

# BALSIŲ PROGIMNAZIJA

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

**VŠĮ Dvylika žirnių**

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

**BALSIŲ PROGIMNAZIJA****6-10 metų vaikams**VšĮ „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Gytis Kavaliauskas

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"

Direktorė  
Virginija Giršildienė**1 savaitė****PIRMADIENIS****Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeni ai	Kalorijos
<b>Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena (tausojantis)</b>	SRI119	150	5,32	4,32	15,89	119,09
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Kiaulienos plovas(tausojantis)</b>	AAP486	75/75	17,24	23,1	19,37	348,5
Parauginti agurkai/raugintų kopūstų salotos(augalinis)(sezoniškumas)	IVR155	75	0,63	5,06	3,56	59,58
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	<b>VISO</b>		<b>25,13</b>	<b>35,88</b>	<b>55,70</b>	<b>629,98</b>
<b>Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir vištiena (tausojantis)</b>	SRI119	150	5,32	4,32	15,89	119,09
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Kieto grūdo makaronai su trintų pomidorų ir daržovių padažu<sup>1</sup>(augalinis, tausojantis)</b>	AAP747	150	11,17	13,71	26,78	275,54
Kopūstų salotos(augalinis)	IVR189	60	0,77	3,71	3,54	45,58
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	<b>VISO</b>		<b>19,20</b>	<b>25,14</b>	<b>63,09</b>	<b>543,02</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"  
 VŠĮ "Dvylika žirnių"  
 Direktorius  
 Juras Kavaliauskas



RAŠTINĖ  
 Virginija Girvydienė  
 Virginija Girvydienė

1 savaitė

**ANTRADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)</b>	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Varškės apkepas3,7(tausojantis)</b>	AAP554	120	17,78	13,06	16,34	255,47
Grietinė/trintos uogos	PAD5/	10	0,24	3,00	0,31	29,20
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	44,42
Morkos	SAL22	60	0,60	0,12	5,22	18,60
	<b>VISO</b>		<b>22,27</b>	<b>22,99</b>	<b>60,66</b>	<b>522,15</b>
<b>Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)</b>	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Kepti bulvinukai su sezamo sėklomis ir pievagrybių padažu(tausojantis)(3,7,11)</b>	AAP763	150/20	5,54	6,59	49,32	274,12
Parauginti agurkai	IVR155	75	0,63	5,06	3,56	59,58
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	<b>VISO</b>		<b>9,56</b>	<b>18,21</b>	<b>80,61</b>	<b>508,16</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žemių"  
Direktorius

Juras Kavaliauskas



Virginija Čirvydienė

1 savaitė

**TREČIADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Lęšių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI138	150	4,50	4,27	15,57	111,77
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Pieniška dešrelė „Tigriukas“</b>	AAP615	50	13,15	13,51	8,14	203,60
<b>Bulvių košė<sup>7</sup></b>	GGA21	70	1,43	4,39	10,56	86,92
<b>Morkytės fri(augalinis)</b>	SAL17	90	1,07	3,21	9,32	70,45
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
<b>VISO</b>			<b>22,09</b>	<b>28,78</b>	<b>60,47</b>	<b>575,55</b>
<b>Lęšių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI138	150	4,50	4,27	15,57	111,77
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Troškintos daržovės su bulvėmis(cukinijų, morkų, morkos, kopūstai)(augalinis, tausojantis)(3,7)</b>	AAP5	200	4,22	20,69	19,90	263,98
Morkytės fri(augalinis)	SAL26	100	10,24	11,33	1,3	128,78
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
<b>VISO</b>			<b>20,90</b>	<b>39,69</b>	<b>53,65</b>	<b>607,34</b>

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"

Všj „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas

1 savaitė

RAŠTINĖ  
Direktorė  
Virginija Čiškildienė

**KETVIRTADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)</b>	AAP377	75	19,69	9,33	0	153,84
<b>Grikių(ausojantis)</b>	IVR33	100	4,2	1,03	23,12	116,43
Agurkai/ pomidorai (augalinis)	SAL23	50/50	0,60	0,15	1,73	8,25
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR188	100	0,70	0,30	12,10	48,00
<b>VISO</b>			<b>30,92</b>	<b>16,32</b>	<b>63,31</b>	<b>497,26</b>
<b>Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Grikių ir daržovių troškiny(augalinis)(tausojantis)</b>	AAP510	150	6,46	16,41	35,26	304,12
Agurkai/ pomidorai (augalinis)	SAL23	50/50	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
<b>VISO</b>			<b>13,14</b>	<b>22,22</b>	<b>69,40</b>	<b>507,11</b>

