

VšĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 11+ m. vaikams

Antakalnio Gimnazija

VšĮ „Dvylika žirnių“

Tvirtinu: VšĮ „Dvylika žirnių“

Juras Kavaliauskas

1 savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
3 javų košė (augalinis)	IVR258	200	9,36	4,91	56,12	289,14
Trintos uogos	PAD587	50	0,27	0,23	10,44	39,10
Vaisiai (obuoliai)	IVR187/100	100	0,50	0,50	13,00	53,00
Pienas 2.5 % ⁷	IVR151/2	100	3,20	2,50	4,80	55,00
Iš viso:			13,33	8,14	84,36	436,24

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir pievagrybiais (augalinis,tausojantis)	SRI148/2	150	3,11	4,39	19,20	121,59
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ⁷	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Plovas(vištieną)(tausojantis)	AAP861	75/125	20,05	14,12	30,12	320,12
Jogurto- trintų pomidorų padažas ⁷	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos/Paprikos(augalinis)	SAL33	30/30	4,00	4,00	11,00	32,00
Agurkai(augalinis)	SAL51	30	0,20	0,10	0,70	3,40
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso :			32,90	30,22	85,96	663,51
2.Daržovių plovą(augalinis, tausojantis)N	AAP696	80/170	11,22	11,75	64,21	379,73
Jogurto- trintų pomidorų padažas ⁷	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos/Paprikos(augalinis)	SAL33	30/30	4,00	4,00	11,00	32,00
Agurkai(augalinis)	SAL51	30	0,20	0,10	0,70	3,40
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,07	27,85	120,05	723,12
3.Vištenos kepsnys ^{1,3}	AAP772	100	22,85	21,34	11,57	287,18
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245/2	20	1,42	1,95	1,01	24,37
Birūs ryžiai(tausojantis)	GGA89	80	1,83	2,77	19,82	107,13
Morkos/Paprikos(augalinis)	SAL33	30/30	4,00	4,00	11,00	32,00
Agurkai(augalinis)	SAL51	30	0,20	0,10	0,70	3,40
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso :			36,90	37,49	85,47	701,66
4.Mieliniai sklandžiai ^{1,3,7}	AAP848	150	10,40	15,42	59,17	410,28
Naminė Nutela ⁷	IVR283	20	0,57	7,38	6,04	93,48
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,29	32,13	107,58	772,04

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Omletas ^{3,7}	IVR272	100	11,18	11,91	3,67	166,56
Duona pilno grūdo ¹	IVR186/2	20	1,29	0,22	40,46	47,44
Agurkai(augalinis)	SAL33/A	50	0,00	0,00	1,00	6,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
VISO			12,47	12,13	45,14	220,00
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1319,75
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1379,36
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1357,90
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1428,28

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė

Anželika Keršinskienė

VšĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

Antakalnio Gimnazija

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

1 savaitė

PIRMADIENIS

VšĮ „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keščiūnienė

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
3 javų košė (augalinis)	IVR258	200	9,36	4,91	56,12	289,14
Trintos uogos	PAD587	50	0,27	0,23	10,44	39,10
Vaisiai (obuoliai)	IVR187/100	100	0,50	0,50	13,00	53,00
Pienas 2.5 % ⁷	IVR151/2	100	3,20	2,50	4,80	55,00
Iš viso:			13,33	8,14	84,36	436,24

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir pievagrybiais (augalinis,tausojantis)	SRI148/2	150	3,11	4,39	19,20	121,59
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ⁷	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Plovas(vištieną)(tausojantis)	AAP861	75/125	20,05	14,12	30,12	320,12
Jogurto- trintų pomidorų padažas ⁷	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos//Paprikos(augalinis)	SAL33	30/30	4,00	4,00	11,00	32,00
Agurkai(augalinis)	SAL51	30	0,20	0,10	0,70	3,40
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso :			32,90	30,22	85,96	663,51
2.Daržovių plovą(augalinis, tausojantis)N	AAP696	80/170	11,22	11,75	64,21	379,73
Jogurto- trintų pomidorų padažas ⁷	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos//Paprikos(augalinis)	SAL33	30/30	4,00	4,00	11,00	32,00
Agurkai(augalinis)	SAL51	30	0,20	0,10	0,70	3,40
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,07	27,85	120,05	723,12
3.Vištiesos kepsnys ^{1,3}	AAP772	100	22,85	21,34	11,57	287,18
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245/2	20	1,42	1,95	1,01	24,37
Birūs ryžiai(tausojantis)	GGA89	80	1,83	2,77	19,82	107,13
Morkos//Paprikos(augalinis)	SAL33	30/30	4,00	4,00	11,00	32,00
Agurkai(augalinis)	SAL51	30	0,20	0,10	0,70	3,40
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso :			36,90	37,49	85,47	701,66
4.Mieliniai sklandžiai ^{1,3,7}	AAP848	150	10,40	15,42	59,17	410,28
Naminė Nutela ⁷	IVR283	20	0,57	7,38	6,04	93,48
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,29	32,13	107,58	772,04

