

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

Tvirtinu: VšĮ "Dvylika žirnių"
Direktorė Jana Kavaliauskienė



Tvirtinu:



LT-10200 Vilnius
Antakalnio g. 120,
Vilniaus Inžinerijos Licejus
Direktorė
Regina Mikalauskienė

1-1 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Netikras zuikis	31A	100		17,07	18,13	17,77	299,36
Grietinės-pomidorų padažas	2P	40		0,95	6,95	3,80	81,14
Virti makaronai	8Gar	100		3,81	3,41	26,56	155,41
Švž.kopūstų salotos	1S	100		1,29	9,77	5,72	107,28
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				23,88	38,56	67,79	699,19

11-14 metų vaikams
15-18 metų vaikams

1-2 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Mesos- daržovių troškinys	2A	200		29,93	19,47	16,35	356,63
Marinuoti agurkai	S46	50		1,40		0,65	8,00
Braškių kompotas	G14	200		0,42	0,24	19,49	76,35
Viso				31,75	19,71	36,49	440,98

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

1-3 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kepta žuvis	41A	75		14,99	9,40	2,79	154,67
Virti ryžiai	5Gar	100		2,56	4,68	27,65	156,68
Marinuotų burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	100		2,50	5,14	12,69	94,30
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			0,00	20,81	19,52	57,07	461,65

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

1-4 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Varškės - makaronų apkepas	85A	200		29,91	18,17	35,65	428,72
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			0,00	31,45	24,36	90,73	699,72

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

1-5 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos kepsnys	8A	75		16,47	17,70	5,16	247,26
Grietinės-pomidorų padažas	2P	40		0,95	6,95	3,80	81,14
Bulvių košė	4Gar	100		1,78	0,09	16,29	72,09
Svž. kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	100		1,05	0,18	4,76	19,59
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				21,01	25,22	43,95	476,08

2-1 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos kukulis	17A	100		17,07	18,13	17,77	299,36
Grietinės-pomidorų padažas	2P	40		0,95	6,95	3,80	81,14
Virti makaronai	8Gar	100		3,81	3,41	26,56	155,41
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			0,00	22,99	28,89	63,22	597,41

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

2-2 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Troškinta paukštiena	32A	100/40		24,62	27,03	3,14	351,39
Bulvių košė	4Gar	100		1,78	0,09	16,29	72,09
Morkų salotos	14S	100		1,01	6,72	9,55	97,00
Aviečių kompotas	G14	200		0,42	0,24	19,49	76,35
Viso			0,00	27,83	34,08	48,47	596,83

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

2-3 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kiaulienos plovav	3A	200		30,57	25,99	28,40	462,11
Marinuoti agurkai	25S	50		0,78	0,00	2,38	40,00
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			0,00	32,11	26,29	44,72	558,11

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

2-4 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Varškės apkepas	85A	200		29,91	18,17	35,65	428,72
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			0,00	30,71	24,37	78,63	652,17

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

2-5 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Paukštiesenos kepinukai	35A	75		16,54	12,52	8,56	211,43
Bulvių košė	4Gar	100		1,78	0,09	16,29	72,09
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	19,58	13,01	40,84	348,02

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

3-1 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Maltas paukštienos šnicelis (kalakut.šlaun.mėsa)	36A	100		17,77	30,36	7,17	369,87
Grietinės padažas	1P	30		0,53	5,76	1,59	60,29
Virti ryžiai	5Gar	100		2,56	4,68	27,65	156,68
Pekino kopūstų salotos su agurkais	23S	100		1,07	9,86	4,42	104,08
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				21,93	50,66	40,83	690,92

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

3-2 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virtos dešrelės	39A	100		7,18	28,39	0,84	287,04
Pomidorų padažas		30		1,17	0,15	7,11	33,00
Virti makaronai	8Gar	100		3,81	3,41	26,56	155,41
Pomidoras	45S	50		0,50	0,10	2,05	8,50
Razinų kompotas	8G	200		0,75	0,19	33,72	132,35
Viso			0,00	13,41	32,24	70,28	616,30

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

3-3 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Karališki balandėliai	63A	150		22,79	15,55	8,43	260,07
Grietinės-pomidorų padažas	2P	40		0,95	6,95	3,80	81,14
Bulvių košė	4Gar	100		1,78	0,09	16,29	72,09
Marinuoti agurkai	25S	50		0,78	0,00	2,38	40,00
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				27,06	22,89	44,84	509,30

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

3-4 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Varškės morkų apkepas	84A	200		24,72	24,00	37,58	461,69
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				25,20	30,00	38,20	520,29

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

3-5 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Keptos paukštienos šlaunelės	34A	100		24,12	19,18	0,68	271,77
Virti ryžiai	5Gar	100		2,56	4,68	27,65	156,68
Morkų salotos	14S	100		1,01	6,72	9,55	97,00
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso			0,00	28,45	30,88	51,82	581,45

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

4-1 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Virtos dešrelės	39A	100		7,18	28,39	0,84	287,04
Pomidorų padažas		30		1,17	0,15	7,11	33,00
Virti ryžiai	5Gar	100		2,56	4,68	27,65	156,68
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	12,17	33,62	51,59	541,22

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

4-2 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pukučiai (vištienos)	38A	100		21,11	12,86	13,56	251,23
Bulvių košė	4Gar	100		1,78	0,09	16,29	72,09
Morkų salotos	14S	100		1,01	6,72	9,55	97,00
Aviečių kompotas	G14	200		0,42	0,24	19,49	76,35
Viso				24,32	19,91	58,89	496,67

11-14 metų vaikams
15-18 metų vaikams

4-3 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Kepta žuvis	41A	75		14,99	9,40	2,79	154,67
Virti ryžiai	5Gar	100		2,56	4,68	27,65	156,68
Marinuotų burokėlių salotos su ž.žirneliais	17S	100		2,50	5,14	12,69	94,30
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				20,81	19,52	57,07	461,65

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

4-4 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Makaronai su mėsa	2A	100/100		29,93	19,47	16,35	356,63
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				31,68	23,00	51,92	527,73

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams

11-14 metų vaikams
15-18 metų vaikams

1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	128,90	127,37	296,03	2777,62

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	133,22	126,64	275,88	2752,54

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	116,05	166,67	245,97	2918,26

4 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	109,85	107,33	257,53	2354,06

1 -2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	262,12	254,01	571,91	5530,16

3-4 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs	225,90	274,00	503,50	5272,32

4-5 diena

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Kaina	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Paukštiesenos filė	33A	75		17,83	10,79	5,78	190,20
Bulvių košė	4Gar	100		1,78	0,09	16,29	72,09
Pomidoras	45S	50		0,50	0,10	2,05	8,50
Citrinų vanduo							
Vaisiai		100		0,76	0,30	13,94	56,00
Viso				20,87	11,28	38,06	326,79

11-14 metų vaikams

15-18 metų vaikams