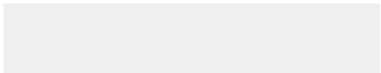


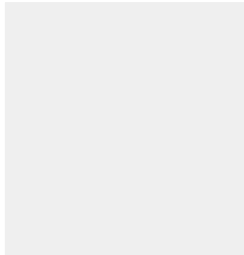
UAB INDOLA
134977858
LT349778515
Laisvės pr. 60-1107, Vilnius
uabindola@gmail.com
+37067704153

VILNIAUS JUVENTOS GIMNAZIJOS MOKSLEIVIŲ VALGIARAŠTIS

Valgyklos darbo laikas 9:00-14:00 val.



Vilniaus Juventos gimnazija
L.e.p direktorė
Regina Staniulienė



Direktorė Regina Staniulienė

I SAVAITĖ		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
I Pirmadienis (PUSRYČIAI)								
Valgiaraštis		250	7,1	4,78	36,33	226,00	3-3/34AT	0,84 €
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliej. (augalinis) (tausojančias)		200	9,6	7,50	14,04	197,30		0,16 €
Pienas 2,5%		100	1,32	0,60	27,68	74,75		0,16 €
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,0	0,00	0,00	0,00	17-1/2	0,14 €
Nesaldinta arbata (aviečių)								1,30 €
IŠ VISO			18,05	13,88	78,05	498,05		

1 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
(PIETŪS)								
Valgiaraštis		150	1,86	3,18	13,2	77,00	Se-Sr24	0,48
Kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis)(tausojančias)		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Ruginė duona		100	26,32	6,3	5,38	168,32	P 026	1,93
Virtos pienoškos dešrelės(tausojantis)		120	6,05	1,63	65,78	144,74	A97(Bičius.)	0,89
Biri (plikytų) ryžių kr.košė (augalinis)(tausojančias)		100	4,70	1,30	9,33	120,42	SA6(Bičius.)	0,74
Šviežių kopūstų, porų, morkų salotos (aliejaus pad.)(augalinis)		100	1,32	0,60	27,68	74,75		0,16
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0	0	0,45	2,25		0,00
Vanduo								
IŠ VISO			42,42	12,84	108,80	574,73		

2 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
(PIETŪS)								
Valgiaraštis		150	1,86	3,18	13,2	77,00	Se-Sr24	0,48
Kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis)(tausojančias)		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Ruginė duona		180	12,35	23,62	58,22	586,2	6-8/161T	1,93
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojančias) (A-1:3:7)		10/10	0,2	2,70	5,25	23,10	14P-15P	0,08
Grietinės(30%) ir uogienės padažas		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0	0	0,45	2,25		0,00
Vanduo								
IŠ VISO			17,44	30,44	108,03	816,94		

3 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
(PIETŪS)								
Valgiaraštis		150	1,86	3,18	13,2	77,00	Se-Sr24	0,48
Kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis)(tausojančias)		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Ruginė duona		170	6,89	6,27	27,29	179,19	ADR262D	1,93
Žirnių, morkų ir bulvių troškiny (tausojančias) (augalinis)		100	5,33	8,19	45,03	162,4	3-3/49	0,89
Biri žalių grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	1,14	0,11	7,84	120,42	SA6 (Bičius.)	0,16
Morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžomis (augalinis)		150	0	0	0,45	2,25	2-1/12	0,00
Vanduo								
IŠ VISO			18,25	18,69	124,72	669,65		

4 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
(PIETŪS)								
Valgiaraštis		150	1,86	3,18	13,2	77,00	Se-Sr24	0,48
Kopūstų sriuba su pomidorais (augalinis)(tausojančias)		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Ruginė duona		140	23,1	4,60	8,2	229,14	10-5/105T(Bog.n.)	1,93
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojančias)		120	6,05	1,63	65,78	144,74	A97(Bičius.)	0,89
Biri (plikytų) ryžių kr.košė (augalinis)(tausojančias)		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,80	0,16	6,96	24,80	GSA417D	0,16
Morkų lazdelės (augalinis)*		150	0	0	0,45	2,25		0,00
Vanduo								
IŠ VISO			34,84	10,51	125,50	606,32		

		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
(PAVAKARIAI)								
Valgiaraštis		90	6,56	16,10	48,9	296,31	10-5/109T	0,92
Avižinių dribsnių sklindžiai su obuoliais (tausojančias)		15	0,45	0,30	0,5	8,40		0,06
Nesaldus jogurtas(2,5%)		150	0	0,00	0	0,00	17-1/2	0,14
Nesaldinta arbata (melisų)								1,12
IŠ VISO			7,01	16,40	49,40	304,71		
VISOS DIENOS								
1 pietų variantas			67,48	43,12	225,39	1454,17		
2 pietų variantas			42,50	60,72	235,48	1696,38		
3 pietų variantas			43,31	48,97	252,17	1549,09		
4 pietų variantas			59,9	40,79	252,95	1409,08		

Vilniaus Juventos gimnazija

L.e.p direktorė

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; garnyras, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

1 SAVAITĖ	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
2 ANTRADIENIS (PUSRYČIAI)							
Valgiaraštis	90	5,33	9,09	29,39	178,66	3-3/43AT	0,84 €
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi(augalinis)(tausojoantis)	200	9,6	7,50	14,04	197,30		0,16 €
Pienas 2,5%	100	1,32	0,60	27,68	74,75	„17-1/2	0,14 €
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	150	0	0	0	0		1,30 €
Vaisinė arbata (nesaldinta)							
IŠ VISO		16,25	17,19	71,11	450,71		

1 variantas	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)							
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojoantis)	150	3,9	3,3	15	93,00	Sr015	0,48
Viso grūdo ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Varškės(9%) ir ryžių apkepamas(tausojoantis)	150	17,91	11,12	5,87	398,7	V012	2,08
Natūralus jogurtas 2,5%	20	0,4	0,40	0,4	6		0,08
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Vanduo	150	0,02	0,01	0,45	2,25		0,00
IŠ VISO		25,26	15,77	52,63	628,34		

2 variantas	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)							
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojoantis)	150	3,9	3,3	15	93,00	Sr015	0,48
Viso grūdo ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Lietuviškas kiaulienos karbonadas (A-1;3)	80	18,04	6,75	2,75	145,97	AKM62B	1,93
Kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojoantis) (A-7)	100	3,93	1,95	27,61	126,35	8Gar (Bičius.)	0,89
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžomis (augalinis)	100	0,84	0,48	14,88	58,22	2-1/12	0,74
Vanduo	150	0,02	0,01	0,45	2,25		0,00
IŠ VISO		29,76	13,43	91,60	554,18		

