

2 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR Nr. 030135

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su cinamonu(tausojantis)	IKRUOPN-24L	250 g.	8,71	3,41	37,34	210,95
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-8X	50/5/20 g.	8,68	10,05	27,36	228,40
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			17,42	17,56	64,74	476,5

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kiaulienos šnicelis	AKMPN-7H	80 g.	240,47
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5A	130 g.	205,20
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi ir agurkais(augalinis)	GSALN-281B	120 g.	64,89
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8G	120 g.	63,60
			574,16

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	SRIN-118A	150 g.	80,64
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Skryliai (tausojantis)	AMLTN-18B	200 g.	324,95
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	PADN-12X	30/5 g.	125,35
Tarkuotos morkos (augalinis)	GSALN-168G	120 g.	37,20
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			668,58

✓
Karštas
Kiaulienos šnicelis

Patvirtintos II-os var.
karštos patiekalos I-ojo var.

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

A. Fjelle

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
Raf.

2 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr. 030136

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	IKRUOPN-15A	250 g.	9,07	5,24	34,88	214,04
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Skrebutis	IUŽKN-1B	45 g.	3,99	7,05	19,66	152,91
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,09	16,39	54,58	404,1

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kepta vištiena	AKMPN-28A	80 g.	205,74
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4A	130 g.	172,63
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSALN-55T	130 g.	110,27
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			585,64

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRIN-66	150 g.	62,18
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94	30 g.	71,17
Vištienos plovos virtas(tausojantis)	AKMPN-20P	45/165 g.	301,54
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSALN-55L	110 g.	93,31
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			625,2

Pasirinktos II-as var.

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

A Fjelle

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

2 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR Nr. 030137

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). 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-13A	250 g.	9,10	3,74	38,85	222,63
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	IUŽKN-15M	50/5/25 g.	7,81	8,43	31,92	227,10
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,94	16,27	70,81	486,88

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kepti varškėčiai	AVRŠPN-2D	200 g.	522,23
Obuolių padažas	PADN-15A	30 g.	12,45
Traškios morkų lazdelės(augalinis)	IVNT-101D	120 g.	37,20
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			623,88

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	SRIN-32H	150 g.	49,46
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94	30 g.	71,17
Vištienos kukulis(tausojantis)	AKMPN-189A	80 g.	163,28
Bulvių tyrė (tausojantis)	GGARN-15B	150 g.	118,11
Morkų salotos su aliejumi(augalinis)	GSALN-75L	120 g.	117,61
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30B	120 g.	62,40
			582,03

✓
koštas
Kepti varškėčiai

*Pasirinktos II. ar var.
koštos patiekalas iš I-ojo var.*

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

A. Fjellb

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
Kat.

2 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR Nr. 030138

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė(tausojantis)	IKRUOPN-19K	220 g.	6,58	2,45	32,10	169,87
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir virta dešra (aukšč.r.)	IUŽKN-12ŪŪ	50/5/20 g.	6,28	9,21	27,34	210,40
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,89	15,76	59,48	417,42

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kepta lydekos filė	AŽUVPN-12C	80 g.	138,15
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGARN-3A	130 g.	179,65
Pekino kopūstų, morkų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	GSALN-44M	120 g.	119,78
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Bananas(augalinis)	IVNT-7C	150 g.	145,50
			583,08

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Barščių sriuba (burokėl,mork,kopūs) (augalinis) (tausojantis)	SRIN-60A	150 g.	39,73
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Daržovių troškiny su grikių kruopomis (tausojantis)	ADRŽPN-125D	250 g.	196,83
Pekino kopūstų, morkų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	GSALN-44Ž	130 g.	129,71
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖRN-49	200 g.	104,00
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			614,71

U karštas kepta lydekos file

*Posiūnėtos II-os var.
karštos patiekalos I-ojo var.*

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

A Fjell

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

Virg

2 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr. 030139

Požymis: Vaikai (11 ir vyresni). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	IKRUOPN-14L	250 g.	7,54	2,69	39,40	215,69
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir varške 9%	IUŽKN-13O	50/5/25 g.	8,73	7,75	32,62	227,85
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,3	14,54	72,06	480,69

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais	AKMP-PNV-12E	80 g.	307,31
Biri grikių košė (augalinis)(tausojantis)	GGARN-2I	120 g.	231,24
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-149G	100 g.	96,04
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9M	120 g.	51,60
			686,19

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRIN-104W	150 g.	51,25
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94F	25 g.	59,31
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru (tausojantis)	ADRŽPN-37	171/29 g.	272,52
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	55,51
Traškios morkų lazdelės(augalinis)	IVNT-101D	120 g.	37,20
Kefyras 2%	GĖRN-88	200 g.	96,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			614,79

Pašrinktas II - as variantas

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

A. Fjell

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
Kat.