

3 savaitė pirmadienis

Dokumento serija NR Nr. 041350

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
Duona su sviestu 82% ir virta dešra(aukšč.r.)	IUŽKN-12SS	40/5/20 g.	5,59	9,10	21,88	186,03
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,9	16,19	53	401,28

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Aukštaičių blynai	AMLTN-29B	150 g.	355,34
Grietinė 30% (A-7)	IVNT-14C	20 g.	58,80
Gaivios vaisių salotos su jogurtu(obuo, banan, apels)	GSALN-43ZZ	140 g.	89,74
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
			503,88

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-5	70 g.	222,21
Miežinių kruopų košė garnyrui (augalinis) (tausojantis)	GGARN-9	100 g.	84,48
Burokėlių salotos su aliejaus padažu (svog, aliej, citr.)(augalinis)	GSAL-SMLPC-27	100 g.	77,41
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			558,41

V
karštos
Aukštaičių blynai

Pasirinkta II-as variantas
iš karštos 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
Paf.

3 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr. 041351

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-15G	220 g.	7,98	4,61	30,70	188,35
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
			11,59	14,99	48,09	361,03

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Varškės 9% apkepas (A-1;3;7) (tausojantis)	AAPK-18G	170 g.	399,14
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PADN-7	20 g.	37,01
Tarkuotos morkos (augalinis)	GSALN-168F	100 g.	31,00
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			510,15

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-78B	70 g.	168,15
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GGARN-13J	120 g.	100,12
Kopūstų,morkų,svogūnų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-161D	100 g.	98,51
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			543,13

V
daržstas
varškės apkepas

*Pastatytas II-as variantas
iš keistos patiekalo I-ojo
varianto*

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

A Fjellb

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
(Raf.)

3 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR. Nr. 041352

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 sėlenėlėmis (tausojantis)	IKRUOPN-14N	192/8 g.	7,19	2,43	35,28	196,45
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir virtu kiaušiniu	IUŽKN-15V	30/5/20 g.	5,31	7,28	19,20	158,97
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,53	13,81	54,52	392,57

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Bulvių plokštainis	ADRŽPN-47I	180 g.	258,60
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PADN-7	20 g.	37,01
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41	100 g.	98,57
Kefyras 2,5% (A-7)	GĖRN-49	200 g.	104,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			551,18

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) (A-1)	IVNT-94E	15 g.	35,58
Vištienos ir grikių troškiny (tausojantis)	AKMPN-58A	51/129 g.	223,61
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41Š	90 g.	88,70
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	53,00
			511,97

Pamirštos II-os 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. 041353

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 su cinamonu(tausojantis)	IKRUOPN-16I	200 g.	6,64	2,87	29,25	168,75
Sviestas 82%	IVNT-15D	3 g.	0,02	2,46	0,02	22,29
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
			13,35	13,92	51,17	377,72

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Kiaulienos juostelės (tausojantis)	AKMPN-224	70 g.	214,53
Biri miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	GGARN-4H	120 g.	159,26
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-75B	100 g.	100,87
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			517,66

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-30	180/20 g.	294,10
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-75B	100 g.	100,87
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	43,00
			534,14

*V koristas
kiaulienos juostelės*

Patvirtintas II-asis variantas iš koristos patiekalo I-ojo varianto

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

A Fjell

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė
(Raf)

3 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR. Nr. 041354

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	
Omletas	IKIAUŠN-6B	50 g.	4,14	5,58	3,23	79,17
Duona su sviestu 82%	IUŽKN-6A	40/5 g.	2,79	4,54	21,88	134,63
Naminė burokėlių mišrainė (bulv, pup, kon. agurk)	GSALN-54M	140 g.	4,05	5,24	17,23	123,87
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-71	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,98	15,36	42,34	337,67

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Energinė vertė kcal
Vištienos virvelės (tausojantis) (A-3)	AKMPN-221	70 g.	195,06
Biri ryžių košė (augalinis) (tausojantis) (A-1)	GGARN-1H	120 g.	176,25
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-12	100 g.	76,71
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			506,04

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-4A	150 g.	272,99
Grietinės 30% padažas (A-1;7)	PADN-7	20 g.	37,01
Traškios morkų lazdelės (augalinis)	IVNT-101A	90 g.	27,90
Vanduo su apelsinu	GĖRN-87A	200 g.	6,02
Kriaušė (augalinis)	IVNT-30	100 g.	52,00
			514,32

Pasirinktos II - as vanduo

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

A. Fjellbirkeland

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė *Kat.*