3 variantas	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)							
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojoantis)	150	3,9	3,3	15	93,00	Sr015	0,48
Viso grūdo ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Lietiniai blynėliai su varške (A-1;3;7)	200	16,6	15,38	45,47	290,38	AML10F	2,24
Nesaldus jogurtas(2,5%)	15	0,45	0,30	0,5	8,40		0,06
Morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžomis (augalinis)	100	0,84	0,48	14,88	58,22	2-1/12	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Vanduo	150	0,02	0,01	0,45	2,25		0,00
IŠ VISO		24,84	20,41	107,21	580,64		

4 variantas	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)							
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojoantis)	150	3,9	3,3	15	93,00	Sr015	0,48
Viso grūdo ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Grikių ir daržovių maltinukai (augalinis) (tausojoantis) (A-9)	180	7,38	7,14	44,53	260,34	ADR360A	2,11
Nesaldus jogurtas(2,5%)	15	0,45	0,30	0,5	8,40		0,06
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais (augalinis)	100	1,04	0,56	16,88	107,11	3-3/47AT	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Vanduo	150	0,02	0,01	0,45	2,25		0,00
IŠ VISO		15,82	12,25	108,27	599,49		

	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)							
Viso grūdo makaronai (arba kietagrūdžiai) su kietuoju sūriu 45% (70/20) (tausojoantis)	90	6,02	6,04	2,11	221,10	6-5/10T	0,92
Nesaldinta arbata (mėtų)	150	0	0,00	0	0	„17-1/2	0,14
IŠ VISO		6,02	6,04	2,11	221,10		1,06

1 pietų variantas	47,53	39,00	125,85	1300,15
2 pietų variantas	52,03	36,66	164,82	1225,99
3 pietų variantas	47,11	43,64	180,43	1252,45
4 pietų variantas	38,09	35,48	181,49	1271,3

Vilniaus Juventos gimnazija

L.e.p direktorė

* Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; gamyros, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

1 SAVAITĖ	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
TREČIADIENIS							
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	200	5,76	7,84	35,3	230,64	3-3/31AT	0,84 €
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyv. aliejumi (augalinis) (tausojantis)	100	4,8	3,75	7,02	98,65		0,16 €
Pienas 2,5%	100	1,32	0,60	27,68	74,75		0,16 €
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės	150	0	0	0	0	17-1/2	0,14 €
Čiobrelių arbata (nesaldinta)							
IŠ VISO		11,88	12,19	70	404,04		1,30 €

1 variantas	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)	200	4,16	4,64	32,48	170,28	14S(Bičius.)	0,48
Ryžių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1S(Bičius.)	0,06
Ruginė duona	100	29,43	24,90	12,7	126,87	Ž013	1,93
Jūrinių lydekų kotletai (tausojantis)	110	3,78	8,22	34,28	116,35	G5(Bičius.)	0,89
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	1,76	1,52	18,93	83,02	2-1/25A	0,74
Tarkuotos šv.morkos su obuoliais, sezamo sėkl., citrinos sult.(augalinis)	150	0	0,00	0,45	2,25	17-1/2	0,00
Vanduo							
IŠ VISO		41,30	39,71	113,50	560,77		

2 variantas	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)	200	4,16	4,64	32,48	170,28	14S(Bičius.)	0,48
Ryžių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1S(Bičius.)	0,06
Ruginė duona	80	16,36	4,39	3,10	117,47	AŽU34C	1,74
Kepta lydekų file (tausojantis)	110	3,78	8,22	34,28	116,35	G5(Bičius.)	0,89
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	1,76	1,52	18,93	83,02	2-1/25A	0,74
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	150	0	0,00	0,45	2,25	GSA35B	0,00
Vanduo							
IŠ VISO		28,23	22,87	103,90	551,37		

3 variantas	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)	200	4,16	4,64	32,48	170,28	14S(Bičius.)	0,48
Ryžių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1S(Bičius.)	0,06
Ruginė duona	120/80	26,11	11,44	26,73	383,64	68(n.BIČIUŠ)	2,24
Virti kietagrūdžiai makaronai su malta kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	1,76	1,52	18,93	83,02	2-1/25A	0,74
Tarkuotos šv.morkos su obuoliais, sezamo sėkl., citrinos sult.(augalinis)	150	0	0,00	0,45	2,25	17-1/2	0,00
Vanduo							
IŠ VISO		35,06	18,54	109,50	767,58		

4 variantas	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)	200	4,16	4,64	32,48	170,28	14S(Bičius.)	0,48
Ryžių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1S(Bičius.)	0,06
Ruginė duona	136/34	6,47	3,38	42,58	225,42	AML24A	2,04
Virti makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) (A-7)	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	1,76	1,52	18,93	83,02	2-1/25A	0,74
Tarkuotos šv.morkos su obuoliais, sezamo sėkl., citrinos sult.(augalinis)	150	0	0,00	0,45	2,25	17-1/2	0,00
Vanduo							
IŠ VISO		15,42	10,48	125,35	609,36		

PAVAKARIAI	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	50/10	7,6	9,80	2,85	133,82	A91(Bičius.)	0,84 €
Omletas su sūriu (tausojantis)	50	2,46	1,00	7,8	32,00	SA48(Bičius.)	0,16 €
Žalieji žirneliai (augalinis)	14	1,5	0,3	10,26	43,40	1S(Bičius.)	0,06 €
Ruginė duona	150	0	0,00	0	0,00		0,14 €
Nesaldinta žalioji arbata							
IŠ VISO		11,56	11,10	20,91	209,22		

VISOS DIENOS	1 pietų variantas	64,74	63,00	204,41	1174,03
	2 pietų variantas	51,67	46,16	194,81	1164,63
	3 pietų variantas	58,50	41,83	200,41	1380,84
	4 pietų variantas	38,86	33,77	216,26	1222,62

Vilniaus Juventos gimnazija

L.e.p. direktorė

Danutė Mišrienė

*Pavakarių vaisiai, uogos ir daržovės; gamybas, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

