



2015/2016 mokymo metai
BENDROJO LAVINIMO MOKYKLŲ VALGYKLŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
Vykdomas pagal "Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrą"

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"
Direktorė Jana Kavaliauskiene

Tvirtinu



Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ryžių pomidorinė sriuba	SR24	200		1,57	0,29	12,03	53,60
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Netikras zuikis	A18	80		18,13	8,14	0,61	148,07
Grietinės pomidorų padažas	P4	20		0,47	3,48	1,90	40,57
Virti makaronai	GAR6	75		2,86	2,56	19,92	116,56
Šviežių kopūstų salotos	S1	50		0,67	4,79	3,07	53,65
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				26,18	22,82	62,04	541,15

6-10 metų vaikams

1-2 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba	SR22	200		6,51	4,40	18,37	126,80
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	S1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Mėsos daržovių troškiny	A2	150		22,44	14,60	12,26	267,47
Marinuoti agurkai	S46	50		1,40		0,65	8,00
Braškių kompotas	G14	200		0,42	0,24	19,49	76,35
Viso				32,49	22,50	61,34	551,32

6-10 metų vaikams

1-3 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kopūstų sriuba	SR9	200		2,61	5,23	12,91	103,94
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Kepta žuvis	A41	50		9,99	6,27	1,86	103,11
Virti ryžiai	Gar5	50		1,28	2,34	3,83	78,34
Marinuotų burokėlių salotos su žaliais žirneliais	50S	50		1,76	3,34	6,56	56,42
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				18,12	20,74	49,67	470,51

6-10 metų vaikams

1-4 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis	SR1	200		1,90	5,64	15,42	114,20
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės - makaronų apkepas	A85	150		22,43	13,62	26,74	321,54
Grietinė	P14	20		0,48	6,00	0,62	58,60
Uogienė	P15	20		0,09		21,27	81,30
Džiovintų vaisių kompotas	G11	200		0,97	0,19	33,19	131,10
Viso				27,59	28,71	107,81	779,44

6- 10 metų vaikams

1-5 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Daržovių sriuba	12Sr	200		2,92	8,25	14,33	139,80
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepsnys	8A	50		10,98	11,80	3,44	247,26
Grietinės-pomidorų padažas	2P	30		0,71	5,21	2,85	60,86
Bulvių košė	4Gar	75		1,72	0,35	12,77	60,45
Švž. kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50		0,52	0,09	2,38	9,80
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			0,00	19,33	29,26	60,28	646,87

6-10 metų vaikams

2-1 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ryžių pomidorinė sriuba	SR24	200		1,57	0,29	12,03	53,60
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kukulis	A17	60		13,60	6,11	0,46	111,05
Grietinės pomidorų padažas	P2	20		0,47	3,48	1,90	40,57
Virti makaronai	Gar8	75		2,86	2,56	19,92	116,56
Šviežias agurkas	S44	50		0,40	0,10	1,15	5,50
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				21,38	16,10	59,97	455,98

6-10 metų vaikams

2-2 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba	SR22	200		6,51	4,40	6,51	18,37
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,24	0,31
Duona	Š1	20		1,48	0,26	1,48	10,26
Troškinta paukštiena	A32	75/30		18,47	20,27	2,36	263,54
Bulvių košė	4Gar	75		1,72	0,35	12,77	60,45
Morkų salotos	14S	50		0,51	3,36	4,78	48,50
Aviečių kompotas	G14	200		0,42	0,24	19,49	76,35
Viso				21,12	24,22	39,40	448,84

6-10 metų vaikams

2-3 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ukrainietiški barščiai	SR3	200		3,14	5,76	13,76	108,52
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos plovav	3A	150		16,23	4,69	32,81	235,50
Marinuoti agurkai	25S	50		0,78	3,30	2,38	40,00
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				22,63	17,31	73,46	512,72

6-10 metų vaikams

2-4 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Kaina	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijas
Agurkinė sriuba	SR10	200		2,02	5,72	15,20	116,41
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės apkepas	86A	150		22,26	13,40	28,49	323,68
Grietinė	P14	20		0,48	6,00	0,62	58,60
Uogienė	P15	20		0,09		21,27	81,30
Obuolių kompotas	G12	200		0,23	0,20	21,09	83,55
Viso				24,78	22,86	82,04	619,83

6-10 metų vaikams

2-5 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis	SR1	200		1,90	5,64	15,42	114,20
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos kepinukai	49A	75		16,54	12,52	8,56	211,43
Bulvių košė	4Gar	75		1,72	0,35	12,77	60,45
Pomidoras	45S	50		0,50	0,10	2,05	8,50
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				23,14	22,17	63,31	523,28

6-10 metų vaikams

3-1 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiša	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kopūstų sriuba	SR9	200		2,61	5,23	12,91	103,94
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Paukštienos šnicelis	36A	75		13,33	22,77	5,37	277,40
Grietinės padažas	1P	30		0,53	5,76	1,59	60,29
Virti ryžiai	Gar5	50		1,28	2,34	3,83	78,34
Pekino kopūstų salotos su agu	23S	50		0,54	4,93	2,21	52,04
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			0,00	20,77	44,59	50,42	700,71