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Omletas ^{3,7}	IVR272	100	11,18	11,91	3,67	166,56
Duona pilno grūdo ¹	IVR186/2	20	1,29	0,22	40,46	47,44
Agurkai(augalinis)	SAL33/A	50	0,00	0,00	1,00	6,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
VISO			12,47	12,13	45,14	220,00
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1319,75
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1379,36
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1357,90
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1428,28

Tvirtinu: Vši "Dvylika žirnių"
15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams
1 savaitė

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktore
Anželika Keršinsienė

ANTRADIENIS

Pusryčiai 8.00-9.00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Miežinių dribsnių košė(augalinis)	IVR273	300	8,71	8,01	59,39	326,93
Trintos uogos	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Vaisiai (obuoliai, mandarinai)	IVR187	50/50	1,00	1,00	13,00	52,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0
Iš viso:			12,30	9,45	93,32	473,82

Pietūs 11.00-11.30

	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis,tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Varškės apkepamas(tausojantis) ^{3,7}	AAP672	150	24,39	16,61	25,05	344,49
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Naminė Nutella ⁷	IVR232/2	15	0,43	5,54	4,53	70,15
Morkos/Agurkai(augalinis)	SAL33	70/30	5,00	4,00	14,00	46,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,48	34,25	77,60	678,98
2.Daržovių ir riešutų troškinyje(augalinis,tausojantis) N1	AAP698	250	21,17	7,29	52,04	333,06
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245	50	3,56	4,89	2,51	60,94
Morkos/Agurkai(augalinis)	SAL33	70/30	5,00	4,00	14,00	46,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,67	22,28	101,57	637,64
3.Kiaulienos šnicelis ^{1,3,7}	AAP849/2	100	16,05	20,3	4,19	263,19
Jogurtinis Tartar padažas ⁷	IVR248/2	25	0,90	2,40	1,38	30,91
Bulvių košė ⁷	GGA28	100	2,05	6,18	15,02	123,06
Morkos/Agurkai(augalinis)	SAL33	70/30	5,00	4,00	14,00	46,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,94	38,98	67,61	660,80
4.Kiaulienos-daržovių troškiny ^{1,7}	AAP826	80/120	20,25	21,30	29,51	382,06
Morkos/Agurkai(augalinis)	SAL33	70/30	5,00	4,00	14,00	46,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,19	31,40	76,53	625,70

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Viso grūdo lietiniai blynėliai ^{1,3,7}	AAP809/2	100	5,63	2,99	1,78	147,92
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Trintos uogos	IVR186/2	20	1,3	0,22	10,46	47,44
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			7,83	5,71	13,50	226,46
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1379,26
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1337,92
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1361,08
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1325,98

Tvirtinu: Vši "Dvylika žirnių"

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

1 savaitė

Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos

direktorė

Anželika Korsiničienė

TREČIADIENIS

1 savaitė trečiadienis

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Kvietinių dribsnių košė(augalinis)	IVR274	300	12,3	9,1	70,9	386
Trintos uogos	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Vaisiai (obuoliai, apelsinai)	IVR187	50/50	1,00	1,00	13,00	52,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1
Iš viso:			15,89	10,54	104,83	532,99

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Lęšių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis,tausojojantis)	SRI138	150	4,50	4,27	15,57	111,77
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1. Vištienos-daržovių troškiny (tausojojantis) ^{1,7}	AAP321	70/50	19,91	19,73	5,14	273,71
Birūs ryžiai(tausojantis)	GGA89	80	1,83	2,77	19,82	107,13
Jogurto- trintų pomidorų padažas ⁷	IVR259/2	25	1,03	2,33	1,39	30,21
Morkos/Pomidorai/B.ridikai(augalinis)	SAL33	50/20/30	6,00	4,00	16,00	50,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			36,76	36,04	80,09	698,81
2. Troškintos daržovės(augalinis, tausojantis)	AAP811	300	5,28	12,44	39,78	273,72
Jogurtinis kaparėlių padažas ⁷	IVR260	40	1,44	3,84	2,20	49,45
Morkos/Pomidorai/Ridikai(augalinis)	SAL33	50/20/30	6,00	4,00	16,00	50,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,71	27,49	95,72	610,93
3. Vištienos šašlykas(tausojantis)	AAP272	100	22,32	19,54	0,14	264,69
Birūs ryžiai(tausojantis)	GGA82	100	2,34	1,13	25,34	115,63
Jogurto- trintų pomidorų padažas ⁷	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos/Pomidorai/B.ridikai(augalinis)	SAL33	50/20/30	6,00	4,00	16,00	50,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			40,70	36,55	81,99	728,49
4. Lietiniai su sūriu, kumpiu ^{1,3,7}	AAP285	100/100	22,64	23,86	40,18	466,02
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Morkos/Pomidorai/Ridikai(augalinis)	SAL33	50/20/30	6,00	4,00	16,00	50,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,35	37,07	94,92	774,48

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Virtinukai(tausojantis) ^{1,3,7}	AAP629	120	16,33	7,82	32,20	259,89
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,9	2,5	1,25	31,1
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			17,23	10,32	33,46	290,99
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1522,79
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1434,91
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1552,47
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1598,46

