

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU
Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktore Vaida Abramoniene



1 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	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 griekiai(tausojantis/aušgalinis)	52	80	3,72	0,76	20,72	108,38
Pekino kopūstų, agurkų, porų salotos(aušgalinis)	60	100	2,08	10,28	8,04	130,30
Duona (juoda)	4	15	1,11	0,19	7,70	32,55
Vanduo		200				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			30,13	23,52	74,05	619,70

Antradienis

Pietūs 10:30-13 val

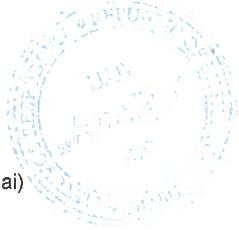
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sviežių kopūstų sriuba su bulvėmis(tausojantis/aušgalinis)	6	200	1,89	5,69	11,24	97,51
Virtas kiaulienos plovas (tausojantis, plikyti ryžiai)	3	100/50	16,86	13,69	28,41	296,31
Morkų, obuolių, porų salotos(aušgalinis)	13	100	1,25	6,22	8,47	88,80
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			23,49	26,12	81,51	622,98

Trečiadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perliniu kruopu sriuba(tausojantis/Aušgalinis)	13	150	1,27	3,16	10,48	71,88
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis(tausojantis)	10-7/143T	70	17,04	8,32	3,71	157,90
Virti griekiai(tausojantis/aušgalinis)	52	80	3,72	0,76	20,72	108,38
Kopūstų salotos su morkomis (aušgalinis)	56	100	1,80	10,28	6,58	123,12
Duona	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vanduo		200				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			27,32	23,04	74,88	601,64

PARENĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU
Viiniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramonienė



1savaitė (6-10 metų 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				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
			22,81	17,02	86,60	576,63

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(Auqalinis/Tausojantis)	3	150	2,35	4,32	10,32	81,39
Žuvies maltinis(tausojantis)	32	80	12,70	11,72	11,77	201,86
Bulvių košė	2	50	1,13	1,90	8,09	53,38
Burokėlių salotos su žirneliais(auqalinis)	16	100	2,56	14,55	12,90	177,97
Duona (juoda)	4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo		200				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
		Iš viso:	20,75	32,75	66,21	611,56

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU

Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramoniene



2 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba(tausojantis)	1	150	3,14	2,91	13,90	89,60
Kepti paukštienos kepinukai (tausojantis)	24	75	13,24	10,01	6,85	169,15
Virti makaronai	6	50	1,90	1,70	13,28	77,71
Kopūstu, 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				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
		Iš viso:	22,85	24,72	71,90	578,37

Antradienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba(tausojantis/augalinis)	22	150	4,89	3,30	13,77	95,10
Kiaulienos guliašas(tausojantis)	1	50/50	14,98	12,27	5,56	190,33
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	50	80	2,08	0,18	22,95	95,94
Duona (juoda)	4	15	1,11	0,20	7,69	32,55
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos (augalinis)	22	100	1,22	9,64	3,71	99,35
Vanduo		200				
Pienas	8	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
		Iš viso:	28,21	28,09	71,45	622,83

Trečiadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba(tausojantis/augalinis)	8	150	2,16	2,80	6,19	55,50
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A7	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	52	100	4,65	0,95	25,90	135,47
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				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
		Iš viso:	24,34	8,37	71,28	481,82

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU

Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramonienė



2 savaitė (6-10 metų 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
Rauqintų kopūstų salotos (auqgalinis)	8	100	0,80	10,01	7,35	119,76
Duona (juoda)	4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo		200				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			35,85	28,58	73,29	599,21

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(auqgalinis/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	80	1,80	3,03	12,95	85,40
Burokėlių salotos su žirmeliais (auqgalinis)	16	100	2,56	14,55	12,90	177,97
Duona (juoda)	4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo		200				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			27,11	29,64	66,16	614,10

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU
Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramoniene



3 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 12-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	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 svogūnais (augalinis)	58	100	1,78	4,98	9,65	96,73
Duona (juoda)	4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo		200				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			25,81	24,41	76,99	621,87

Antradienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	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 (juoda)	4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo		200				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			25,74	18,63	79,49	606,89

Trečiadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	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 griekiai (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				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
Iš viso:			31,05	22,72	81,07	610,80

PARENGĖ
UAB "ANOLIJA"



TVIRTINU

Vilniaus "Taikos" progimnazijos
Direktorė Vaida Abramonienė



3 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba(tausojantis/augalinis)	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 (juoda)	4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo		200				
Vaisiai	6	100	0,30	0,40	15,10	65,20
		Iš viso:	22,77	24,28	84,93	620,69

Penktadienis

Pietūs 10:30-13 val

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių daržovių sriuba (tausojantis/augalinis)	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(augalinis)	1	100	1,33	9,58	6,14	107,30
Duona (juoda)	4	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo		200				
Vaisius	88	100	0,53	0,00	12,87	53,56
		Iš viso:	21,10	29,05	63,87	580,21