I SAVAITĖ		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
KETVIRTADIENIS (PUSRYČIAI)								
4 Valgiaraštis		200,00	6,58	4,13	52,16	299,2	3-3/41AT	0,84 €
Kukurūzų kr. košė su ypač tyru alyv. aliejumi(augalinis)(tausojantis)		100,0	4,8	3,75	7,02	98,65		0,16 €
Pienas 2,5%		100	1,32	0,60	27,68	74,75	17-1/2	0,16 €
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0	0	0	0,00		0,14 €
Citrinų arbata (nesaldinta)								1,30 €
IŠ VISO			12,70	8,48	86,86	472,60		

1 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)		150	1,48	4,9	11,17	90,52	1S(Bičius.)	0,48
Burokėlių,šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.)(taus.)		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1S(Bičius.)	0,06
Ruginė duona		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100/100	22,17	16,36	21,61	400,95	10-S/109T	2,24
Plovas (vištiena)(tausojantis)		100	1,78	0,83	8,72	52,36	2-1/7A	0,74
Morkų,obuolių,agurkų salotos su alyv.aliej.(augalinis)		150	0	0	0,45	2,25		0,00
Vanduo								
IŠ VISO			28,46	23,03	72,86	674,47		

2 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)		150	1,48	4,9	11,17	90,52	1S(Bičius.)	0,48
Burokėlių,šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.)(taus.)		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1S(Bičius.)	0,06
Ruginė duona		80	11,96	8,63	8,92	159,11	AKM145B	1,93
Troškintas vištienos kukulis (tausojantis) (A-1;3)		120	3,81	4,01	29,24	160,06	Se-Gr18	0,89
Virtos perlinės kruopos (tausojantis), (augalinis)		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	5,03	5,19	4,51	60,33	GSA70H	0,16
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos (augalinis)		150	0	0	0,45	2,25		0,00
Vanduo								
IŠ VISO			25,31	23,67	85,2	600,66		

3 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)		150	1,48	4,9	11,17	90,52	1S(Bičius.)	0,48
Burokėlių,šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.)(taus.)		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1S(Bičius.)	0,06
Ruginė duona		200	9,05	6,01	46,86	263,53	IKR169B	1,93
Grikių kruopų troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	5,03	5,19	4,51	60,33	GSA70H	0,74
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos (augalinis)		150	0	0	0,45	2,25		0,00
Vanduo								
IŠ VISO			18,59	17,04	93,9	545,02		

4 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŲS)		150	1,48	4,9	11,17	90,52	1S(Bičius.)	0,48
Burokėlių,šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augal.)(taus.)		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1S(Bičius.)	0,06
Ruginė duona		100/100	22,17	16,36	21,61	400,95	10-S/109T	1,93
Avižinių dribsnių ir obuolių blynėliai (A-1,3,7)		10/10	0,2	2,70	5,25	23,10	14P-15P	0,16
Grietinės(30%) ir uogienės padažas		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,80	0,16	6,96	24,80	GSA417D	0,74
Morkų lazdelės (augalinis)*		150	0	0	0,45	2,25		0,00
Vanduo								
IŠ VISO			27,68	25,06	76,35	670,01		

PAVAKARIAI		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		70	5,07	12,52	38,04	228,30	6-8/161T	0,84 €
Viso grūdo miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)		15	0,45	0,30	0,5	8,40		0,16 €
Nesaldus jogurtas(2,5%)		150	0	0,00	0	0,00	17-1/2	0,16 €
Nesaldinta arbata(ramūnėlių)								
IŠ VISO			5,52	12,82	38,54	236,70		
VISOS DIENOS								
1 pietų variantas			46,68	44,33	198,26	1383,77		
2 pietų variantas			43,53	44,97	210,60	1309,96		
3 pietų variantas			36,81	38,34	219,30	1254,32		
4 pietų variantas			45,90	46,36	201,75	1379,31		

Vilniaus Juventos gimnazija
L.e.p direktorė
Danutė Mišrienė

1 SAVAITĖ				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
5 PENKTADIENIS (PUSRYČIAI)										
Valgiaraštis				200	9,4	6,67	57,56	327,71	T.M. KR000	0,84 €
Kvietinių kr.košė su alyv. aliejumi (augalinis) (tausojantis)				100	1,32	0,60	27,68	74,75		0,16 €
Vaisiai,uogos,daržovės pagal sezoną*				150	0,0	0,00	0,00	0,00	,17-1/2	0,14 €
Nesaldinta arbata (aviečių)										1,14 €
IŠ VISO					10,7	7,3	85,2	402,5		
1 variantas				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŪS)										
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėm kr. Ir morkomis (augalinis)(tausojantis)				150	3,90	4,35	30,5	166,55	1-3/25AT	0,48
Ruginė duona				20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)60/55/15				170	18,15	14,13	8,13	319,32	P005	1,93
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*				90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžomis(augalinis)				100	1,65	0,72	8,78	58,22	,2-1/12	0,74
Vanduo				150	0	0	0,22	2,25		0,00
IŠ VISO					26,73	20,14	78,5	674,73		
2 variantas				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŪS)										
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėm kr. Ir morkomis (augalinis)(tausojantis)				150	3,90	4,35	30,5	166,55	1-3/25AT	0,48
Ruginė duona				20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Kepta vištienos filė (A-1;3)				80	19,34	10,95	2,93	149,12	AKM256B	1,93
Sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)				120	4,59	4,57	30,11	182,29	GGA175A	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*				90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)				100	1,76	5,19	18,93	83,02	2-1/25A	0,74
Vanduo				150	0	0	0,22	2,25		0,00
IŠ VISO					32,62	26,00	113,6	711,62		
3 variantas				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŪS)										
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėm kr. Ir morkomis (augalinis)(tausojantis)				150	3,90	4,35	30,5	166,55	1-3/25AT	0,48
Ruginė duona				20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Sklindžiai su obuoliais (A-1;3;7)				170	18,15	14,13	8,13	319,32	P005	1,93
Grietinės(30%) ir uogienės padažas				10/10	0,2	2,70	5,25	23,10	14P-15P	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*				90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Morkų lazdelės (augalinis)*				80	0,80	0,16	6,96	24,80	GSA417D	0,74
Vanduo				150	0	0	0,22	2,25		0,00
IŠ VISO					26,08	22,28	81,9	664,41		
4 variantas				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PIETŪS)										
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėm kr. Ir morkomis (augalinis)(tausojantis)				150	3,90	4,35	30,5	166,55	1-3/25AT	0,48
Ruginė duona				20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Troškintos daržovės su pomidorų padažu (augalinis) (tausojantis) (A-1)				170	18,15	14,13	8,13	319,32	P005	2,08
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*				90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžomis(augalinis)				100	1,65	0,72	8,78	58,22	,2-1/12	0,74
Vanduo				150	0	0	0,22	2,25		0,00
IŠ VISO					26,73	20,14	78,5	674,73		
PAVAKARIAI										
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (40/40)(tausojantis)				80	10,13	4,80	23,67	178,27	7-3/60T	0,84 €
Grietinės(30%) ir uogienės padažas				10/10	0,2	2,70	5,25	23,10	14P-15P	0,16 €
Nesaldinta arbata (mėtų)				150	0	0,00	0	0	,17-1/2	0,14 €
IŠ VISO					10,33	7,50	28,92	201,37		1,14 €
VISOS DIENOS				1 pietų variantas	47,73	34,91	192,65	1278,56		
				2 pietų variantas	53,62	40,77	227,71	1315,45		
				3 pietų variantas	47,08	37,05	196,08	1268,24		
				4 pietų variantas	47,73	34,91	192,65	1278,56		