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"

Všj „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas



Virginija Girsvaldienė

1 savaitė

**PENKTADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Ryžių pomidorinė sriuba(augalinis) (tausojantis)</b>	SRI105	150	1,38	3,28	12,41	79,22
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Kepti menkės gabaliukai1,3,4,7(menkė)(tausojantis)</b>	AAP603	50	12,23	4,34	10,43	125,53
<b>Bulvių košė(tausojantis)</b>	GGA24	75	1,62	4,88	10,31	91,14
Burokėlių salotos(augalinis)	IVR226	75	1,09	5,88	6,49	76,74
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR188	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	<b>VISO</b>		<b>23,95</b>	<b>26,09</b>	<b>62,67</b>	<b>558,64</b>
<b>Ryžių pomidorinė sriuba(augalinis) (tausojantis)</b>	SRI105	150	1,38	3,28	12,41	79,22
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Keptos daržovės (augalinis,tausojantis)</b>	AAP729	150	2,47	13,56	8,42	150,28
<b>Bulvių košė(tausojantis)</b>	GGA24	75	1,62	4,88	10,31	91,14
Morkos	SAL23	75	0,75	0,15	6,53	23,25
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	<b>VISO</b>		<b>13,50</b>	<b>29,43</b>	<b>54,65</b>	<b>505,90</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ "Dvylika žirnių"  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas



Virginija Giršulytė

2 savaitė

**PIRMADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Vištienos pinigėliai(maltinukai) krapų padaže,3,7(tausojantis)</b>	AAP469	70/20	12,83	15,39	8,76	223,07
<b>Kieto grūdo makaronai1(tausojantis)</b>	GGA73	70	2,44	2,06	17,13	98,81
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	IVR154	75	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
	<b>VISO</b>		<b>20,57</b>	<b>27,51</b>	<b>62,68</b>	<b>567,06</b>
<b>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Kieto grūdo makaronai su raudonėliu ir fermentiniu sūriu 1,7(augalinis)(tausojantis)</b>	GGA92	150	10,46	8,54	36,91	270,65
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	IVR154	75	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
	<b>VISO</b>		<b>15,76</b>	<b>18,60</b>	<b>73,70</b>	<b>515,83</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas

2 savaitė

**ANTRADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)</b>	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Varškės apkepamas3,7(tausojantis)</b>	AAP554	120	17,78	13,06	16,34	255,47
<b>Grietinė7/trintos uogos</b>	PAD5/	10	0,24	3	0,31	29,2
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
Morkos	SAL22	50	0,60	0,12	5,22	18,60
	<b>VISO</b>		<b>22,27</b>	<b>22,99</b>	<b>60,66</b>	<b>522,15</b>
<b>Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)</b>	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Daržovių ir lęšių troškinys,(augalinis, tausojantis)</b>	AAP727	150	4.77	1.56	13.27	78,03
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
	<b>VISO</b>		<b>4,46</b>	<b>9,77</b>	<b>37,05</b>	<b>312,23</b>



Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"

Všj „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas




Virginija Čiškienė



**2 savaitė**

**TREČIADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI9	150	1,53	3,15	10,32	70,19
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1. Kieto grūdo makaronai su Bolonezo padažu 1,7(tausojantis)</b>	AAP193	100/50	11,17	13,71	26,78	275,54
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
	<b>VISO</b>		<b>16,19</b>	<b>26,39</b>	<b>58,99</b>	<b>523,30</b>
<b>Kopūstų sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI9	150	1,53	3,15	10,32	70,19
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Garintos daržovės(cukinijos, paprikos, brokoliai, žirneliai)(tausojantis)</b>	AAP238	150	4,15	17,1	11,14	196,65
<b>Virti kietagrūdžiai makaronai</b>	GGA1	100	3,55	1,10	24,89	126,70
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
	<b>VISO</b>		<b>12,72</b>	<b>30,88</b>	<b>68,24</b>	<b>571,11</b>