Tvirtinu: Vši "Dvylika žirnių"
15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams
1 savaitė

VšĮ "Dvylika žirnių"
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršienė

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniniai	Kalorijos
Manų kruopų košė(tausojantis)	IVR263	300	9,18	6,21	52,37	308,72
Trintos uogos	PAD587	50	0,27	0,23	10,44	39,10
Vaisiai (obuoliai, kriaušės)	IVR187	100/100	2,00	2,00	28,00	109,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			11,45	8,44	90,82	456,82

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis, tausojantis)	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ⁷	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Troškinta, plėšyta vištiena (tausojantis)N	AAP830	100	21,29	15,2	1,26	225,37
Jogurtinis Tartar padažas ⁷	IVR248	50	1,80	4,80	2,75	61,81
Birūs griekiai(tausojanti)	GGA91	80	3,36	0,83	18,49	93,11
Burokėliai/b.ridikas/pomidorai(augalinis)	SAL33	50/20/30	7,00	4,00	21,00	63,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,08	30,03	81,20	661,21
2.Grikių ir daržovių troškiny(augalinis,tausojantis)	AAP755	150/100	8,45	11,91	44,15	302,99
Jogurtinis Tartar padažas ⁷	IVR248	50	1,80	4,80	2,75	61,81
Burokėliai/b.ridikas/pomidorai(tausojantis)	SAL33	50/20/30	7,00	4,00	21,00	63,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,88	25,91	105,60	645,72
3.Vištienos guliašas ^{1,7}	AAP558	75/45	16,19	11,49	6,14	190,57
Birūs griekiai(tausojantis)	GGA81	100	4,16	1,52	22,87	119,59
Burokėliai/b.ridikas/pomidorai(augalinis)	SAL33	50/20/30	7,00	4,00	21,00	63,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,98	22,21	87,71	591,08
4.Virtų bulvių cepelinai su mėsa(vištiena) ^{3,7}	PAD91	140/60	16,85	9,01	32,73	274,54
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Burokėliai/b.ridikas/pomidorai(augalinis)	SAL33	50/20/30	7,00	4,00	21,00	63,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,38	20,71	92,68	586,56

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniniai	Kalorijos
Apkeptos bulvės	AAP636/2	200	4,92	5,32	44,54	245,72
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			5,82	7,82	45,80	276,82
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1394,85
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1379,36
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1324,72
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1320,20

VšĮ „Dvylika žirnių“
 Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"
 15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARASTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams
 1 savaitė

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
 direktorė
 Anželika Kešinskienė

PENKTADIENIS

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Perlinių kr.košė su daržovėmis(morkos/svogūnai)(augalinis)	IVR275	280/20	9,6	6,76	73,64	370,6
Vaisiai (obuoliai)	SAL33/M	100	1,00	0,20	8,70	31,00
Arbata nesaldinta	IVR187	100/100	4,00	4,00	17,00	56,00
Iš viso:	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Pietūs 11.00-11.30			14,60	10,96	99,35	457,60

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Trinta pomidorų sriuba su bazilikais(augalinis,tausojojantis)						
Jogurtas 10% ⁷	SRI105	150	2,08	5,09	6,44	76,55
Duona pilno grūdo	IVR247	50	1,80	5,00	2,50	62,20
1.Kieto grūdo makaronai su lašiša (tausojojantis) ^{1,4}	IVR186/2	20	1,3	0,22	10,46	47,44
Sūrio padažas ⁷	AAP832	80/80	18,6	13,36	18,94	272,04
Morkos/Agurkai/Paprikos(augalinis)	IVR261	40	6,66	13,09	0,79	127,13
Vanduo	SAL33	30/30/20	4,00	4,00	11,00	32,00
Iš viso:		200	0,00	0,00	0,00	0,00
2.Keptos daržovės (cukinijos,paprika baklažanai,morkos)(augalinis,tausojojantis)N			34,44	40,76	50,13	617,36
Sūrio padažas ⁷	AAP150	350	5,52	20,84	20,18	254,28
Baltas ridikas/agurkas/pekino kop.(augalinis)	IVR261	40	6,66	13,09	0,79	127,13
Vanduo	SAL33	70/30	1,00	0,20	8,70	31,00
VISO		200	0,00	0,00	0,00	0,00
3.Kieto grūdo makaronai su kiauliena ¹			18,36	44,44	49,07	598,60
Sūrio padažas ⁷	AAP851	130/70	20,6	20,31	34,69	405,05
Morkos/Agurkai/Paprikos(augalinis)	IVR261/3	10	1,67	3,28	0,19	31,78
Vanduo	SAL33	30/30/20	4,00	4,00	11,00	32,00
Iš viso:		200	0,00	0,00	0,00	0,00
4.Bulviniai blynai ^{1,3}			31,45	37,90	65,28	655,02
Jogurtas 10% ⁷	AAP853/2	250	7,75	17,7	51,35	389,45
Baltas ridikas/agurkas/pekino kop.(augalinis)	IVR247	40	1,44	4,00	2,00	41,40
Vanduo	SAL33	70/30	1,00	0,20	8,70	31,00
VISO		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pavakariai 15 val.			15,37	32,21	81,45	648,04