Vilniaus Juventos gimnazija

L.e.p direktorė Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; garnyras, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

Danutė Mišrienė

6 PIRMADIENIS							
Valgiaraštis	(PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Biri perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)		120	4,10	1,95	32,2	160,34	3-3/45AT
Pienas 2,5%		200	9,6	7,50	14,04	197,30	
Vaisiai, uogos, daržovės pagal sezoną*		100	1,32	0,60	27,68	74,75	
Vaisinė arbata (nesaldinta)		150	0	0	0	0	17-1/2
IŠ VISO		15,02	10,05	73,92	432,39		1,30 €

1 variantas

Valgiaraštis	(PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojančias)(augalinis)		150/8	2,1	5,72	9,87	95,53	1-3/22AT
Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)
Troškinta kiauliena su daržovėmis(tausojantis)		110	18	11,95	6,67	206,29	K004(tikra m)
Kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojančias)		75	3,07	0,02	21,97	102,31	8Gar(Bičius.)
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A
Virtų burokėlių salotos su žirnel. ir agurkais(augalinis)		100	1,89	7,13	8,84	107,11	2-1/21A
Vanduo		150	0	0	0	2,25	
IŠ VISO		27,23	25,25	62,01	575,49		

2 variantas

Valgiaraštis	(PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojančias)(augalinis)		150/8	2,1	5,72	9,87	95,53	1-3/22AT
Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)
Lietuviškas kiaulienos karbonadas (A-1:3)		80	18,04	6,75	2,75	145,97	AKM62B
Kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojančias)		75	3,07	0,02	21,97	102,31	8Gar(Bičius.)
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A
Virtų burokėlių salotos su žirnel. ir agurkais(augalinis)		100	1,89	7,13	8,84	107,11	2-1/21A
Vanduo		150	0	0	0	2,25	
IŠ VISO		28,13	20,56	74,34	581,56		

3 variantas

Valgiaraštis	(PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojančias)(augalinis)		150/8	2,1	5,72	9,87	95,53	1-3/22AT
Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)
Lietiniai blynėliai su obuoliais (A-1:3;7)		200	6,16	9,15	47,3	290,38	AKM62B
Grietinės(30%) ir uogienės padažas		10/10	0,2	2,70	5,25	23,10	14P-15P
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A
Agurkų lazdelės (augalinis)*		80	0,80	0,16	6,96	24,80	
Vanduo		150	0	0	0	2,25	
IŠ VISO		12,29	18,67	100,29	564,45		

4 variantas

Valgiaraštis	(PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojančias)(augalinis)		150/8	2,1	5,72	9,87	95,53	1-3/22AT
Ruginė duona		20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)
Daržovių ir perlinių kruopų troškiny (augalinis) (tausojančias) (A-1)		220	8,01	6,48	46,16	249,74	ADR253F
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A
Tarkuotos šv.morkos su obuoliais, sezamo sėkl., citrinos sult. (augalinis)		100	1,76	1,52	18,93	83,02	2-1/25A
Vanduo		150	0	0	0	2,25	
IŠ VISO		14,90	14,66	105,87	558,93		

Valgiaraštis	(PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.
Tiršta manų košė su selenėmis ir sviestu(82%) (tausojančias)		200	8,32	4,66	35,86	218,51	3-3/47AT
Trintos uogos pagal sezoną		20	0,15	0,12	2,43	11,50	
Nesaldinta arbata (melisų)		150	0	0,00	0	0,00	17-1/2
IŠ VISO		8,47	4,78	38,29	230,01		
VISOS DIENOS		1 pietų variantas	50,72	40,08	174,22	1237,89	
		2 pietų variantas	51,62	35,39	186,55	1243,96	
		3 pietų variantas	35,78	33,5	212,5	1226,85	
		4 pietų variantas	38,39	29,49	218,08	1221,33	

Vilniaus Juventos gimnazija

L.e.p direktorė pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; garnyras, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.
Danutė Mišrienė



7 ANTRADIENIS Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	250	10,38	8,75	50,06	335,25	3-3/55AT	0,84 €
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1	0,16 €
Žalioji arbata su citrina (nesaldinta)	150	0	0	0	0	,17-1/2	0,14 €
IŠ VISO		11,70	9,35	77,74	410,00		1,14 €

1 variantas

Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Perlinių kr.sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	150	1,35	5,03	15,29	137,15	S22(Bičiuš.)Ss	0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)	0,06
Vištienos troškiny su ryžiais(tausojantis)	160	2,27	0,54	20,34	293,76	K3(Bičiuš.)	1,93
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Morkų, salierų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	100	21	9,94	8,74	132,38	2-1/21A	0,74
Vanduo	150	0	0,00	0	2,25		0,00
IŠ VISO		27,65	16,45	75,28	693,93		

2 variantas

Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Perlinių kr.sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	150	1,35	5,03	15,29	137,15	S22(Bičiuš.)Ss	0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)	0,06
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	80	11,96	8,64	8,92	143	P017	1,93
Biri plikytų ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	120	6,05	1,63	65,78	144,74	A97(Bičiuš.)	0,86
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais (augalinis)	100	1,04	0,56	16,88	107,11	3-3/47AT	0,74
Vanduo	150	0	0,00	0	2,25		0,00
IŠ VISO		23,43	16,80	137,78	662,64		

