

VŠĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Antakalnio Gimnazija

14+ metų vaikams

Direktorius
Juras Knyžauskas

Tvirtinu: VŠĮ "Dvylika žirnių"

1 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

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

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė

Anželika Kersinskienė

1 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

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 apkepas3,7(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: Vėj "Dvylika žirnių"



Vilniaus Antakalnio gimnazijos

direktorė

Anželika Keršinsienė

1 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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 košė ⁷	GGA28	100	2,05	6,18	15,02	123,06
Morkytės fri(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	200	4,22	20,69	19,90	263,98
Morkytės fri(augalinis)	SAL17	100	1,07	3,21	9,32	59,74
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
VISO			11,73	31,57	61,67	538,30

Tvirtinu: VšĮ „Dvylika žirnių“

1 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

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
Grikiai(tausojantis)	GGA81	100	4,16	1,52	22,87	119,59
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
	VISO		34,51	24,24	57,58	570,56
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 troškinys(augalinis)(tausojantis)	AAP510	150	4,87	16,01	26,16	258,23
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	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		11,75	21,87	60,87	463,97

Tvirtinu: Vėj "Dvylika žirnių"

1 savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorių

Anželika Kersienienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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)	AAP603	70	12,23	4,34	10,43	125,53
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
VISO			19,04	25,07	63,34	532,82
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.Pica „Margarita“ su pomidorais	IVR178	150	14,43	11,35	56,35	379,83
Morkos	SAL15	50	0,65	5,12	5,67	64,39
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
VISO			18,40	23,15	91,31	626,25

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

2 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Kersinskienė

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.Vištiesos 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 3,1,7(augalinis)(tausojantis)	GGA92	150	10,46	8,54	36,91	270,65
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	IVR154	70	0,9	4,33	4,13	53,18
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		15,76	18,60	73,70	515,83

Tvirtinu: Všį "Dvylika žirnių"

2 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

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
Grietinė ⁷ /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
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	VISO		34,29	24,96	70,45	632,63
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.Daržovių ir lęšių troškiny, (augalinis, tausojantis)	AAP698	160	13,53	4,66	33,26	212,91
Keptos morkytės su žolelėmis /pomidorai(augalinis)	SAL17	50/50	1,07	3,21	9,32	59,74
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		17,99	14,43	70,31	447,11

Tvirtinu: Vėš "Dvylika žirnių"

2 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė

Anželika Keršinskaitė

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.Vištenos kepsnys1,3 (tausojantis)	AAP73	70	16,06	13,83	10,22	200,09
Bulvių košė⁷	GGA28	100	2,05	6,18	15,02	123,06
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		23,13	32,69	57,45	570,91
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, žirneliai)(tausojantis)	AAP23 8	150	4,05	5,69	10,98	92,25
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	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		9,07	18,37	43,19	340,01

Tvirtinu: Vėš "Dvylika žirnių"

2 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktore

Anželika Kersinskienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	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"	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
	VISO		23,91	25,38	75,32	607,19
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 Paela (augalinis, tausojantis)	AAP443	150	3,77	2,32	28,24	135,91
Parauginti agurkai(augalinis)	SAL23	75	0,6	0,15	1,73	8,25
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		9,44	9,81	60,29	340,23

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

2 savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė

Anželika Kersienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Bulvienė su žuvies gabaliukais4 (tausojantis)	SRI123	150	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
Grikių(tausojantis)	GGA81	100	4,16	1,52	22,87	119,59
Burokėlių salotos su kiaušėmis(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
Bulvienė su žuvies gabaliukais4 (tausojantis)	SRI123	150	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.Grikių sklandžiai1,3,7	AAP703	150	11,07	6,79	62,84	350,90
Trintos uogos	PAD13	20	0,1	0,09	5,05	19,16
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
VISO			17,42	13,70	93,96	554,90

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

3 savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Antakalnio gimnazijos
direktore

Anželika Kersiuskienė

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 apkepas^{3,7}(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	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	50	0,35	0,15	6,05	24
	VISO		20,16	18,29	91,91	575,41

Tvirtinu: Všį "Dvylika žirnių"

3 savaitė

ANTRADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktore
Anželika Kersinsienė

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.Kieto grūdo makaronai su kiauliena1,7(tausojantis)(kiauliena)	AAP 642	200	15,65	15,21	43,31	376,14
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		19,44	21,87	72,19	556,10
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	50/50	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"

3 savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskaitė

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	AAP639	70	15,61	14,56	10,31	206,49
Ryžiai su cibėržole (tausojantis)	GGA79	100	2,29	3,45	24,77	133,79
Morkytės fri(augalinis)	SAL17	90	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			21,93	27,73	68,77	560,84
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 troškiny(augalinis, tausojantis)	AAP632	150	12,76	5,4	33	223,44
Morkytės fri(augalinis)	SAL19	75	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			16,50	18,05	64,17	461,53

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

3 savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršinskienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojojantis)	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" (tausojojantis)	AAP511	100	14,00	22,80	0,00	257,00
Kieto grūdo makaronai ¹	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)(tausojojantis)	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 bananais^{1,3,7}	AAP640	150	8,3	9	48,24	302,16
Naminė Nuttela/grietinė ⁷	PAD6	20/20	0,48	6	0,62	58,8
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
VISO			14,86	20,66	81,27	555,70

Tvirtinu: VŠ "Dvylika žirnių"

3 savaitė
PENKTADIENIS
Pietūs 11.00-11.30



Vilniaus Antakalnio gimnazijos
direktorė
Anželika Keršukienė

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)	AAP587	70	11,88	9,02	0,35	129,10
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	50	0,35	0,15	6,05	24,00
VISO			19,74	19,11	59,39	472,20
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
(augalinis,tausojantis)	AAP729	150	4,08	8,11	13,36	117,42
Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis)	AAP671	100	2,46	4,16	22,28	134,1
Pomidorai (augalinis)	IVR58	100	1	0,2	4,1	17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
VISO			11,89	18,17	72,34	458,35