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Sausi pusryčiai(kukurūzų dribsniai)						
Pienas 2.5 % ⁷	IVR276/4	40	2,76	0,60	32,96	150,40
Arbata nesaldinta	IVR162	200	6,4	5	9,6	110
Iš viso:	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso(dienos davinio) 1 var.			9,16	5,60	42,57	260,40
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1335,36
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1316,60
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1373,02
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1366,04

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"
15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARASTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

2 savaitė

Direktorius:
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktore

Anželika Keršukienė

PIRMADIENIS

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
3 javų košė (augalinis)	IVR258	200	9,36	4,91	56,12	289,14
Trintos uogos	PAD587	50	0,27	0,23	10,44	39,10
Vaisiai (obuoliai)	IVR187	100/100	1,00	1,00	26,00	106,00
Pienas 2.5 % ⁷	IVR151	150	4,80	3,75	7,20	82,50
Iš viso:			15,43	9,89	99,76	516,74

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis(augalinis,tausojantis)	SRI154	150	2,46	2,33	15,78	89,09
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Kalakutienos maltinukai(tausojantis) ^{1,3}	AAP814	120	22,31	4,85	20,77	217,24
Jogurtinis padažas(provanso žolelių) ⁷	IVR245/2	25	0,89	2,45	1,26	30,46
Virti kieto grūdo makaronai(augalinis, tausojantis) ¹	GGA1	100	3,55	1,10	24,89	126,70
Morkos/Agurkai/Pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2,00	0,00	9,00	38,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,70	13,67	93,87	627,48
2.Kieto grūdo makaronai su raudonėliu (augalinis,tausojantis)N ¹	GGA93	250	8,86	2,74	62,22	316,77
Sūrio padažas ⁷	IVR265	40	6,94	10,38	0,63	110,00
Morkos/Agurkai/Pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2,00	0,00	9,00	38,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,75	18,39	109,80	679,85
3.Vištiesos kepsnys ^{1,3}	AAP772	100	22,85	21,34	11,57	287,18
Jogurtinis padažas(provanso žolelių) ⁷	IVR245/2	25	0,89	2,45	1,26	30,46
Virti kieto grūdo makaronai(augalinis, tausojantis) ¹	GGA1/2	80	2,84	0,88	19,91	101,36
Morkos/Agurkai/Pomidorai(tausojantis)	SAL33	60/30/30	2,00	0,00	9,00	38,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,53	29,94	79,69	672,08
4.Mieliniai sklandžiai ^{1,3,7}	AAP848/2	200	13,87	20,56	78,89	547,04
Naminė Nutela ⁷	IVR283	20	0,57	7,38	6,04	93,48
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,11	35,21	123,88	876,30

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virtas kiaušinis ³	IVR39	50	6,15	5,85	0,35	78,50
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Žali žirneliai	SAL9/2	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Jogurtas 10% ¹	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
VISO			11,91	8,39	30,18	226,09
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1370,31
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1422,68
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1414,91
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1619,13

Tvirtinu: Vėj "Dvylika žirnių"

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

Vst. „Dvylika žirnių“
Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršindienė

2 savaitė

ANTRADIENIS

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kukurūzų kr.košė	IVR278	200	6,96	6,34	48,92	284,75
Trintos uogos	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Vaisiai (obuoliai, mandarinai)	IVR187	50/50	1,00	1,00	13,00	52,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0
Iš viso:			10,55	7,78	82,85	431,64

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Varškės -ryžių apkepas(tausojantis)3,7	AAP833	120/80	23,56	16,52	32,11	362,38
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Trintos uogos	IVR186/2	20	1,29	0,22	10,46	47,45
Morkos/Agurkai/Pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2,00	0,00	9,00	38,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,51	24,84	85,59	666,17
2.Daržovių ir lęsių troškinyss,(augalinis, tausojantis)N	AAP698	250	21,17	7,29	52,04	333,06
Jogurto - kaparėlių padažas ⁷	IVR260	40	1,44	3,84	2,20	49,45
Morkos/Agurkai/Pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2,00	0,00	9,00	38,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,55	17,23	96,26	618,15
1.Vištiesos petukų mėsa(kepta)	AAP787	100	26,25	12,43	0	205,06
BBQ padažas	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Birūs griekiai(tausojantis)	GGA91/2	100	4,2	1,04	23,11	116,39
Morkos/Agurkai/Pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2,00	0,00	9,00	38,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			38,11	21,57	66,13	577,79
2.Lietiniai su sūriu,kumpiu ^{1,3,7}	AAP285	100/100	22,64	23,86	40,18	466,02
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Morkos/Agurkai/Pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2,00	0,00	9,00	38,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,30	31,96	83,20	722,36

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Įtroškintos daržovės su saldž bulvėmis(augalinis)	AAP826	100/100	3,75	2,30	29,51	145,06
Kefyras2.5% ⁷	IVR191	200	6,40	5,00	7,80	102,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			10,15	7,30	37,32	247,06
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1344,87
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1296,85
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1256,49
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1401,06

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"
15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARASTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

