

Vilniaus Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

I savaitė Antradienis

Tvirtinu:

Direktorė Gelena Juchnevič _____

2017m.-2018m

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
„Kaimiški“ blynai	76A	100	13,58	17,43	20,06	250,25
Džemas	15P	15	0,05		10,64	40,65
Arbata be cukraus	1G	200				0,00
Iš viso			13,63	17,43	30,70	290,90

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba	23SR	250	2,44	5,44	18,48	154,64
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Bulvių plokštainis su paukštiena	46A	150	16,49	16,13	27,42	318,13
Grietinė	14P	20	0,48	6	0,62	58,6
Pekininių kopūstų salotos su porais	25S	100	1,42	6,74	4,35	79,10
Vanduo		100	0,0	0,0		
Iš viso			22,31	34,57	61,13	653,87

6-10 metų mokiniams

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Kvietinių kruopų košė su sviestu	29A	200	6,47	5,17	27,93	281,94
Kakava su pienu	5G	200	4,20	3,51	16,10	104,23
Iš viso			10,67	8,68	44,03	386,17

Parengta pagal pateiktą perspektyvinį valgiaraštį

UAB "Cirtana " technologė Regina Langviniene _____

Vilniaus Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

I savaitė Pirmadienis

Tvirtinu:

Direktorė Gelena Juchnevič _____

2017m.-2018m.

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Sumuštinis su sūriu (batonas)	4Š	20/5/10	5,77	8,23	10,43	126,00
Manų košė su cinamonu	92A	200	5,98	5,30	28,39	221,20
Arbata	1G	200				
Iš viso			11,75	13,53	38,82	347,20

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Žirnių sriuba	16S	250	5,83	5,37	23,41	154,40
„Mieliniai blynai“	67A	150	11,91	27,25	57,00	512,6
Grietinė	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Burokėlių salotos su ž. žirn	17S	50	1,28	7,06	6,27	86,69
Arbata be cukraus	2G	200				
Iš viso			19,50	45,68	87,30	812,29

6-10 metų mokiniams

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Trijų grūdų dribsnių košė	104G	200	11,76	11,80	48,0	285,23
Sviestas		10	0,08	7,20	0,14	65,60
Arbata be cukraus	1G	200				
viso			11,84	19,0	48,14	350,83

Parengta pagal pateiktą perspektyvinį valgiaraštį

UAB "Cirtana " technologė Regina Langvinienė _____

Vilniaus Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

I savaitė Trečiadienis

Tvirtinu:

2017m.-2018m

Direktorė Gelena Juchnevič _____

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Omletas	89A	100	9,67	15,06	5,49	245,96
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Švž. pomidoras		20	0,1	0,0	0,3	10,6
Arbata	1G	200				
Iš viso			11,15	15,32	15,75	299,96

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Barščiai su pupelėmis	3Sr	250	4,05	8,32	16,55	143,77
Kiaulienos šnicelis	15A	50	10,58	9,76	4,23	281,16
Grietinės padažas	1P	20	0,35	3,84	1,06	40,19
Virtos bulvės	2Gar	100	2,02	3,0	18,32	107,04
Burokėlių salotos su ž. žirneliais	17S	50	1,28	7,06	6,27	86,69
Arbata be cukraus		200				
Iš viso			18,28	31,98	46,43	658,85

6-10 metų mokiniams

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	27S	200	7,40	10,70	25,54	216,69
Batonas su sviestu	2Š	20/5	1,62	5,03	10,42	40,60
Iš viso			9,02	15,73	35,96	257,29

Parengta pagal pateiktą perspektyvinį valgiaraštį
UAB "Cirtana" technologė Regina Langviniene _____

Vilniaus Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

I savaitė Ketvirtadienis

Tvirtinu:

Direktorė Gelena Juchnevič _____

2017m.-2018m.

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Tiršta ryžių košė su razinomis	95A	200	5,58	5,31	34,66	240,45
Sausainiai		20	1,68	0,48	16,40	73,80
Kakava su pienu	5G	150	3,18	2,51	14,41	88,58
Iš viso			10,44	8,30	65,47	402,83

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9Sr	250/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
„Krekenavos“ kepsnys	18A	55	11,85	11,57	1,37	195,15
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Kopūstų salotos su švž. agurku	2S	50	0,56	4,59	2,31	49,33
Vanduo		200				
Iš viso			21,9	28,96	57,28	591,94

6-10 metų mokiniams

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pieniška makaronų sriuba	25Sr	250	5,86	7,55	21,31	209,25
Batonas	2Š	20/5	1,62	5,03	10,42	80,60
Arbata	2G	200				
Iš viso			7,48	12,58	31,73	289,85

Parengta pagal pateiktą perspektyvinį valgiaraštį

UAB "Cirtana" technologė Regina Langviniene _____

Vilniaus Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

I savaitė Penktadienis

Tvirtinu:

2017m.-2018m

Direktorė Gelena Juchnevič _____

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Avižinių dribsnių košė	22A	200	7,39	7,37	26,35	284,55
Sviestas		10	0,08	7,20	0,14	65,60
Arbata	2G	200				
Iš viso			7,47	14,57	26,49	350,15

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Agurkinė sriuba su ryžių kruopomis	11Sr	250/10	2,62	8,28	19,11	156,70
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Paukštienos filė	31A	50	12,26	7,23	3,59	247,76
Bulvių košė	4Gar	75	1,69	2,84	12,14	80,07
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	100	1,12	9,18	4,62	98,66
Vanduo		200				
Iš viso			19,17	27,79	49,72	626,59

6-10 metų mokiniams

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Virtinukai su varške	79A	150	15,51	8,55	30,06	243,93
Grietinė	14P	40	0,96	12,0	1,24	117,20
Batonas su sviestu	2Š	20/5	1,62	5,03	10,42	80,60
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Iš viso			18,14	25,61	54,87	493,41

Parengta pagal pateiktą perspektyvinį valgiaraštį

UAB "Cirtana " technologė Regina Langviniene _____