

Vilniaus Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

III savaitė Trečiadienis

2017m.-2018m

Tvirtinu:

Direktorė Gelena Juchnevič _____

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Makaronai su sūriu	15A	100/15	7,97	7,44	26,56	208,25
Kakava su pienu	5G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Iš viso			12,21	10,79	45,77	326,36

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Barščiai su pupelėmis	3Sr	250	4,05	8,32	16,55	143,77
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Plovos su paukštiena	3A	200	20,26	13,64	42,06	361,59
Kopūstų ir agurkų salotos	3S	50	0,65	4,81	3,15	86,69
Obuolių kompotas		200	0,23	0,20	21,09	83,55
Iš viso			26,67	27,23	93,11	719,00

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	254,08
Arbatiniai sausainiai		20	1,68	0,48	16,40	73,80
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Iš viso			8,15	5,65	56,84	379,56

Parengta pagal pateiktą perspektyvinį valgiaraštį

UAB "Cirtana" technologė Regina Langvinienė _____

Vilniaus Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

III savaitė Pirmadienis

2017m.-2018m

Tvirtinu:

Direktorė Gelena Juchnevič _____

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Omletas	89A	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Sumuštinis su dešra (juoda duona)	3Š	0,5v/10/10	2,59	2,47	10,57	68,60
Arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Iš viso			12,26	17,53	16,06	316,24

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba	1 Sr	250	2,47	8,17	18,62	150,87
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
„Mieliniai“ blynai	67A	150	11,91	27,25	57,00	412,60
Grietinė	14P	40	0,96	12,0	1,24	87,90
Salotos "Gaidelis" su aliejaus padažu	12S	50	0,31	9,51	5,05	102,56
Vanduo		200				
Iš viso			18,34	38,41	61,01	840,73

6-10 metų mokiniams

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Sklindžiai su obuoliais ir džemu	34S	150/20	7,26	16,47	12,87	224,71
Kakava su pienu	5G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Iš viso			11,50	19,82	32,08	342,82

Parengta pagal pateiktą perspektyvinį valgiaraštį

UAB "Cirtana " technologė Regina Langviniene _____

Vilniaus Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

III savaitė Ketvirtadienis

Tvirtinu:

2017m.-2018m

Direktorė Gelena Juchnevič _____

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Tiršta manų kruopų košė	92A	200	5,98	5,3	28,39	268,7
Džemas	15P	30	0,09		21,27	81,3
Arbata be cukraus	1G	200				
Iš viso			6,07	5,3	49,66	350,00

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Burokėlių sriuba	1S	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Vištienos maltinis	35A	50	8,89	15,18	3,58	284,94
Bulvių košė	4Gar	100	2,26	3,78	16,19	106,76
Pekino salotos su pomidorais	2S	100	1,12	9,18	4,62	98,66
Arbata	1G	200				
Iš viso			16,46	56,60	81,48	728,03

6-10 metų mokiniams

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Bulviniai blynai su salierais	5A	100	6,98	12,43	34,38	204,40
Grietinė	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata be cukraus		200				
Iš viso			7,46	18,43	35,00	263,00

Parengta pagal pateiktą perspektyvinį valgiaraštį

UAB "Cirtana" technologė Regina Langvinienė _____

Vilniaus Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

III savaitė Penktadienis

2017m-2018m

Tvirtinu:

Direktorė Gelena Juchnevič

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Varškės apkepas	84A	150	14,95	9,08	18,72	267,92
Grietinė	14P	30	0,72	9,0	0,93	87,90
Arbata	1G	200				
Iš viso			15,67	18,08	19,65	355,82

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Žirnių – perlinių kruopų sriuba	15Sr	250	6,05	5,55	23,66	155,78
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Paukštienos file	31A	50	12,26	7,23	3,59	190,55
Virtos bulvės	1G	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Burokėlių salotos	17S	50	1,28	7,06	6,27	86,69
Obuolių kompotas	12G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Iš viso			24,84	20,66	93,98	686,80

6-10 metų mokiniams

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	250	6,45	7,32	24,32	190,85
Sumuštinis su lydytu tepamu sūreliu (b. duona)	7Š	0,5v/10	2,39	2,28	12,80	98,08
Iš viso			8,84	9,60	37,12	288,93

Parengta pagal pateiktą perspektyvinį valgiaraštį

UAB "Cirtana" technologė Regina Langviniene _____

Vilniaus Juzefo Ignacijaus Kraševskio gimnazija

III savaitė Antradienis

2017m.-2018m.

Tvirtinu:

Direktorė Gelena Juchnevič _____

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Penkių grūdų košė	105A	200	3,33	4,02	20,33	183,50
Sviestas		10	0,08	7,20	0,14	65,60
Arbatiniai sausainiai		20	1,68	0,48	16,40	73,80
Arbatą cukraus	1G	200				
Iš viso			5,09	11,70	36,87	322,90

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Špinatų sriuba su bulvėmis	10Sr	250	3,92	9,42	15,88	151,62
Duona juoda	1Š	20	1,88	0,26	10,26	43,4
Kiaulienos šnicelis	44A	50	8,05	7,57	8,37	274,85
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,5	9,42	41,72
Burokų salotos su ž. žirneliais	17S	100	2,56	14,13	12,54	173,37
Šaldytų uogų kompotas	14G	200	0,42	0,24	19,49	76,35
Iš viso			17,86	32,12	75,96	761,31

6-10 metų mokiniams

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Bandelė su cinamonu	3K	50	4,21	10,64	29,76	226,66
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Iš viso			4,26	10,67	42,91	278,34

Parengta pagal pateiktą perspektyvinį valgiaraštį

UAB "Cirtana" technologė Regina Langvinienė _____