2 savaitė

TREČIADIENIS

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandenio	Kalorijos
Kvietinių dribsnių košė(augalinis)	IVR274	300	12,3	9,1	70,9	386
Trintos uogos	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Vaisiai (obuoliai, apelsinai)	IVR187	50/50	1,00	1,00	13,00	52,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1
Iš viso:			15,89	10,54	104,83	532,99

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandenio	Kalorijos
Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis,tausojančias)	SRI9	150	1,52	3,15	10,30	70,11
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1. Kieto grūdo makaronai su Bolonezo(kiauliena) padažu(tausojantis) ^{1,7}	AAP835	120/60	15,68	16,07	35,88	352,21
Jogurto-trintų pomidorų padažas ¹	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos/Pomidorai/B.ridikas(augalinis)	SAL33	50/20/30	6,00	4,00	16,00	50,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,74	30,83	87,12	658,72
2.Garintos daržovės(cukinijos, paprikos, brokoliai, žirneliai)(tausojančias)N	AAP238	200	5,98	23,66	16,06	270,56
Jogurto-trintų pomidorų padažas ⁷	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos/Pomidorai/B.ridikas	SAL33	50/20/30	6,00	4,00	16,00	50,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,04	38,42	67,30	577,07
3.Kiauliena kinietiška(saldžiarūgtis daržovių padažas)	AAP789	75/45	17,67	24,8	9,79	331,72
Virtos bulvės	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos/Pomidorai/B.ridikas(augalinis)	AAP710	100	2,21	0,11	20,24	89,59
Vanduo	SAL33	50/20/30	6,00	4,00	16,00	50,00
Iš viso:		200	0,00	0,00	0,00	0,00
4.Žemaičių blynai (kiauliena) ^{1,3,7}			32,94	39,67	81,27	727,82
Jogurtinis padažas ⁷	AAP850	140/60	15,60	18,87	36,84	375,49
Morkos/Pomidorai/B.ridikas(augalinis)	IVR245	50	3,56	4,89	2,51	60,94
Vanduo	SAL33	50/20/30	6,00	4,00	16,00	50,00
Iš viso:		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pavakariai 15 val.			30,17	33,85	87,82	682,53

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandenio	Kalorijos
Apkeptos bulvės						
Jogurtas 10% ⁷	AAP636/2	150	3,69	6,24	33,41	201,24
Arbata nesaldinta	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			4,59	8,74	34,67	232,34
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1424,05
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1342,40
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1493,15
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1447,86

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

Tvirtinu: Vėj "Dvylika žirnių"
15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

Vėj "Dvylika žirnių"
Juras Kavaliauskas

2 savaitė

KETVIRTADIENIS

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskas

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Grikių kr.košė(augalinis,tausojantis)	IVR282	200	10,28	4,88	56,04	302,20
Vaisiai (obuoliai, kriaušės)	IVR187	100/100	2,00	2,00	28,00	109,00
Pienas 2,5 % ⁷	IVR151	150	4,80	3,75	7,20	82,50
Iš viso:			17,08	10,63	91,24	493,70

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis,tausojantis)	SR154	150	3,13	3,94	13,44	93,26
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūd ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Traškūs vištienos kepsneliai "Chicken Nuggets" ^{1,2,7} (tausojantis)	AAP836	90	14,18	12,95	16,14	239,7
Jogurto- džiovintų pomidorų padažas	IVR267	40	1,38	3,78	2,01	47,24
Birūs ryžiai(tausojantis)	GGA89	80	1,83	2,77	19,82	107,13
Burokėliai/b.ridikas/pomidorai(augalinis/tausojan- tis)	SAL33	50/20/30	7,00	4,00	21,00	63,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,01	30,38	94,58	676,32
2.Daržovių plovos (augalinis, tausojantis)N	AAP696	220(70/150)	10,48	10,29	54,87	329,38
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245/2	20	3,56	4,89	2,51	24,38
Burokėliai/b.ridikas/pomidorai(augalinis)	SAL33	50/20/30	7,00	4,00	21,00	63,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,66	26,06	113,99	636,01
3.Vištienos sufle ^{3,7} (tausojantis)	AAP854	100	22,58	18,73	6,53	242,81
Jogurto- džiovintų pomidorų padažas ⁷	IVR267	40	1,38	3,78	2,01	47,24
Birūs ryžiai(tausojantis)	GGA89	80	1,83	2,77	19,82	107,13
Burokėliai/b.ridikas/pomidorai(augalinis)	SAL33	50/20/30	7,00	4,00	21,00	63,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,41	36,16	84,97	679,43
4.Daržovių -vištienos troškiny ^{1,7} (tausojantis)	AAP855	170/80	24,14	16,99	28,06	354,74
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245/2	20	3,56	4,89	2,51	24,38
Burokėliai/b.ridikas/pomidorai(augalinis)	SAL33	50/20/30	7,00	4,00	21,00	63,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,32	32,76	87,18	661,37

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Viso grūdų lietiniai blynėliai ^{1,3,7}	AAP809/2	100	5,63	2,99	1,78	147,92
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Trintos uogos	IVR186/2	20	1,3	0,22	10,46	47,44
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			7,83	5,71	13,50	226,46
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1396,48
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1356,17
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1399,59
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1381,53

