

VŠĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Antakalnio Gimnazija**14+ 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 plovas(tausojantis)N	AAP561	80/170	18,68	23,47	34,69	415,5	0,79
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
2.Daržovių plovas(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.Vištiesenos kepsnys^{1,3}	AAP772	200	22,85	21,34	11,57	287,18	1,02
Jogurtinis tar tar padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Makaronai¹(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)	AAP781	250	17,78	13,06	16,34	255,47	0,78
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
2.Daržovių ir lęšių troškinys(augalinis,tausojantis) N	AAP763	250	5,54	6,59	49,32	274,12	0,79
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
3.Vištiesos šnicelis su kukūrūzų kruopomis^{1,3,7}(taisojantis)	AAP731	200	15,72	23,15	12,94	322,74	1,02
Jogurtinis kaparėlių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Žemaičių blynai^{1,3,7}(tausojantis)	AAP744	300	17,3	7,92	45,44	307,8	0,94
Jogurtas 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 padažui(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"

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	140	23,23	23,02	5,99	319,37	0,71
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	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.Lietiniai su viso grūdo miltais kumpiu ir sūriu ^{1,3,7}	AAP743	250	28,64	23,12	69,65	595,72	0,97
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
4.Balandėliai(tausojantis)	AAP278	300	8,18	14,7	13,51	210,7	1,52
Pomidorų padažas ⁷ 10%	IVR427	100g	3,00	0,31	5,03	124,00	0,09
Bulvių košė	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	Angliai- 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	AAP365	150	19,69	9,33	0	153,84	0,76
Jogurtinis Tartar padažas ⁷	IVR248	100	3,60	9,60	5,51	123,63	0,09
2.Grikių ir daržovių troškiny(augalinis)(tausojantis)N	AAP510	250	6,46	16,41	35,26	304,12	0,79
Jogurto džiovintų pomidorų padažas ⁷	IVR243	100	3,44	9,44	5,02	118,11	0,09
3.Vištiesos guliašas ^{1,7} (tausojantis)	AAP760	150	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.Virtų bulvių cepelinai su mėsa ^{1,3,7}	PAD26	300	31,3	30,39	61,78	636,35	0,94
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Griokiai(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)(tausojan- tis)N	AAP603	100/100	12,23	4,34	10,43	125,53	0,8
Sūrio padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
2.Keptos daržovės (cukinijos,paprika baklažanai,morkos)(augalinis,tauso- jantis)N	AAP729	250	2,47	13,56	8,42	150,28	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	250	11,79	17,49	67,07	465,16	0,79
Jogurto varškės, žolelių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Vištiesos petukai(tausojantis) ^{1,4,7}	AAP787	200	18,87	20,2	2,83	265,93	1,02
BBQ padažas	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	150	12,83	15,39	8,76	223,07	0,76
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	0,79
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	#####	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.Vištienos kepsnys ^{1,3}	AAP772	200	22,85	21,34	11,57	287,18	1,02
Jogurto trintų pomidorų padažas ⁷	PAD6	100	0,24	3	0,31	29,2	0,09
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Makaronai ¹ (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: Vėj " 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)	AAP775	250	19,52	15,04	30,15	330,54	0,78
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 troškiny, (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	300	17,9	25,99	8,46	334,93	0,94
Jogurto varškės, žolelių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Vištienos šašlykas(tausojantis)	AAP702	200	19,65	21,93	0,68	276,47	1,02
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	0,22

Tvirtinu: Všį "Dvylika žirnių"