6-10 metų vaikams

3-2 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba	SR15	200		4,72	4,34	19,03	121,92
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos dešrelės	39A	60		5,38	21,29	0,63	215,28
Pomidorų padažas		30		0,71	5,21	2,85	60,86
Virti makaronai	Gar8	75		2,86	2,56	19,92	116,56
Pomidoras	45S	50		0,50	0,10	2,05	8,50
Razinų kompotas	8G	200		0,75	0,19	33,72	132,35
Viso				16,64	36,95	88,77	728,17

6-10 metų vaikams

3-3 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Ukrainietiški barščiai	SR3	200					
Grietinė	P14	10		3,14	5,76	13,76	108,52
Duona	Š1	20		0,24	3,00	0,31	29,30
Karališki balandėliai	63A	100		1,48	0,26	10,26	43,40
Grietinės pomidorų padažas	P2	20		15,19	10,37	5,62	173,38
Bulvių košė	4Gar	75		0,47	3,48	1,90	40,57
Marinuoti agurkai	25S	50		1,72	0,35	12,77	60,45
Citrinų vanduo				0,78	3,30	2,38	40,00
Vaisiai		100					
Viso				0,76	0,30	13,94	56,00
				23,78	26,82	60,94	551,62

6-10 metų vaikams

3-4 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba	SR10	200		2,02	5,72	15,20	116,41
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Varškės morkų apkepas	84A	150		18,54	18,00	28,18	406,97
Grietinė	P14	20		0,48	6,00	0,62	58,60
Uogienė	P15	20		0,09		21,27	81,30
Vyšnių kompotas	G14	200		0,42	0,24	19,49	76,35
Viso			0,00	19,53	24,24	69,56	623,22

6-10 metų vaikams

3-5 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pieniška makaronų sriuba	SR27	200		6,52	6,85	21,42	175,08
Keptos paukštienos blauzdelė	34A	100		24,12	19,18	0,68	271,77
Virti ryžiai	Gar5	50		1,28	2,34	3,83	78,34
Morkų salotos	14S	50		0,51	3,36	4,78	48,50
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				33,19	32,03	44,65	629,69

6-10 metų vaikams

4-1 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Vištienos sultinys su makaronais	SR15	200		1,94	4,11	15,50	104,24
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Virtos dešrelės	39A	60		5,38	21,29	0,63	215,28
Pomidorų padažas		30		0,71	5,21	2,85	60,86
Virti ryžiai	Gar5	50		1,28	2,34	3,83	78,34
Pomidoras	45S	50		0,50	0,10	2,05	8,50
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				12,29	36,61	49,37	595,92

6-10 metų vaikams

4-2 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis	SR1	200					
Grietinė	P14	10		1,90	5,64	15,42	114,20
Duona	Š1	20		0,24	3,00	0,31	29,30
Pukučiai(vištienos)	33A	75		1,48	0,26	10,26	43,40
Bulvių košė	4Gar	75		15,83	9,64	10,17	188,42
Morkų salotos	14S	50		1,72	0,35	12,77	60,45
Aviečių kompotas	G14	200		0,51	3,36	4,78	48,50
Viso				0,42	0,24	19,49	76,35
				18,48	13,59	47,21	373,72

6-10 metų vaikams

4-3 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba	SR22	200	6,51	4,40	18,37	126,80	
Grietinė	P14	10	0,24	3,00	0,31	29,30	
Duona	Š1	20	1,48	0,26	10,26	43,40	
Kepta žuvis	A41	50		9,99	6,27	1,86	103,11
Virti ryžiai	Gar5	50		1,28	2,34	3,83	78,34
Marinuotų burokėlių salotos su žaliais žirneliais	50S	50		1,76	3,34	6,56	56,42
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			8,23	21,45	41,19	225,69	293,87

6-10 metų vaikams

4-4 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kopūstų sriuba	SR9	200		2,61	5,23	12,91	103,94
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Makaronai su mėsa	2A	150		220,44	14,60	12,26	267,47
Marinuoti agurkai	46S	50		0,78	3,34	2,38	40,00
Džiovintų vaisių kompotas	G11	200		0,97	0,19	33,19	131,10
Viso			0,00	222,19	18,13	47,83	438,57

6-10 metų vaikams

4-5 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba	SR10	200		2,02	5,72	15,20	116,41
Grietinė	P14	10		0,24	3,00	0,31	29,30
Duona	Š1	20		1,48	0,26	10,26	43,40
Kepta paukštienos filė	33A	60		14,27	6,39	4,62	132,27
Bulvių košė	4Gar	75		1,72	0,35	12,77	60,45
Pomidoras	45S	50		0,50	0,10	2,05	8,50
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			0,00	17,25	7,14	33,38	257,22

6-10 metų vaikams

1 savaitē

6-10 metų vaikams

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	123,71	124,03	341,14	2437,97

2 savaitē

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	320,23	141,91	411,02	3297,83

3 savaitē

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	113,91	164,63	314,34	3233,41

4 savaitē

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	291,66	116,66	403,48	1959,30

1 -2 savaitē

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	443,94	265,94	752,16	5735,80

3-4 savaitē

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	405,57	281,29	717,82	5192,71