2 savaitė

PENKTADIENIS

Pusryčiai 8-9 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Perlinių kr.košė su daržovėmis(morkos/svogūnai)(augalinis)	IVR275	280/20	9,6	6,76	73,64	370,6
Vaisiai (obuoliai)	SAL33/M	100	1,00	0,20	8,70	31,00
Arbata nesaldinta	IVR187	100/100	4,00	4,00	17,00	56,00
Iš viso:	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Pietūs 11.00-11.30			14,60	10,96	99,35	457,60

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Trinta moliūgų sriuba(tausojantis)						
Jogurtas 10% ⁷	SRI104	150	1,81	5,14	13,24	104,39
Duona pilno grūdo ¹	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
1.Žuvies maltinukas su avižiniais dribsniais ir žolelėmis (tausojantis) ^{1,3,4,7}	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Jogurto - kaparelių padažas ⁷	AAP818	120	21,41	8,29	7,32	181,22
Birūs griekiai(tausojantis)	IVR260	40	1,44	3,84	2,20	49,45
Morkos/Agurkai/Kopūstai(augalinis)	GGA81	100	4,16	1,52	22,87	119,59
Vanduo	SAL33	50/30/50	5,00	1,00	12,00	43,00
Iš viso:		200	0,00	0,00	0,00	0,00
2.Avinžirnių ir daržovių karis (paprikos, žirneliai, pomidorai)(Augalinis, tausojantis)N			37,31	22,73	79,80	623,64
Jogurto -trintų pomidorų padažas ⁷	AAP667/2	200	17,31	11,90	44,63	341,75
Morkos/Agurkai/Kopūstai(augalinis)	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Vanduo	SAL33	50/30/50	5,00	1,00	12,00	43,00
Iš viso:		200	0,00	0,00	0,00	0,00
3.Kiaulienos maltinukas (tausojantis)1,3,7			29,66	25,65	94,81	675,54
Jogurto -trintų pomidorų padažas ⁷	GRM1	100	14,98	18,81	3,22	241,85
Birūs griekiai(tausojantis)	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos/Agurkai/Kopūstai(augalinis)	GGA91	80	3,36	0,83	18,49	93,11
Vanduo	SAL33	50/30/50	5,00	1,00	12,00	43,00
Iš viso:		200	0,00	0,00	0,00	0,00
4.Daržovių kepsneliai su sezamo sėklomis1,3			30,69	33,39	71,89	668,75
Jogurto -trintų pomidorų padažas ⁷	AAP860	180	6,03	12,24	42,27	297,15
Morkos/Agurkai/Kopūstai(augalinis)	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Vanduo	SAL33	50/30/50	5,00	1,00	12,00	43,00
Iš viso:		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pavakariai 15 val.			18,38	25,99	92,45	630,94

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Sausi pusryčiai(kukurūzų dribsniai)						
Pienas 2.5 % ⁷	IVR276/4	40	2,76	0,60	32,96	150,40
Arbata nesaldinta	IVR162	200	6,4	5	9,6	110
Iš viso:			9,16	5,60	42,56	260,40
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1341,64
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1393,54
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1386,75
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1348,94

Vilniaus Antakalnio gimnazija
 direktorė
 Anželika Kešinskienė

Tvirtinu: Vsi "Dvylika žirnių"
15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARASTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Kuršinskienė

3 savaitė

PIRMADIENIS

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
3 javų košė (augalinis)	IVR258	200	9,36	4,91	56,12	289,14
Trintos uogos	PAD587	50	0,27	0,23	10,44	39,10
Vaisiai (obuoliai)	IVR187	100/100	1,00	1,00	26,00	106,00
Pienas 2.5 % ⁷	IVR151	150	4,80	3,75	7,20	82,50
Iš viso:			15,43	9,89	99,76	516,74

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Tiršta lęšių ir pomidorų sriuba(augalinis,tausojojantis)	SRI152/2	100	5,63	3,53	14,25	105,23
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Varškės- kuskuso apkepęs (tausojojantis) ^{3,7}	AAP839	150(90/60)	18,6	14,04	23,32	296,75
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Trintos uogos	IVR186/2	20	1,29	0,22	10,46	47,45
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			31,73	22,73	80,20	634,12
2.Daržovių plovės (augalinis,tausojojantis)	AAP795	150/100	11,22	11,75	64,21	379,73
Jogurtinis padažas10% ⁷	IVR268/2	25	0,89	2,45	1,26	30,45
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			23,23	20,67	110,89	679,40
3.Vištenos kepsnys ^{1,3}	AAP772	100	22,85	21,34	11,57	287,18
Jogurtinis padažas10% ⁷	IVR245/2	20	1,42	1,95	1,01	24,37
Virtos bulvės	AAP710	100	2,21	0,11	20,24	89,59
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			37,60	29,87	78,24	670,36
4.Mieliniai sklandžiai ^{1,3,7}	AAP848	150	10,40	15,42	59,17	410,28
Naminė Nutela ⁷	IVR283	20	0,57	7,38	6,04	93,48
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,81	31,27	102,63	755,68