3 variantas

Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Perlinių kr.sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	150	1,35	5,03	15,29	137,15	S22(Bičiuš.)Ss	0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)	0,06
Aukštaičių blynai (A-1,3,7)	180	10,09	10,21	58,95	364,18	AML8D	2,04
Grietinės(30%) ir uogienės padažas	10/10	0,2	2,70	5,25	23,10	14P-15P	0,86
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Morkų lazdelės (augalinis)*	80	0,80	0,16	6,96	24,80	GSA417D	0,74
Vanduo	150	0	0,00	0	2,25		0,00
IŠ VISO		15,47	19,04	117,36	679,87		

4 variantas

Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Perlinių kr.sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	150	1,35	5,03	15,29	137,15	S22(Bičiuš.)Ss	0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	IŠ(Bičiuš.)	0,06
Troškintos daržovės su pomidorų padažu (augalinis) (tausojantis) (A-1)	200	4,34	7,67	28,28	191,18	ADR349C	2,08
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	100	1,76	5,19	18,93	83,02	2-1/25A	0,74
Vanduo	150	0	0,00	0	2,25		0,00
IŠ VISO		10,48	18,83	93,41	541,99		0,00

Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Kukurūzų kruopų piurė su fermentiniu sūriu (45%) ir grietine(30%) (tausojantis)	130	6,6	6,60	26,88	192,92	3-3/44T	0,84 €
Nesaldinta žalioji arbata	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2	0,16 €
IŠ VISO		6,60	6,60	26,88	192,92		
VISOS DIENOS	1 pietų variantas	45,95	32,40	179,90	1296,85		
	2 pietų variantas	41,73	32,75	242,4	1265,56		
	3 pietų variantas	33,77	34,99	221,98	1282,79		
	4 pietų variantas	28,78	34,78	198,03	1144,91		

Vilniaus Juventos gimnazija

L.e.p. direktorė

Danutė Mišrienė

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; garnyras, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

8	TREČIADIENIS Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Sorų kr. košė su ypač tūry alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	200	9,28	7,30	60,82	325,67	3-3/37AT	0,84 €
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1	0,16 €
	Metų arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0,00	,17-1/2	0,14 €
	IŠ VISO		10,60	7,90	88,5	400,42		1,14 €

1 variantas	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Kopūstų, žirnelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2,1	7,12	13,28	105,7	S12(Bičius.)	0,48
	Pusruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
	Apkepti kiaulienos kotletai su sūriu(45%)(tausojantis)55/10	75	20,78	15,22	2,26	226,54	21K(n.BIČIUŠ)	1,93
	virtų miežiniai perliukai(augalinis)(tausojantis)	100	7,6	1,55	52,24	126,75	Gr005(tikra m)	0,89
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos(augalinis)	100	1,23	1,68	5,2	78,25	2-1/16A	0,74
	Vanduo	150	0	0	0	0,3		0,00
	IŠ VISO		34,74	26,51	103,89	665,63		

2 variantas	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Kopūstų, žirnelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2,1	7,12	13,28	105,7	S12(Bičius.)	0,48
	Pusruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
	Balandėliai su kiaulienos, ryžių įdaru ir padažu (tausojantis) (A-1;7)	180	10,38	15,15	17,95	240,05	ADR61F	2,24
	Grietinė (30%) (A-7)	20	0,48	6,00	0,62	58,8	IVN10B	0,21
	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	100	2,29	0,11	20,99	92,91	GGA1B	0,74
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
	Agurkų ir morkų pagaliukai (augalinis)	100	1,23	1,68	5,2	68,25		0,74
	Vanduo	150	0	0	0	0,3		0,00
	IŠ VISO		19,51	31	88,95	694,10		

3 variantas	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Kopūstų, žirnelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2,1	7,12	13,28	105,7	S12(Bičius.)	0,48
	Pusruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
	Kepti varškėčiai (A-1;3;7)	180	26,52	22,04	42,94	474,63	AVR11B	2,24
	Grietinė (30%) (A-7)	20	0,48	6,00	0,62	58,8	IVN10B	0,21
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
	Morkų lazdelės (augalinis)*	80	0,80	0,16	6,96	24,80	GSA417D	0,74
	Vanduo	150	0	0	0	0,3		0,00
	IŠ VISO		32,93	36,26	94,71	792,32		

4 variantas	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Kopūstų, žirnelių, morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	150	2,1	7,12	13,28	105,7	S12(Bičius.)	0,48
	Pusruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
	Kvietinių kruopų plovos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis) (A-1)	250	9,78	16,98	56,58	401,14	ADR327E	2,08
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos(augalinis)	100	1,23	1,68	5,2	78,25	2-1/16A	0,74
	Vanduo	150	0	0	0	0,3		0,00
	IŠ VISO		16,14	26,72	105,97	713,48		

	Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Varškės(9%)apkepas su aguonomis (tausojantis) (A-1;3;7)	70	11,58	12,71	12,01	203,55	5-5/106AT	0,78
	Trintos uogos pagal sezoną	20	0,15	0,12	2,43	11,50		0,16
	Nesaldinta žalioji arbata	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2	0,16
	IŠ VISO		11,73	12,83	14,44	215,05		
	VISOS DIENOS							

1 pietų variantas	57,07	47,24	206,83	1281,10
2 pietų variantas	41,84	51,73	191,89	1309,57
3 pietų variantas	55,26	56,99	197,65	1407,79
4 pietų variantas	38,47	47,45	208,91	1328,95

Vilniaus Juventos gimnazija

L.e.p direktorė

Danutė Mišrienė

*astaba: vaisiai, uogos ir daržovės: gamyras, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

