

# **BALSIŲ PROGIMNAZIJA**

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

11+ metų vaikams

# VŠĮ Dvylika žirnių

15 dienų PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

## BALSIŲ PROGIMNAZIJA

11 metų vaikams

VšĮ „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Jonas Kovaliauskas

Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žirnių"



Virginija Giršvildienė



1 savaitė

### PIRMADIENIS


Pietūs 11.00-11.30

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	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>	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
	<b>VISO</b>		<b>26,78</b>	<b>37,94</b>	<b>72,21</b>	<b>716,90</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 padažu1(augalinis, tausojantis)</b>	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
	<b>VISO</b>		<b>24,81</b>	<b>26,97</b>	<b>81,49</b>	<b>654,21</b>

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




Direktorė  
 Virginija Giršvildienė



1 savaitė

**ANTRADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliai 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>	AAP673	200	30,54	18,06	26,61	394,59
Trintos uogos /grietinė <sup>7</sup>	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
	<b>VISO</b>		<b>34,79</b>	<b>25,06</b>	<b>74,80</b>	<b>651,24</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>	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
	<b>VISO</b>		<b>11,14</b>	<b>21,98</b>	<b>107,63</b>	<b>651,70</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių" žirnių

Direktorius  
Juras Kavaliauskas



Virginija Čeršvildienė

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>	AAP511	100	14	22,8	0	257
<b>Bulvių košė<sup>7</sup></b>	GGA28	100	2,05	6,18	15,02	123,06
<b>Morkytės fri(augalinis)</b>	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
<b>VISO</b>			<b>23,56</b>	<b>39,86</b>	<b>56,79</b>	<b>654,38</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	250	5,28	25,86	24,88	329,98
<b>Morkytės fri(augalinis)</b>	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
<b>VISO</b>			<b>12,79</b>	<b>36,74</b>	<b>66,65</b>	<b>604,30</b>

Tvirtinu: Vėj " Dvylika žirnių"  
 "Dvylika žirnių"  
 Direktorius  
 Juras Kavaliauskas



RAŠTINĖ  
 VIRGINIJA GURŠVIČIENĖ  
 Direktorė



1 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.Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)</b>	AAP601	100	23,47	16,86	0	245,23
<b>Grikių(augalinis)(tausojantis)</b>	IVR33	100	5,73	4,02	27,25	165,85
Pomidorai(augalinis)/ agurkai (augalinis)	IVR110	50/50	1,00	0,20	4,10	17,50
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>36,28</b>	<b>26,74</b>	<b>63,76</b>	<b>623,32</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>	AAP755	250	8,12	26,68	43,6	430,39
Pomidorai(augalinis)/ agurkai (augalinis)	IVR110	50/50	1	0,2	4,1	17,5
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>15,20</b>	<b>32,54</b>	<b>80,11</b>	<b>642,63</b>

VšĮ „Dvylika žemių“  
 Direktorius  
 Tvirtinu: VšĮ " Dvylika žemių"

RAŠTINĖ  
 Virginija Girsvydienė  
 Direktoriė

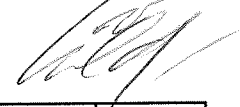
**1 savaitė**  
**PENKTADIENIS**  
**Pietūs 11.00-11.30**

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>	AAP260	70	19,93	12,38	9,47	221,4
<b>Bulvių košė<sup>7</sup></b>	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
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	<b>VISO</b>		<b>32,08</b>	<b>37,27</b>	<b>62,48</b>	<b>687,89</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 įvairios (augalinis) (tausojantis)</b>	AAP764	250	6,91	17,43	22,43	233,79
<b>Bulvių košė<sup>7</sup></b>	GGA28	100	2,05	6,18	15,02	123,06
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>17,62</b>	<b>34,45</b>	<b>66,84</b>	<b>598,08</b>