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Omletas(tausojantis) ^{3,7}	IVR272	100	11,18	11,92	3,67	166,56
Agurkai(augalinis)	IVR186/2	20	1,29	0,22	40,46	47,44
Arbata nesaldinta	SAL33/A	50	0,00	0,00	1,00	6,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			12,47	12,14	45,14	220,00
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1370,86
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1416,14
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1407,10
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1492,42

Tvirtinų: VšĮ "Dvylika žmonių"

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

3 savaitė

ANTRADIENIS

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Miežinių dribsnių košė(augalinis)	IVR273	300	8,71	8,01	59,39	326,93
Trintos uogos	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Vaisiai (obuoliai, mandarinai)	IVR187	50/50	1,00	1,00	13,00	52,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0
Iš viso:			12,30	9,45	93,32	473,82

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba (augalinis,tausojojantis)	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Kieto grūdo makaronai su kiauliena(tausojantis) 1	AAP840	120/80	18,79	18,44	35,97	387,49
Jogurtinis pomidorų padažas ⁷	IVR269/2	25	0,74	1	3,77	26,65
Morkos/Pomidorai/B.ridikai(augalinis)	SAL33	50/20/30	6	4	16	50
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			30,47	29,54	88,76	661,78
2.Daržovių Satė su sezamo sėklomis (augalinis,tausojojantis)N	AAP821	300	4,12	25,23	20,49	304,54
Jogurto kaparėlių padažas ⁷	IVR260	40	1,44	3,84	2,20	49,45
Morkos/Pomidorai/B.ridikai(augalinis)	SAL33	50/20/30	6	4	16	50
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			16,50	39,17	71,71	601,63
3.Kiaulienos maltinukas	GRM1	100	14,98	18,81	3,22	241,85
Jogurtinis pomidorų padažas ⁷	IVR269/2	25	0,74	1	3,77	26,65
Virtos bulvės	AAP710	100	2,21	0,11	20,24	89,59
Morkos/Pomidorai/B.ridikai(augalinis)	SAL33	50/20/30	6	4	16	50
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			28,87	30,02	76,25	605,73
4.Žemaičių blynai (kiauliena) ^{1,3,7}	AAP850	140/60	15,60	18,87	36,84	375,49
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245	50	3,56	4,89	2,51	60,94
Morkos/Agurkai(augalinis)	SAL33	70/30	5,00	4,00	14,00	46,00
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			29,10	33,86	86,37	680,07

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Virtinukai(tausojantis) ^{1,3,7}	AAP629	120	16,33	7,82	32,20	259,89
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,9	2,5	1,25	31,1
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			17,23	10,32	33,46	290,99
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1426,59
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1366,44
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1370,54
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1444,88

Tvirtinu: Vėj "Dvylika žirnių"
15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS (Pusryčiai; pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

3 savaitė

TREČIADIENIS

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kvietinių dribsnių košė(augalinis)	IVR274	300	12,3	9,1	70,9	386
Trintos uogos	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
Vaisiai (obuoliai, apelsinai)	IVR187	50/50	1,00	1,00	13,00	52,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0	0	0,01	0,1
Iš viso:			15,89	10,54	104,83	532,99

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis,tausojantis)	SRI102	150	1,02	3,11	7,49	58,01
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Traški vištiena su sezamo sėklomis(tausojantis) ^{3,7}	AAP843	80	17,84	16,64	11,78	235,98
Tartar padažas(jogurtas/marinuoti agurkai) ⁷	IVR248	50	1,80	4,80	2,75	61,81
Birūs ryžiai(tausojantis)	GGA89	80	1,83	2,77	19,82	107,13
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			27,98	30,26	73,01	626,92
2.Avinžirnių, žirnelių, pomidorų troškiny(s(augalinis, tausojantis) N	AAP844	200	17,31	11,90	44,62	341,72
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	IVR259	30/20	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			31,69	22,62	86,05	624,13
3. Vištienos šašlykas(tausojantis)	AAP272	100	22,32	19,54	0,14	264,69
Birūs ryžiai(tausojantis)	GGA89	80	1,83	2,77	19,82	107,13
Jogurto- trintų pomidorų padažas ⁷	IVR259/2	25	1,03	2,33	1,39	30,21
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			31,69	30,69	60,01	624,03
4.Bulvių plokštainis ^{1,3,7}	AAP856	250	7,59	7,08	51,90	296,81
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/3	60	2,16	6,00	3,00	62,10
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			16,26	19,13	93,56	580,91

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Viso grūdo lietiniai blynėliai ^{1,3,7}	AAP809/2	100	5,63	2,99	1,78	147,92
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Trintos uogos	IVR186/2	20	1,3	0,22	10,46	47,44
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			7,83	5,71	13,50	226,46
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1386,37
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1383,58
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1383,48
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1340,36

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Bersinienė

Tvirtinu: Všį "Dvylika žirnių"

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGARAŠTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

3 savaitė

KETVIRTADIENIS

Direktorius
Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazija
direktorius
Andželika Karsienė