KETVIRTADIENIS		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)								
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	200	10,5	6,96	53,93	320,21	T.M.Kr001		0,84 €
Trintos uogos	20	0,14	0,12	2,44	13,00			0,16 €
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1		0,16 €
Nesaldinta arbata (aviečių)	150	0,0	0,00	0,00	0,00	,17-1/2		0,14 €
IŠ VISO			11,9	7,68	84,05	407,96		1,30 €
1 variantas								
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	150	3,54	3,25	14,3	102,44	1-3/35AT		0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)		0,06
varškės(9pr.) apkepas su kukurūzų kr.(tausojantis)	100/60	9,96	11,96	25,37	326,73	7-8/162T		1,93
Grietinė (30%)	20	0,48	6,00	0,62	58,60			0,08
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80	0,75	0,45	14,44	59,01			0,16
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25			0,00
IŠ VISO			16,90	22,09	69,8	611,03		
2 variantas								
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	150	3,54	3,25	14,3	102,44	1-3/35AT		0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)		0,06
Kiaulienos nugarinės suktinukas (A-1;3)	80	18,03	6,71	3,04	146,72	AKM5957A		1,93
Kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojantis) (A-1)	100	3,93	1,95	27,61	143,36	GGA21A		0,08
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais (augalinis)	100	1,04	0,56	16,88	107,11	3-3/47AT		0,16
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80	0,75	0,45	14,44	59,01			0,00
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25			
IŠ VISO			29,46	13,35	91,4	622,89		
3 variantas								
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	150	3,54	3,25	14,3	102,44	1-3/35AT		0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)		0,06
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsos įdaru (tausojantis)	140/60	14,40	12,21	55,21	383,57	ADR5F		2,64
Grietinė (30%)	20	0,48	6,00	0,62	58,60			0,16
3-jų rūšių daržovių lėkštė (paprika, agurkai, kons. kukurūzai)	100	1,43	0,64	6,56	37,70	4-72-4		0,74
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80	0,75	0,45	14,44	59,01			0,16
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25			0,00
IŠ VISO			22,77	22,98	106,2	705,57		
4 variantas								
Valgiaraštis (PIETŪS)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Ankštinių darž.(pupelių) sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis)(tausojantis)	150	3,54	3,25	14,3	102,44	1-3/35AT		0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)		0,06
Daržovių kotletai su žirnių miltais(augalinis) (A-1)	220	6,77	11,68	49,88	315,57	ADR362A		2,24
Grietinė (30%)	20	0,48	6,00	0,62	58,60			0,16
3-jų rūšių daržovių lėkštė (paprika, agurkai, kons. kukurūzai)	100	1,43	0,64	6,56	37,70	4-72-4		0,74
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*	80	0,75	0,45	14,44	59,01			0,16
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25			0,00
IŠ VISO			15,14	22,45	100,9	637,57		
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, cinamonu ir ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(tausojantis)	100	5,08	5,08	20,68	148,40	3-3/38AT		0,84 €
Pienas 2,5%	150	7,2	5,63	10,53	147,98			0,16 €
IŠ VISO			12,28	10,71	31,21	296,38		
VISOS DIENOS		1 pietų variantas	41,11	40,48	185,08	1315,37		
		2 pietų variantas	53,67	31,74	206,62	1327,23		
		3 pietų variantas	46,98	41,37	221,48	1409,91		
		4 pietų variantas	39,35	40,84	216,15	1341,91		

Vilniaus Juventos gimnazija

L.e.p direktorė Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; garnyras, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

Danutė Mišrienė



10	PENKTADIENIS Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Biri grikių kr.košė su ypač tyru alyvuogių aliej.(augalinis)(tausojantis)	250	8,16	7,17	44,77	361,67	3-3/40T	0,84 €
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1	0,16 €
	Erškėtrožių arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	,17-1/2	0,16 €
	IŠ VISO		9,48	7,77	72,45	436,42		
1 variantas								
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Kvietinių kr. sriuba su pomidorais(Tausojantis) (augalinis)	150	3,9	7,44	30,15	65,00	Sr010	0,48
	Ruginė duona	14	1,5	0,26	10,26	43,40	1Š(Bičiūs.)	0,06
	Orkaitėje kepti žuvies maltinukai tausojantis)	100	7,66	9,55	7,84	254,98	Ž010	1,93
	Biri ryžių kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	100	0,1	12,40	0,12	111,6	A97(Bičiūs.)	0,89
	Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	75	15,75	6,46	6,56	99,28	2-1/21A	0,74
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
	Vanduo	150	0	0	0	2,29		0,00
	IŠ VISO		29,77	36,62	71,18	642,94		
2 variantas								
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Kvietinių kr. sriuba su pomidorais(Tausojantis) (augalinis)	150	3,9	7,44	30,15	65,00	Sr010	0,48
	Ruginė duona	14	1,5	0,26	10,26	43,40	1Š(Bičiūs.)	0,06
	Troškinta kiauliena su česnakais (tausojantis)	70	13,34	16,98	1,32	210,92	AKM5953C	1,93
	Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	100	0,1	12,40	0,12	111,6	A97(Bičiūs.)	0,89
	Šviežių kopūstų, porų, morkų salotos (aliejaus pad.)(augalinis)	100	4,70	1,30	9,33	120,42	SA6(Bičiūs.)	0,74
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
	Vanduo	150	0	0	0	2,29		0,00
	IŠ VISO		24,4	38,89	67,43	620,02		
3 variantas								
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Kvietinių kr. sriuba su pomidorais(Tausojantis) (augalinis)	150	3,9	7,44	30,15	65,00	Sr010	0,48
	Ruginė duona	14	1,5	0,26	10,26	43,40	1Š(Bičiūs.)	0,06
	Plovas su kiauliena (tausojantis)	200	16,7	8,40	36,4	464	Ž010	1,93
	Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	75	15,75	6,46	6,56	99,28	2-1/21A	0,74
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
	Vanduo	150	0	0	0	2,29		0,00
	IŠ VISO		38,71	23,07	99,62	740,36		
4 variantas								
	Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Kvietinių kr. sriuba su pomidorais(Tausojantis) (augalinis)	150	3,9	7,44	30,15	65,00	Sr010	0,48
	Ruginė duona	14	1,5	0,26	10,26	43,40	1Š(Bičiūs.)	0,06
	Plovas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	200	4,65	10,25	40,9	258,77	AKM536A	2,34
	Šviežių kopūstų, porų, morkų salotos (aliejaus pad.)(augalinis)	100	4,70	1,30	9,33	120,42	SA6(Bičiūs.)	0,74
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
	Vanduo	150	0	0	0	2,29		0,00
	IŠ VISO		15,61	19,76	106,89	556,27		
	Valgiaraštis (PAVAKARIAI)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Morkų apkepamas su varške(9%)	156	16,6	10,50	30,7	283,80	7-8/164T	1,46 €
	Trintos uogos	20	0,15	0,12	2,43	11,50		0,16 €
	Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2	0,16 €
	IŠ VISO		16,75	10,62	33,13	295,30		
VISOS DIENOS								
	1 pietų variantas	56,00	55,01	176,76	1374,66			
	2 pietų variantas	50,63	57,28	173,01	1351,74			
	3 pietų variantas	64,94	41,46	205,2	1472,08			
	4 pietų variantas	41,84	38,15	212,47	1287,99			