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	100/100	11,17	13,71	26,78	275,54	0,82
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.Žemaičių blynai ^{1,3,7} (tausojantis)	AAP744	300	17,3	7,92	45,44	307,8	0,94
Jogurtas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Vištiesenos kepsnys ^{1,3}	AAP772	200	22,85	21,34	11,57	287,18	1,02
Jogurtinis provanso žolelių padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
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 padažu(augalinis)	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	AAP626	150	11,81	10,8	13,45	199,82	0,76
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 miltais kumpiu ir sūriu^{1,3,7}	AAP743	250	28,64	23,12	69,65	595,72	0,97
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	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
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} (tausojantis)N	AAP712	150	14,74	20,08	6,22	262,34	0,36
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, tausojantis)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	250	11,79	17,49	67,07	465,16	0,79
Jogurto varškės, žolelių padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Kiaulienos plovai(tausojantis)	AAP561	80/17 0	18,68	23,47	34,69	415,5	0,79
Jogurtinis padažas ⁷	IVR245	100	3,56	9,79	5,03	121,89	0,09
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Ryžiai(tausojantis)	GGA31	200	2,29	3,46	24,78	133,94	0,15
Burokėlių salotos su kriaušėmis 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)	AAP781	250	24,8	18,73	31,11	395,75	0,78
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 plokštainis^{1,7} (tausojantis)	AAP508	250	17,9	25,99	8,46	334,93	0,79
Jogurtas ⁷ 10%	PAD5	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
4.Vištenos kepsnys^{1,3}	AAP772	200	22,85	21,34	11,57	287,18	1,02
Jogurtinis tar tar 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
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

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)	AAP781	250	24,8	18,73	31,11	395,75	0,78
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 plokštainis^{1,7} (tausojantis)	AAP508	250	17,9	25,99	8,46	334,93	0,79
Jogurtas ⁷ 10%	PAD5	100	0,24	3,00	0,31	29,20	0,09
4.Vištenos kepsnys^{1,3}	AAP772	200	22,85	21,34	11,57	287,18	1,02
Jogurtinis tar tar 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
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- vandenias	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	150/100	11,74	11,41	32,48	282,13	0,78
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.Žemaičių blynai^{1,3,7} (tausojantis)	AAP744	300	17,3	7,92	45,44	307,8	0,94
Jogurtas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Lietiniai su viso grūdo miltais kumpiu ir sūriu^{1,3,7}	AAP743	250	28,64	23,12	69,65	595,72	0,97
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
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
Kopustų 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: Všj " Dvylika žirnių"

3 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandenias	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	150/100	11,74	11,41	32,48	282,13	0,78
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.Žemaičių blynai^{1,3,7} (tausojantis)	AAP744	300	17,3	7,92	45,44	307,8	0,94
Jogurtas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
4.Lietiniai su viso grūdo miltais kumpiu ir sūriu^{1,3,7}	AAP743	250	28,64	23,12	69,65	595,72	0,97
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	0,09
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
Kopustų 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)	SR1102	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	150	11,15	10,40	7,36	147,49	0,77
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.Balandėliai(tausojantis)	AAP278	300	8,18	14,7	13,51	210,7	1,52
Pomidorų padažas ⁷ 10%	IVR427	100g	3,00	0,31	5,03	124,00	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"

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)	SR1102	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	150	11,15	10,40	7,36	147,49	0,77
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.Balandėliai(tausojantis)	AAP278	300	8,18	14,7	13,51	210,7	1,52
Pomidorų padažas ⁷ 10%	IVR427	100g	3,00	0,31	5,03	124,00	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"

3 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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(tausojantis)	AAP509	150	19,85	23,28	13,80	343,03	0,76
Bešamel 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.Virtų bulvių cepelinai su mėsa ^{1,3,7}	PAD26	300	31,3	30,39	61,78	636,35	0,94
Jogurtas ⁷ 10%	IVR247	100	3,60	10,00	5,00	124,00	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 kriaušių 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: Vėj " Dvylika žirnių"

3 savaitė

PENKTADIENIS

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 ¹	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44	0,06
1.Kapotos žuvies kepsneliai ^{1,3,4,7} (menkė)(tausojantis)N	AAP603	150	16,05	18,67	0,53	232,11	0,53
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.Lietiniai su viso grūdo miltais ir varške ^{1,3,7}	AAP743	250	28,64	23,12	69,65	595,72	0,97
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.Vištenos kepsnys ^{1,3}	AAP772	200	22,85	21,34	11,57	287,18	1,02
Jogurtinis tar tar padažas ⁷	IVR246	100	4,10	9,34	5,55	120,82	0,09
Pasirenkamieji priedai(garnyrai)							
Bulvių košė ⁷ (augalinis)	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