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"

2 savaitė

**KETVIRTADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Všj „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juris Kavaliauskas



Virginija Giršvydienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)</b>	SRI54	150	3,13	3,94	13,44	93,26
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Traškūs vištienos kepsneliai "Chicken Nuggets"1,3,7(tausojantis)</b>	AAP625	75	11,81	10,8	13,45	199,82
<b>Plikyti ryžiai su cibėržole (tausojantis)</b>	GGA79	70	1,6	2,42	17,34	93,69
Parauginti agurkai(augalinis)	SAL23	75	0,60	0,15	1,73	8,25
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	<b>VISO</b>		<b>24,42</b>	<b>24,87</b>	<b>62,94</b>	<b>557,03</b>
<b>Pupelių sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)</b>	SRI54	150	3,13	3,94	13,44	93,26
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Daržovių plovav (augalinis, tausojantis)</b>	AAP443	150	8,98	9,39	51,36	303,75
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
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,1	59,2
	<b>VISO</b>		<b>19,99</b>	<b>21,04</b>	<b>83,51</b>	<b>567,27</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas



Virginija Červinskienė

2 savaitė

**PENKTADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Žuvienė 4 (tausojantis)</b>	SRI123	130/20	4,31	3,42	9,19	82,03
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Kiaulienos guliašas 1,7(tausojantis)</b>	AAP712	105	14,74	20,08	6,22	262,34
<b>Grikių(tausojantis)</b>	GGA77	70	2,93	0,72	16,11	81,11
Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis)	IVR157	70	0,88	3,26	6,81	54,37
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	<b>VISO</b>		<b>24,80</b>	<b>30,88</b>	<b>55,21</b>	<b>582,66</b>
<b>Žuvienė 4 (tausojantis)</b>	SRI123	130/20	4,31	3,42	9,19	82,03
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Avižirnių ir daržvių karis (paprikos, žirneliai, pomidorai)(Augalinis, tausojantis)</b>	AAP632	150	12,76	5,40	33,00	223,44
Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis)	IVR157	100	1,25	4,65	9,73	77,67
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	<b>VISO</b>		<b>20,26</b>	<b>16,87</b>	<b>68,80</b>	<b>485,95</b>

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"

3 savaitė

**PIRMADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Všj „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas



Virginija Čirvyldienė



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Tiršta lęšių ir pomidorų sriuba(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI103	150	8,44	5,30	21,37	157,85
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Varškės apkepas3,7(tausojantis)</b>	AAP554	120	17,78	13,06	16,34	255,47
<b>Trintos uogos /grietinė<sup>7</sup></b>	PAD5/	10	0,24	3	0,31	29,2
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	SAL23	50	0,50	0,10	4,35	15,50
	<b>VISO</b>		<b>28,81</b>	<b>24,96</b>	<b>64,26</b>	<b>581,25</b>
<b>Tiršta lęšių ir pomidorų sriuba(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI103	150	8,44	5,3	21,37	157,85
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Plovas su daržovėmis(tausojantis)</b>	AAP544	200	8,98	9,39	51,36	303,75
Agurkai(pagal sezoniškumą)(augalinis)	SAL23	100	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
	<b>VISO</b>		<b>19,96</b>	<b>18,24</b>	<b>91,34</b>	<b>572,66</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"  
 Direktorius  
 Juras Kavaliauskas

3 savaitė

**ANTRADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)</b>	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Kieto grūdo makaronai su kiauliena1,7(tausojantis)(kiauliena)</b>	AAP392	150	11,74	11,41	32,48	282,13
<b>Agurkai /pomidorai(augalinis)</b>	SAL23	40/40	0,6	0,15	1,73	8,25
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	<b>VISO</b>		<b>15,73</b>	<b>18,12</b>	<b>61,94</b>	<b>464,84</b>
<b>Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)</b>	SRI110	150	1,45	3,16	10,85	71,65
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Lazanija su daržovėmis1,7 (tausojantis)</b>	AAP631	150	12,16	14,87	40,6	343,52
<b>Agurkai/pomidorai(augalinis)</b>	SAL23	40/40	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
	<b>VISO</b>		<b>16,15</b>	<b>21,58</b>	<b>70,06</b>	<b>526,23</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas