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Sorų kruopų košė(tausojantis)	IVR279	200	9,34	3,53	56,52	299,15
Trintos uogos	PAD587	50	0,27	0,23	10,44	39,10
Vaisiai (obuoliai, kriaušės)	IVR187	100/100	2,00	2,00	28,00	109,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			11,61	5,76	94,97	447,25

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
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Švediškai kukuliai (kiauliena50%jautiena50%)tausojantis) ^{1,3}	PAD89	120	18,03	12,76	5,61	209,02
Bešamel padažas ^{1,7}	PAD6	100	0,24	3,00	0,31	29,20
Birūs griekiai(tausojantis)	GGA81	100	4,16	1,52	22,87	119,59
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			32,06	22,48	75,49	613,73
2.Grikių-daržovių troškiny(augalinis,tausojantis)	AAP755	150/100	8,45	11,91	44,15	302,99
Jogurto- trintų pomidorų padažas ⁷	IVR259	50	2,05	4,67	2,77	60,41
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			20,13	21,78	93,62	619,32
3.Kiaulienos plov(augalinis,tausojantis)	AAP578	80/170	21,09	25,10	47,84	489,51
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			30,72	30,30	94,54	745,43
4.Kiaulienos guliašas(tausojantis) ^{1,7}	AAP734	80/40	17,50	24,60	6,80	211,65
Birūs griekiai(tausojantis)	GGA81	100	4,16	1,52	22,87	119,59
Morkos/agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL33	60/30/30	2	0	9	38
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			31,29	31,32	76,37	587,16

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais ^{1,3,7}	AAP354	100	5,82	7,44	29,61	200,22
Trintos uogos	PAD587	50	0,27	0,23	10,44	39,10
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			6,09	7,67	40,06	239,32
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1300,30
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1305,89
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1432,00
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1273,73

Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

15 dienų PERSPEKTYVINIS MĖGIARAŠTIS (Pusryčiai, pietūs, pavakariai) 14+ m. vaikams

Direktorius

Juras Kavaliauskas

Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Karšinskaitė

3 savaitė

PENKTADIENIS

Pusryčiai 8-9 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Perlinių kr.košė su daržovėmis(morkos/svogūnai)(augalinis)	IVR275	280/20	9,6	6,76	73,64	370,6
Morkų lazdelės	SAL33/M	100	1,00	0,20	8,70	31,00
Vaisiai (obuoliai,kriaušės)	IVR187	100/100	4,00	4,00	17,00	56,00
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			14,60	10,96	99,35	457,60

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kr.(augalinis,tausojantis)	SRI 154	150	2,46	2,33	15,78	89,09
Jogurtas 10% ⁷	IVR247	25	0,90	2,50	1,25	31,10
Duona pilno grūdo ¹	IVR186	40	2,59	0,44	20,92	94,89
1.Kapotos žuvies(menkė) kepsneliai(tausojantis)N ^{1,3,4,7}	AAP641	100	16,05	18,67	0,53	232,11
Jogurtinis-dž.pomidorų padažas ⁷	IVR259/3	50	2,05	4,67	2,77	60,41
Bulvių košė ⁷	GGA94/2	100	2,05	6,18	15,02	123,06
Morkos/burokėliai/kopūstai(augalinis)	SAL33	40/40/40	3	0	12	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			29,10	34,79	68,27	676,66
2.Keptos daržovės (augalinis,ta)	AAP823	150	2,76	10,42	10,09	127,14
Perlinės kruopos	GGA85	100	3,43	2,63	26,32	134,93
Jogurtinis padažas(su provanso žolelėmis) ⁷	IVR268/3	50	1,78	4,90	2,51	60,91
Morkos/burokėliai/kopūstai(augalinis)	SAL33	40/40/40	3	0	12	46
Iš viso:			16,92	23,22	88,87	584,06
3.Virti kieto grūdo makaronai ¹ (tausojantis)	GGA93	200	7,93	0,22	55,65	263,58
Sūrio padažas ⁷	IVR261	40	6,66	13,09	0,79	127,13
Morkos/burokėliai/kopūstai(augalinis)	SAL33	40/40/40	3	0	12	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			23,54	18,58	106,39	651,79
4.Lietiniai su varške ^{1,3,7}	AAP523	110/110	22,99	15,33	61,43	468,24
Jogurtas 10% ⁷	IVR247/2	20	0,72	2,00	1,00	20,70
Trintos uogos	PAD88	30	0,16	0,13	6,92	26,10
Iš viso:			29,82	22,73	107,30	730,12

Pavakariai 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Sausi pusryčiai(kukurūzų dribsniai)	IVR276/4	40	2,76	0,60	32,96	150,40
Pienas 2.5 % ⁷	IVR162	200	6,4	5	9,6	110
Arbata nesaldinta	IVR37	200	0,00	0,00	0,01	0,00
Iš viso:			9,16	5,60	42,57	260,40
Iš viso(dienos davinio) 1 var.						1394,66
Iš viso(dienos davinio) 2 var.						1302,06
Iš viso(dienos davinio) 3 var.						1369,79
Iš viso(dienos davinio) 4 var.						1448,12