

3 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR Nr. 030140

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-13F	220 g.	8,00	3,29	34,19	195,91
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
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,31	16,6	61,57	443,46

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Aukštaičių blynai	AMLTN-29	200 g.	473,78
Grietinė 30%	IVNT-14E	30 g.	88,20
Gaivios vaisių salotos su jogurtu (obuo, banan, apels)	GSALN-43K	180 g.	115,38
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
			677,36

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 kotletas (tausojantis)	AKMPN-5G	80 g.	253,86
Miežinių kruopų košė garnyrui (augalinis) (tausojantis)	GGARN-9E	120 g.	101,38
Burokėlių salotos su aliejaus padažu (svog, aliej, citr.) (augalinis)	GSAL-SMLPC-27G	120 g.	92,89
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai (augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			622,44

✓
Košė, aukštaičių blynai

Parinktas II-as variantas, košės patiekalo 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

Raf.

3 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr. 030141

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
Varškės 9% apkepas (A-1;3;7) (tausojantis)	AAPK-18N	220 g.	516,35
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	55,51
Tarkuotos morkos (augalinis)	GSALN-168H	140 g.	43,40
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			658,26

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
Riebios žuvies ir lydekos kotletas (tausojantis)	AŽUVPN-78C	80 g.	191,71
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13A	130 g.	108,46
Kopūstų, morkų, svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-161I	110 g.	108,04
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			584,56

✓
karštas
Varškės apkepas

*Pasirinktos II-os variantės,
kurios patiekiamos I-ojo var.*

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

A. Fjellbirkeland

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
(parf.)

3 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR. Nr. 030142

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 sėlenėlėmis (tausojantis)	IKRUOPN-14O	240/10 g.	8,99	3,05	44,18	245,95
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
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			15,27	14,71	69,76	472,21

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Bulvių plokštainis (A-7)	ADRŽPN-47	200 g.	287,33
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	55,51
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41R	120 g.	118,16
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖRN-49	200 g.	104,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			618

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Makaronų sriuba (makar,mor,svog) (augalinis) (tausojantis)	SRIN-79E	150 g.	111,08
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94F	25 g.	59,31
Vištienos ir grikių troškiny (tausojantis)	AKMPN-58	57/143 g.	248,73
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41	100 g.	98,57
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			570,69

Pasirinktas II. a. variantas

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

A. Fjell

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė

3 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR. Nr. 030143

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	
Penkių grūdų dribsnių košė su cinamonu(tausojantis)	IKRUOPN-16J	250 g.	8,31	3,60	36,76	211,60
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
			17,02	17,75	64,16	477,15

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kiaulienos juostelės (tausojantis)	AKMPN-224A	80 g.	260,45
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4A	130 g.	172,63
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-75Š	110 g.	111,65
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			587,73

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRIN-56W	150 g.	48,73
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Makaronai su kiauliena pomidorų padaže(tausojantis)	AMLTN-30F	206/24 g.	398,18
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-75I	120 g.	121,80
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			659,15

V
koristas
kiaulienos juostelės

*Pašrinktas II-as variantas,
koristas patiekalas 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 *Kat.*

3 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr. 030144

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	
Omletas	IKIAUŠN-6D	60 g.	4,96	6,69	3,87	95,01
Duona su sviestu 82%	IUŽKN-6D	50/5 g.	3,48	4,65	27,34	159,00
Naminė burokėlių mišrainė (bulv, pup, kon, agurk, griet)	GSALN-54E	200 g.	5,82	7,50	24,69	177,57
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,26	18,84	55,9	431,58

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Vištienos virvelės (tausojantis)	AKMPN-221A	80 g.	232,62
Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGARN-1A	130 g.	190,95
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-12F	120 g.	91,99
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			573,58

Pietūs II var. (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Pupelių sriuba(augalinis) (tausojantis)	SRIN-30J	150 g.	70,96
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	47,44
Virtinukai su varške 9% (tausojantis)	AMLTN-40	200 g.	363,92
Grietinės 30% padažas	PADN-7A	30 g.	55,51
Traškios morkų lazdelės(augalinis)	IVNT-101D	120 g.	37,20
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Kriaušė(augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			633,05

Pasirinktas II-as variantas

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

A. Fjelle

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuviene