

1 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR. Nr. 041340

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	IKRUOPN-14H	230 g.	6,92	2,44	35,30	195,67
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	IUŽKN-16A	40/5/25 g.	5,87	7,47	22,06	173,88
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,82	14,01	57,4	406,7

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Varškės 9% apkepas (A-1;3;7) (tausojantis)	AAPK-18	150 g.	352,86
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PADN-7	20 g.	37,01
Šviežių daržovių salotos su aliejumi (kopūs,mork,obuol,svog) (augalinis)	GSALN-26W	90 g.	76,74
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			524,63

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Žaliųjų žirnelių sriuba su žiediniais kopūstais(augalinis) (tausojantis)	SRIN-116C	150 g.	54,58
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Garintas vištienos maltinis (tausojantis)	AKMPN-25	70 g.	115,44
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3	100 g.	138,18
Šviežių daržovių salotos su aliejumi (kopūs,mork,obuol,svog) (augalinis)	GSALN-26W	90 g.	76,74
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			490,4

Anykščių r. Svėdasų
Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas
Asta Fjellbirkeland

A. Fjelle

Pasirašyta II - as voniautos

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
(paraf.)

1 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr. 041341

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	IKRUOPN-16G	220 g.	7,26	3,13	31,30	182,75
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Skrebutis	IUŽKN-1F	40 g.	3,58	6,28	17,35	135,53
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,87	13,51	48,69	355,43

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Grikių blynai (tausojantis)	IKRUOPN-70	150 g.	333,04
Daržovių padažas	PADN-24	50 g.	60,24
Kopūstų, paprikų, morkų, žirnelių salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-111A	70 g.	72,85
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			509,13

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRIN-3BB	150 g.	45,08
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Virti mušti kiaulienos suktinukai troškinti padaže(tausojantis)	AKMPN-84	70/40 g.	150,54
Bulvių košė (tausojantis) (A-7)	GGARN-14H	120 g.	110,83
Kopūstų, paprikų, morkų, žirnelių salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-111S	120 g.	124,74
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			521,63

Past rindutes II - as roduotas

Anykščių r. Svėdasų
Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas
Asta Fjellbirkeland

A. Fjelle

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

1 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR Nr. 041342

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su cinamonu(tausojantis)	IKRUOPN-15J	200 g.	7,30	4,22	28,71	173,84
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir varške 9%	IUŽKN-13J	30/5/20 g.	6,05	6,74	19,76	159,57
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,38	15,06	48,51	370,56

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kepti vištienos kepsneliai	AKMPN-23	70 g.	253,88
Grikių košė garnyrui (augalinis) (tausojantis)	GGARN-7E	120 g.	115,58
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41	100 g.	98,57
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			571,05

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SRIN-38AA	150 g.	46,85
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	AMLTN-17B	184/16 g.	292,89
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41	100 g.	98,57
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			588,77

Pasirinktas II. as voricutes

Anykščių r. Svėdasų
Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas
Asta Fjellbirkeland

A. Fjellb

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
katk

1 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR. Nr. 041343

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	IKRUOPN-22J	220 g.	6,76	2,55	40,76	216,78
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-8HH	30/5/15 g.	6,00	8,48	16,44	162,31
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,79	15,13	57,24	416,24

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Varškės 9% spygliukai(tausojantis)	AVRŠPN-8P	180 g.	383,46
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PADN-7	20 g.	37,01
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106A	100 g.	131,17
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			603,64

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kvietinių kruopų sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	SRIN-117A	150 g.	80,11
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Orkaitėje keptas lydekos kepsnys (tausojantis)	AŽUVPN-16	70 g.	138,32
Bulvių tyrė (tausojantis) (A-7)	GGARN-15H	120 g.	94,17
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106A	100 g.	131,17
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00

543,21

✓
karštas
varškės spygliukai

*Pasirinktas II-as variantas
iš karštos patalpos I-ojo
varianto*

Anykščių r. Svėdasų
Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas
Asta Fjellbirkeland

A. Fjell

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
[Signature]

1 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr. 041344

Požymis: Vaikai (6 - 10 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	IKRUOPN-13	200 g.	7,28	2,99	31,08	178,10
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir varškės sūriu 22%	IUŽKN-9F	30/5/15 g.	5,58	8,24	19,48	170,17
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,89	15,33	50,6	385,42

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Lietinis blynelis su bananais	AMLTN-25C	130/70 g.	357,61
Saldus, vanilinis pieno 2,5% padažas	PADN-3G	20 g.	18,02
Gaivios vaisių salotos su jogurtu (obuo, banan, apels)	GSALN-43K	180 g.	115,38
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
			491,01

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-39L	150 g.	73,87
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Kiaulienos plovos troškintas (tausojantis)	AKMPN-88B	36/144 g.	295,32
Burokėlių salotos su aliejaus padažu (svog, aliej.) (augalinis)	GSAL-SMLPC-27Z	90 g.	70,35
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Bananas (augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			583,98

✓
karštas
didiniai blyneliai

*Pasirinktos II-os varianto iš
kerštos patiekalo I-ojo varianto*

Anykščių r. Svėdasų
Juozo Tumo-Vaižganto gimnazijos
direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
atliekanti direktoriaus funkcijas
Asta Fjellbirkeland

A. Fjelle

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

Kat.