



1 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis)	17	150	3,66	3,77	18,56	118,55
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	22	80	19,03	8,52	6,16	176,36
Virti griķiai(tausojantis/augalinis)	52	100	4,65	1,00	23,10	118,50
Pekino kopūstų, agurkų, porų salotos(auga	60	100	2,08	10,28	8,04	130,30
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			32,68	24,49	91,48	695,71

Antradienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis(tausojantis/augalinis)	6	200	1,89	5,69	11,24	97,51
Virtas kiaulienos plovas (tausojantis, plikyti ryķiai)	3	100/80	16,86	13,69	28,41	296,31
Morkų, obuolių, porų salotos(augalinis)	13	100	1,25	6,22	8,47	88,80
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			23,26	26,52	83,74	634,62

Trečiadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba(tausojantis/Augalinis)	13	150	1,27	3,16	10,48	71,88
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	21,90	10,69	4,77	203,02
Virti griķiai(tausojantis/augalinis)	52	100	4,65	1,00	23,10	118,50
Kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	56	100	1,80	10,28	6,58	123,12
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			32,88	26,05	80,55	668,52

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU
Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramoniene



1 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	25	150	4,25	4,47	13,41	105,24
Virti makaronai su kiaulienos mėsa(tausojantis)	48	200/50	14,72	11,93	37,04	317,33
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)	33	25/25	0,35	0,10	2,76	13,70
Duona	1	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
			22,58	17,42	88,83	588,27

Penktadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba su pupelėmis, ir kopūstais(Augalinis/Tausojantis)	3	150	2,35	4,32	10,32	81,39
Žuvies maltinis(tausojantis)	32	80	13,05	12,23	13,63	256,10
Bulvių koše	2	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos su žirneliais(augalinis)	16	100	2,56	14,55	12,90	177,97
Duona	1	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
		Iš viso:	23,47	35,81	88,66	774,22

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU
Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramonienė



2 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Agurkinė sriuba (tausojantis)	1	150	3,14	2,91	13,90	89,60
Kepti paukštienos kepinukai (tausojantis)	24	100	17,65	13,35	9,13	225,53
Virti makaronai	6	100	3,81	3,41	26,56	155,41
Kopūstų, pomidorų, agurkų salotos (augalinis)	2	100	1,08	9,58	4,48	101,55
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			28,94	30,17	89,69	724,09

Antradienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis/augalinis)	22	150	4,89	3,30	13,77	95,10
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1	60/60	17,98	14,72	6,67	228,39
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	50	100	2,44	0,20	26,78	111,90
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos (augalinis)	22	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Vanduo		200				
Pienas	8	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			34,89	32,53	93,90	770,74

Trečiadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis/augalinis)	5	250	2,00	8,24	8,30	106,50
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A7	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GS-8	100	4,65	1,00	23,10	173,74
Švieži agurkai, pomidorai, morkos	2	20/20/20	0,56	0,12	3,36	16,28
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			23,95	14,26	72,82	582,73

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU
Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramoniene



2 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	97	150	3,64	3,40	11,81	92,36
Keptos paukštienos blauzdelė (tausojantis)	A-2	80	19,56	13,87	0,67	204,63
Bulguro kruopų košė (tausojantis)	GA1	80	9,84	1,04	30,33	85,50
Rauqintu kopūstų salotos (augalinis)	8	100	0,80	10,01	7,35	119,76
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			37,10	29,24	85,78	654,25

Penktadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Barščių sriuba su bulvėmis (augalinis/tausojantis)	1	150	1,42	4,23	11,56	85,65
Keptas žuvies maltinis (tausojantis)	37	85	19,32	7,57	5,62	168,12
Bulvių košė	2	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	16	100	2,56	14,55	12,90	177,97
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			28,81	31,06	81,89	690,50

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU

Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramoniene



3 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška grikių kruopų sriuba(tausojantis, augalinis)	26	150	5,16	5,48	15,80	131,87
Virtas kiaulienos plovas (tausojantis, plikyti ryžiai)	3	100/50	16,86	13,69	28,41	296,31
Burokėlių salotos su svoqūnais (augalinis)	58	100	1,78	4,98	9,65	96,73
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			27,06	25,07	89,48	676,91

Antradienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	14	150	3,63	3,33	14,19	93,47
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis(tausojantis)	10-5/102T	100	14,91	4,92	9,35	169,71
Virti makaronai (tausojantis)	6	100	3,81	3,40	26,56	155,41
Daržovių salotos su aliejumi (kopūstai, morkos, saldžios paprikos, pomidorai, agurkai) (augalinis)	50	100	1,38	6,72	6,26	91,34
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			26,99	19,29	91,98	661,93

Trečiadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba(tausojantis/augalinis)	8	150	2,97	6,96	13,08	121,73
Keptas vištienos maltinis (tausojantis)	39/48	75	18,87	4,67	7,03	128,66
Virti grikių (tausojantis)	52	100	4,65	1,00	23,10	118,50
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais(augalinis)	2	100	1,07	9,57	4,47	101,55
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			30,82	23,12	83,30	622,44

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU

Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramonienė



3 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis/aušgalinis)	S-2	180	5,63	3,72	21,20	127,03
Lietiniai su varške	M-8	85/50	14,65	15,30	35,14	327,41
Grietinė	14	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)	33	25/25	0,35	0,10	2,76	13,70
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			24,25	24,54	95,19	664,09

Penktadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sviežių daržovių sriuba (tausojantis/aušgalinis)	12	150	1,55	4,91	9,47	84,12
Žuvies kepinukai (tausojantis)	30	80	13,96	10,51	8,94	185,07
Bulvių košė	2	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Kopūstų salotos su morkomis ir porais (aušgalinis)	1	100	1,33	9,58	6,14	107,30
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Pienas	8	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			27,45	33,46	83,71	719,25