

2 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR. Nr. 041345

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	
Trijų grūdų dribsnių košė su cinamonu(tausojantis)	IKRUOPN-24I	200 g.	6,97	2,73	29,87	168,75
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-8BB	40/5/15 g.	6,69	8,59	21,90	186,68
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,69	15,42	51,81	392,58

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
<i>malta</i> Kiaulienos šnicelis	AKMPN-7	70 g.	211,02
Biri kvietinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-5E	110 g.	173,62
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi ir agurkais(augalinis)	GSALN-281	100 g.	54,08
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			491,72

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-18	150 g.	243,71
Grietinės 30% ir sviesto 82% padažas	PADN-12C	20/5 g.	95,95
Tarkuotos morkos (augalinis)	GSALN-168D	90 g.	27,90
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			548,64

✓
karštas
Kiaulienos šnicelis

*Pažymintose II-os varianto
ir karšto 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.

2 savaitė antradienis

Dokumento serija NR. Nr. 041346

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 (tausojantis)	IKRUOPN-15	200 g.	7,26	4,19	27,91	171,23
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
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,87	14,57	45,3	343,91

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kepta vištiena	AKMPN-28	70 g.	180,03
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4H	120 g.	159,26
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSALN-55E	120 g.	101,79
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00

484,08

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-94C	20 g.	47,44
Vištienos plovos virtas(tausojantis)	AKMPN-20	42/158 g.	276,81
Burokėliai su užpilu (augalinis)	GSALN-55	100 g.	84,82
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00

514,25

Pasirinktas 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 *(paraf.)*

2 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR Nr. 041347

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 virtu kiaušiniu	IUŽKN-15K	40/5/20 g.	6,25	7,56	25,54	189,11
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,56	14,65	56,66	404,36

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kepti varškėčiai	AVRŠPN-2	150 g.	392,21
Obuolių padažas	PADN-15A	30 g.	12,45
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Traškios morkų lazdelės(augalinis)	IVNT-101A	90 g.	27,90
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			484,56

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-94C	20 g.	47,44
Vištienos kukulis(tausojantis)	AKMPN-189	70 g.	142,85
Bulvių tyrė (tausojantis)	GGARN-15A	130 g.	102,36
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-75Š	110 g.	111,65
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30B	120 g.	62,40
			516,16

V
keptos
kepti varškėčiai

*Pasirinktas II - as variantas iš
kovos 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
(paraf.)

2 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR Nr. 041348

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	
Miežinių kruopų košė(tausojantis)	IKRUOPN-19	200 g.	5,99	2,22	29,18	154,43
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Duona su sviestu 82% ir virta dešra(aukšč.r.)	IUŽKN-12BB	40/5/15 g.	4,89	7,96	21,88	173,18
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,91	14,28	51,1	364,76

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kepta lydekos filė (A-1;4)	AŽUVPN-12	70 g.	120,89
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-3H	120 g.	165,82
Pekino kopūstų, morkų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	GSALN-44	100 g.	100,29
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			484

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-125A	200 g.	158,37
Pekino kopūstų, morkų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	GSALN-44	100 g.	100,29
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖRN-49	200 g.	104,00
Bananas(augalinis)	IVNT-7D	100 g.	97,00
			546,83

V
Koristas
Kepta lydekka file'

*Perininklito II-as variantas
in koristas potieluolos I-ojo varianto*

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

A Fjell

Mitybos sk. vadovė
Virgijai Katkuvienė
(parf.)

2 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr. 041349

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 su cinamonu (tausojantis)	IKRUOPN-14J	200 g.	6,03	2,14	31,36	172,02
Sviestas 82%	IVNT-15D	3 g.	0,02	2,46	0,02	22,29
Batonas su sviestu 82% ir varške 9%	IUŽKN-13K	40/5/20 g.	6,99	7,02	26,10	189,71
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			13,04	11,62	57,48	384,02

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Maltos kiaulienos kepsnys su kmynais (A-1;3;7)	AKMP-PNV-12D	70 g.	268,90
Biri grikių košė (augalinis)(tausojantis)	GGARN-2	100 g.	192,71
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-149Y	90 g.	86,42
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9M	120 g.	51,60
			599,63

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) (A-1)	IVNT-94E	15 g.	35,58
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru (tausojantis)	ADRŽPN-37B	129/21 g.	204,37
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PADN-7	20 g.	37,01
Traškios morkų lazdelės(augalinis)	IVNT-101A	90 g.	27,90
Kefyras 2%	GĖRN-88	200 g.	96,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			495,11

Pasirinktos II-os variantės

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

A Fjells

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
Prof.