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; gamyras, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

Vilniaus Juventos gimnazija
L.e.p direktorė
Danutė Mišrienė

PIRMADIENIS		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
11	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)	250	10,79	8,61	46,55	310,00	PA29(Bičiūs.)	0,84 €
	Kvietinių kr. košė (augalinis)(tausojančis)	40	0,3	0,24	4,86	23,00		0,16 €
	Trintos uogos	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1	0,16 €
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	150	0	0	0	0	,17-1/2	0,14 €
	Aviečių arbata (nesaldinta)							
	IŠ VISO		12,41	9,45	79,09	407,75		

1 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Valgiaraštis (PIETŪS)	150	2,98	2,88	12,19	88	Sr026	0,48
	Lešių sriuba (augalinis) (tausojančis)	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiūs.)	0,06
	Ruginė duona	100/50	13,89	10,04	20,61	349,83	7-8/162T	2,34
	Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis(tausojantis)	30	1,2	0,80	1,3	16,71		0,26
	Nesaldintas natūralus jogurtas 2,5%.	80	0,76	0,45	14,44	59,01	15-1/2(bog.n.)	0,16
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	150	0	0,00	0,45	2,25		0,00
	Vanduo							
	IŠ VISO		21,00	14,60	63,65	577,80		

2 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Valgiaraštis (PIETŪS)	150	2,98	2,88	12,19	88	Sr026	0,48
	Lešių sriuba (augalinis) (tausojančis)	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiūs.)	0,06
	Ruginė duona	80	11,96	8,63	8,92	159,11	AKM145B	1,93
	Troškintas višienos kukulis (tausojančis)	100	3,4	0,04	23,07	126,35	8Gar(Bičiūs.)	0,89
	Kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojančis)	100	1,14	0,11	7,84	120,42	SA6 (Bičiūs.)	0,16
	Morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžomis (augalinis)	80	0,76	0,45	14,44	59,01	15-1/2(bog.n.)	0,16
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	150	0	0,00	0,45	2,25		0,00
	Vanduo							
	IŠ VISO		22,41	12,54	81,57	617,14		

3 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Valgiaraštis (PIETŪS)	150	2,98	2,88	12,19	88	Sr026	0,48
	Lešių sriuba (augalinis) (tausojančis)	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiūs.)	0,06
	Ruginė duona	180	14,99	11,53	72,98	449,84	AML21D	2,24
	Mieliniai blynėliai su varške (A-1;3;7)	30	1,2	0,80	1,3	16,71		0,24
	Nesaldintas natūralus jogurtas 2,5%.	80	0,80	0,16	6,96	24,80	GSA417D	0,74
	Morkų lazdelės (augalinis)*	80	0,76	0,45	14,44	59,01	15-1/2(bog.n.)	0,16
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	150	0	0,00	0,45	2,25		0,00
	Vanduo							
	IŠ VISO		22,90	16,25	122,98	702,61		

4 variantas		Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
	Valgiaraštis (PIETŪS)	150	2,98	2,88	12,19	88	Sr026	0,48
	Lešių sriuba (augalinis) (tausojančis)	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiūs.)	0,06
	Ruginė duona	200	9,05	6,01	46,86	263,53	IKR169B	2,34
	Grikių kruopų troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojančis) (A-1)	80	0,80	0,16	6,96	24,80		0,74
	Agurkų lazdelės (augalinis)*	100	1,76	1,52	18,93	83,02	2-1/25A	0,74
	Tarkuotos šv.morkos su obuoliais,sezamo sėkl.,citrinų sult.(augalinis)	80	0,76	0,45	14,44	59,01	15-1/2(bog.n.)	0,16
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės	150	0	0,00	0,45	2,25		0,00
	Vanduo							
	IŠ VISO		17,52	11,45	114,49	582,61		
	(PAVAKARIJAI)							
	Valgiaraštis	100	9,67	15,06	5,49	207,96	8-8/162	1,42 €
	Omletas(tausojantis)	15/15	0,5	0,10	3,1	14,25	D006	0,42 €
	Daržovių lazdelės	14	1,5	0,26	10,26	43,40	1Š(Bičiūs.)	0,06 €
	Ruginė duona	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2	0,14 €
	Nesaldinta aviečių arbata							
	IŠ VISO		11,67	15,42	18,85	265,61		
	VISOS DIENOS							
	1 pietų variantas	45,08	39,47	161,59	1251,16			
	2 pietų variantas	46,49	37,41	179,51	1290,5			
	3 pietų variantas	46,98	41,12	220,92	1375,97			
	4 pietų variantas	41,6	36,32	212,43	1255,97			

Ilinaus Juventos gimnazija

L.e.p direktorė

Danutė Mišrienė

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; garnyras, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

