6,39	21,24	168,03
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Lietiniai su bananais	AAP417/2	150	8,30	9,00	48,24	307,16
Trintos uogos(augalinis)	P15	10	0,06	0,05	1,21	5,53
Grietinė 30%(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**17,34**	**21,99**	**96,31**	**652,51**

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

Vši „Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Kerš[illegible]

3 savaitė penktadienis

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	1,78	3,16	11,27	80,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Fich(žuvis tešloje)&chips(1,3,4,7)(tausojantis)	AAP602/2	70	12,23	4,34	10,43	129,70
Keptos orkaitėje bulvitės Fri	AAP598/2	100	2,46	4,16	22,27	136,36
Pomidorai(augalinis)	2-2/6A	100	1,00	0,20	4,10	22,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187/2	100	1,52	0,60	27,80	122,68
	VISO		**20,58**	**15,71**	**87,28**	**572,83**
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	1,78	3,16	11,27	80,64
Grietinė(7)	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona(1)	Š1	20	1,30	0,22	10,46	49,02
2.Keptos daržovės(augalinis, tausojantis)	AAP238	150	3,48	6,66	10,87	117,34
Keptos orkaitėje bulvitės Fri	AAP598/2	100	2,46	4,16	22,27	136,36
Pomidoras (augalinis)	2-1/6A	100	1,00	0,20	4,10	22,20
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,64	3,03
Vaisiai	IVR187	50	0,76	0,30	13,90	61,34
	VISO		**11,07**	**17,73**	**73,82**	**499,13**