3 savaitė

**TREČIADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**



Direktorė\*  
Virginija Giršvildienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliai- vandeniai	Kalorijos
<b>Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)</b>	SRI102	150	1,02	3,11	7,49	58,01
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Traški vištiena su kukurūzų kruopomis1,3(tausojantis)</b>	AAP628	50	11,15	10,40	7,36	147,49
<b>Ryžių košė</b>	GGA82	100	2,34	1,13	25,34	115,63
Morkytės fri(augalinis)	SAL19	60	0,78	6,14	6,80	77,27
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
	<b>VISO</b>		<b>17,23</b>	<b>24,18</b>	<b>63,87</b>	<b>501,21</b>
<b>Raugintų ir šviežių kopūstų sriuba su morkomis(augalinis) (tausojantis)</b>	SRI102	150	1,02	3,11	7,49	58,01
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Avinžirnių, žirnelių, pomidorų troškiny(augalinis, tausojantis)</b>	AAP632	150	12,76	5,4	33	223,44
Morkytės fri(augalinis)	SAL19	60	0,78	6,14	6,8	77,27
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR188	100	0,7	0,3	12,1	48
	<b>VISO</b>		<b>16,85</b>	<b>18,20</b>	<b>70,22</b>	<b>485,53</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika Žirnių" mitybos  
 Direktorius  
 Juras Kavaliauskas




Virginija Garsvydienė

3 savaitė

**KETVIRTADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Pieniška dešrelė „Tigriukas“</b>	AAP615	50	13,15	13,51	8,14	203,60
<b>Virti kietagrūdžiai makaronai1</b>	GGA1	100	3,55	1,1	24,89	126,7
Kopūstų, agurkų ir kriaušių salotos(augalinis)	IVR156	90	0,93	5,17	5,03	64,66
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR188	100	0,70	0,30	12,10	48,00
	<b>VISO</b>		<b>24,06</b>	<b>25,59</b>	<b>76,52</b>	<b>613,70</b>
<b>Žirnių sriuba su morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI56	150	4,14	2,26	15,53	91,93
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Lietiniai su bananais1,3,7</b>	AAP417	100	5,64	5,01	34,52	202,27
Naminė Nuttela/grietinė <sup>7</sup>	PAD5	10	0,85	11,08	9,06	140,3
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	<b>VISO</b>		<b>12,57</b>	<b>21,75</b>	<b>75,99</b>	<b>537,31</b>

Tvirtinu: Vėj "Dvylika žirnių"  
 Juras Kavaliauskas



Virgijū Giršdienė

3 savaitė

**PENKTADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
<b>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,3	0,22	10,46	47,44
<b>1.Kapotos žuvies kepsneliai1,3,4,7(menkė)(tausojantis)</b>	AAP602	100	16,05	18,67	0,53	232,11
<b>Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis)</b>	AAP616	75	1,84	3,13	16,7	100,65
Pomidorai(augalinis)	IVR110	70	0,70	0,14	2,87	11,90
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	<b>VISO</b>		<b>28,33</b>	<b>31,83</b>	<b>52,86</b>	<b>595,86</b>
<b>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)</b>	SRI111	150	2,46	2,33	15,78	89,19
Grietinė <sup>7</sup> 30%	PAD5	10	0,24	3,00	0,31	29,20
Duona pilno grūdo	IVR186	20	1,30	0,22	10,46	47,44
<b>2.Keptos daržovės (augalinis,tausojantis)</b>	AAP729	150	2,47	13,56	8,42	150,28
Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis)	AAP671	100	1,19	3,56	10,36	66,35
Pomidorai(augalinis)/ agurkai (augalinis)	IVR110	50/50	1	0,2	4,1	17,5
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,06	2,17
Vaisiai	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	<b>VISO</b>		<b>9,06</b>	<b>23,05</b>	<b>55,54</b>	<b>485,33</b>