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




Direktorė  
 Virginija Girkvildienė



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.Vištiesenos pinigėliai(maltinukai) krapų padaže,3,7(tausojantis)</b>	AAP658	100/20	17,13	18	13,21	281,38
<b>Kieto grūdo makaronai1</b>	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
	<b>VISO</b>		<b>25,98</b>	<b>29,16</b>	<b>74,89</b>	<b>653,26</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 317(augalinis)(tausojantis)</b>	GGA92	250	15,38	12,56	54,28	397,97
Šviežių kopūstų salotos(augalinis)	IVR154	125	1,28	6,19	5,9	75,97
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>21,06</b>	<b>24,48</b>	<b>92,84</b>	<b>665,94</b>

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"

2 savaitė Všj „Dvylika žirnių“  
 Direktorius  
**ANTRADIENIS** v. valiauskas



Direktorė  
 Virginija Giršvildienė

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	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 apkepas,3,7 (tausojantis)</b>	AAP673	200	30,54	18,06	26,61	394,59
<b>Grietinė<sup>7</sup>/trintos uogos</b>	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
Morkos	SAL15	50	0,50	0,10	4,35	15,50
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>34,79</b>	<b>25,06</b>	<b>74,80</b>	<b>648,13</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>	AAP698	250	21,13	7,29	51,96	332,66
Keptos morkytės su žolelėmis /pomidorai(augalinis)	SAL17	100	1,3	10,24	11,33	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>25,82</b>	<b>24,09</b>	<b>91,02</b>	<b>635,90</b>



Tvirtinu: Všį " Dvylika žirnių"

2 savaitė

**TREČIADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Všį „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas




Virginija Giršildienė



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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( kiauliena, jautiena) 1,7 ( tausojantis)</b>	AAP330	100/80/ 20	21,62	24,36	27,91	416,15
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>26,64</b>	<b>37,04</b>	<b>60,12</b>	<b>663,91</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	200	5,5	23,99	14,81	271,63
<b>Bulvių košė<sup>7</sup></b>	GGA28	100	2,54	13,01	16,60	192,84
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)	IVR160	100	2,62	9,46	7,1	115,31
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	100	0,7	0,3	12,1	49
	<b>VISO</b>		<b>11,94</b>	<b>40,15</b>	<b>55,16</b>	<b>584,94</b>

Tvirtinu: Vāj "Dvylika žirnių"  
 Vė. Dvylika žirnių  
 Direktorius  
 Juras Kavaliauskas

*J. Kavaliauskas*



Virginija Giršvildienė  
*Virginija Giršvildienė*

2 savaitė

**KETVIRTADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

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"3,7(TAUSOJANTIS)</b>	AAP752	100	15,75	14,39	17,93	266,33
<b>Ryžiai su cibėržole (tausojantis)</b>	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
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	<b>VISO</b>		<b>29,25</b>	<b>29,54</b>	<b>75,42</b>	<b>666,39</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 plovos (augalinis, tausojantis)</b>	AAP696	250	11,22	11,75	64,21	379,73
Parauginti agurkai(augalinis)	SAL23	125	0,6	0,15	1,73	8,25
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	100	0,7	0,3	12,1	48
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	<b>VISO</b>		<b>22,58</b>	<b>23,55</b>	<b>102,41</b>	<b>667,25</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

VšĮ „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas



Direktore  
Virginija Giršvildienė

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	120	14,74	20,08	6,22	262,34
<b>Grikiai(tausojantis)</b>	GGA81	100	4,16	1,52	22,87	119,59
Burokėlių salotos su kriaušėmis(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
	<b>VISO</b>		<b>26,40</b>	<b>33,07</b>	<b>64,89</b>	<b>644,44</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	170	12,55	7,70	71,23	397,70
Burokėlių salotos su kriaušėmis(augalinis)	IVR202	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>20,05</b>	<b>19,17</b>	<b>107,03</b>	<b>660,21</b>

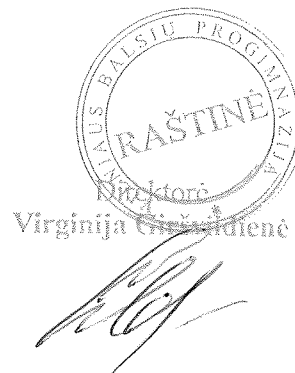
Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"

Všj „Dvylika žirnių“  
Direktorius  
Juras Kavaliauskas

3 savaitė

**PIRMADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**



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>	AAP673	200	30,54	18,06	26,61	394,59
<b>Trintos uogos /grietinė7</b>	PAD13	20/20	0,1	0,09	5,05	19,16
Kepti obuoliai su cinamonu ir ananasais	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
	<b>VISO</b>		<b>41,58</b>	<b>32,07</b>	<b>80,59</b>	<b>759,22</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(augalinis)	SAL28	100	0,8	0,2	2,3	11
Citrinų vanduo	IVR63	200	0,05	0,03	0,064	2,17
Vaisiai	IVR187	100	0,7	0,3	12,1	49
	<b>VISO</b>		<b>20,51</b>	<b>18,44</b>	<b>97,96</b>	<b>600,41</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius  
Juras Kavaliauskas



Direktorė \*  
Virginija Giršvildienė

3 savaitė

**ANTRADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliai- 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>	AAP642	250	19,56	19,02	54,13	470,16
<b>Agurkai /pomidorai(augalinis)</b>	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
	<b>VISO</b>		<b>23,35</b>	<b>25,68</b>	<b>83,01</b>	<b>650,12</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>	AAP638	200	16,21	19,83	54,14	458,02
Agurkai/pomidorai(augalinis)	SAL25	40/40	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
	<b>VISO</b>		<b>19,92</b>	<b>26,47</b>	<b>82,79</b>	<b>636,88</b>

Tvirtinu: Všj " Dvylika žirnių"

Všj „Dvylika žirnių“  
3 savaitė  
TREČIADIENIS

Pietūs 11.00-11.30

RAŠTINĖ  
Direktorė  
Virginija Girvydienė

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia- 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>	AAP639	70	15,61	14,56	10,31	206,49
<b>Plikyti Ryžių košė</b>	GGA79	100	2,29	3,45	24,77	133,79
Morkytės fri(augalinis)	SAL26	100	1,30	10,24	11,33	128,78
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>22,16</b>	<b>34,76</b>	<b>70,78</b>	<b>629,88</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 troškinys(augalinis, tausojantis)</b>	AAP667	250	21,27	8,99	54,99	372,33
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	IVR187	50	0,35	0,15	6,05	24
	<b>VISO</b>		<b>25,01</b>	<b>21,64</b>	<b>86,16</b>	<b>610,42</b>

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Directorius  
Juras Kavaliauskas



Virginija Girkudienė

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" (tausojantis)</b>	AAP511	100	14,00	22,80	0,00	257,00
<b>Virti kietagrūdžiai makaronai1(TAUSOJANTIS)</b>	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
	<b>VISO</b>		<b>24,67</b>	<b>35,31</b>	<b>62,88</b>	<b>650,33</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>	AAP640	100/50	8,3	9	48,24	302,16
Naminė Nuttela/grietinė <sup>7</sup>	PAD6	20/20	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>15,23</b>	<b>25,74</b>	<b>89,71</b>	<b>637,20</b>



Virgijūna Biršvildienė

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"

Direktorius

Juras Kavaliauskas

3 savaitė

**PENKTADIENIS**

**Pietūs 11.00-11.30**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	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>	AAP641	100	16,05	18,67	0,53	232,11
<b>Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis)</b>	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	100	0,35	0,15	6,05	50,00
Piknik sūrio lazdelė	IVR234	20	5,34	4,16	0,10	59,20
	<b>VISO</b>		<b>29,25</b>	<b>32,92</b>	<b>59,67</b>	<b>660,41</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>	AAP764	250	6,91	17,43	22,43	233,79
Keptos orkaitėje bulvytės FRI(augalinis)	AAP622	150	3,69	6,25	33,41	201,3
Pomidorai (augalinis)	IVR58	100	1	0,2	4,1	17
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>21,34</b>	<b>33,77</b>	<b>92,70</b>	<b>703,29</b>