ANTRADIENIS 12		(PUSRYČIAI)	Patiekalų išcigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis									
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tūry alyv. Alicijumi(augalinis)(tauso.)			250	7,90	4,78	3,81	216,24	3-3/34AT	0,84 €
Trintos uogos			40	0,3	0,24	4,86	23,00		0,16 €
Traputis			20	2,6	0,60	14	72,00		0,16 €
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės			100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1	0,16 €
Mėtų arbata su citrina(nesaldinta)			150	0	0	0	0,00	,17-1/2	0,14 €
		IŠ VISO		12,12	6,22	50,35	385,99		
1 variantas									
Valgiaraštis		(PIETŲS)	Patiekalų išcigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tauso.)(augalinis)			150	2,75	4,99	14,2	105,7	S2(Bičius.)	0,48
Ruginė duona			20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Kefyras 2,5%			100	3,4	2,5	4,9	60,00		0,24
Bulvių plokštainis su kiauliena (Tausojantis)			150	14,17	14,04	27,86	290,01	45(n.Bičius.)	2,42
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su alyv. alicijumi (augalinis)			90	0,91	4,75	4,8	64,95	2-1/7A	0,74
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės			80	0,76	0,45	14,44	59,01	15-1/2(bog.n.)	0,16
Vanduo			150	0	0	0	2,25		0,00
		IŠ VISO		24,16	27,16	80,86	643,92		
2 variantas									
Valgiaraštis		(PIETŲS)	Patiekalų išcigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tauso.)(augalinis)			150	2,75	4,99	14,2	105,7	S2(Bičius.)	0,48
Ruginė duona			20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Natūralus maltas kiaulienos pjausmys (A-1,3)			80	11,93	15,81	5,8	211,50	AKM75B	1,93
Sorų kruopų košė (augalinis) (tauso.)			120	4,59	4,57	30,11	182,29	GGA175A	0,89
Pekino kopūstų, obuolių, agurkų salotos su alyv. alicijumi (augalinis)			90	0,91	4,75	4,8	64,95	2-1/7A	0,74
Morkų lazdelės (augalinis)*			80	0,80	0,16	6,96	24,80	GSA417D	0,74
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės			80	0,76	0,45	14,44	59,01	15-1/2(bog.n.)	0,16
Vanduo			150	0	0	0	2,25		0,00
		IŠ VISO		23,91	31,16	90,97	712,50		
3 variantas									
Valgiaraštis		(PIETŲS)	Patiekalų išcigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tauso.)(augalinis)			150	2,75	4,99	14,2	105,7	S2(Bičius.)	0,48
Ruginė duona			20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Miltiniai blynėliai (A-1,3;7)			160	11,05	9,17	71,05	405,53	405,53	2,08
Natūralus jogurtas 2,5%			20	0,4	0,40	0,4	6		0,08
Trintos uogos			40	0,3	0,24	4,86	23,00		0,24
Morkų lazdelės (augalinis)*			80	0,80	0,16	6,96	24,80	GSA417D	0,74
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės			80	0,76	0,45	14,44	59,01	15-1/2(bog.n.)	0,16
Vanduo			150	0	0	0	2,25		0,00
		IŠ VISO		18,23	15,84	126,57	688,29		
4 variantas									
Valgiaraštis		(PIETŲS)	Patiekalų išcigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tauso.)(augalinis)			150	2,75	4,99	14,2	105,7	S2(Bičius.)	0,48
Ruginė duona			20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičius.)	0,06
Ryžių ir daržovių maltiniai (augalinis) (tauso.)			220	5,64	7,8	45,83	255,91	ADR361A	2,24
Cukinių,agurkų ir morkų salotos(augalinis)			100	1,20	1,68	8,14	78,25	2-1/16A	0,74
Agurkų lazdelės (augalinis)*			80	0,80	0,16	6,96	24,80		0,74
Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės			80	0,76	0,45	14,44	59,01	15-1/2(bog.n.)	0,16
Vanduo			150	0	0	0	2,25		0,00
		IŠ VISO		13,32	15,51	104,23	587,92		
Valgiaraštis		(PAVAKARIAI)	Patiekalų išcigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Mieliniai blynai			90	7,14	16,35	34,2	307,55	A67(Bičius.)	1,22 €
Trintos uogos			20	0,15	0,12	2,43	11,50		0,16 €
Nesaldinta arbata(ramunėlių)			150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2	0,16 €
		IŠ VISO		7,29	16,47	36,63	319,05		
		VISOS DIENOS	1 pietų variantas	43,57	49,85	167,84	1348,96		
			2 pietų variantas	43,32	53,85	177,95	1417,54		
			3 pietų variantas	37,64	38,53	213,55	1393,33		
			4 pietų variantas	32,73	38,2	191,21	1292,96		

Vilniaus Juventos gimnazija

L.e.p direktorė Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; gamyros, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

Danutė Mišrienė



3 SAVAITĖ							
TREČIADIENIS	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)							
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis(augalinis)(tausojantis)	200	10,0	13,15	55,18	303,73	6-3/62AT	0,84 €
Traputis	20	2,6	0,60	14	72,00		0,16 €
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1	0,16 €
Nesaldinta arbata (miško uogų)	150	0,0	0,00	0,00	0,00	,17-1/2	0,16 €
IŠ VISO		14,0	14,35	96,86	450,48		
1 variantas							
Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Ryžių kr, sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	150	4,98	4,53	8,0	97,00	Sr034	0,48
Pusruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06
Žuvies kepinukai(kept. orkaitėje)(tausojantis)	85	16,17	16,83	10,72	239,96	A42(BIČIUŠ)	1,93
Bulvių košė su sviestu(82%)(Tausojantis)	100	2,56	4,68	27,65	156,68	G5(Bičiuš)	0,89
Daržovių salotos su paprikomis ir aliejaus padažu (augalin.)	50	0,60	7,14	2,82	73,23	S7(Bičiuš.)	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25		0,00
IŠ VISO		27,34	34,12	80,59	697,51		
2 variantas							
Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Ryžių kr, sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	150	4,98	4,53	8,0	97,00	Sr034	0,48
Pusruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06
Lietuviškas kiaušienos karbonadas (A-1;3)	80	18,04	6,75	2,75	145,97	AKM62B	1,93
Bulvių košė su sviestu(82%)(Tausojantis)	100	2,56	4,68	27,65	156,68	G5(Bičiuš)	0,89
Daržovių salotos su paprikomis ir aliejaus padažu (augalin.)	50	0,60	7,14	2,82	73,23	S7(Bičiuš.)	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25		0,00
IŠ VISO		29,21	24,04	72,62	603,52		
3 variantas							
Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Ryžių kr, sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	150	4,98	4,53	8,0	97,00	Sr034	0,48
Pusruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06
Žemaičių blynai su kiaušiena (tausojantis) (A-1)	250	18,21	18,81	14,24	458,41	D012	2,8
Grietinė (30%) (A-7)	20	0,48	6,00	0,62	58,8	1VN10B	0,21
Cukinijų,agurkų ir morkų salotos(augalinis)	100	1,23	1,68	5,2	78,25	2-1/16A	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25		0,00
IŠ VISO		27,93	31,96	59,46	823,10		
4 variantas							
Valgiaraštis (PIETŪS)	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Ryžių kr, sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	150	4,98	4,53	8,0	97,00	Sr034	0,48
Pusruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06
Žuvies kepinukai(kept. orkaitėje)(tausojantis)	85	16,17	16,83	10,72	239,96	A42(BIČIUŠ)	1,93
Bulvių košė su sviestu(82%)(Tausojantis)	100	2,56	4,68	27,65	156,68	G5(Bičiuš)	0,89
3-jų rūšių daržovių lėkštė (paprika, agurkai, kons. kukurūzai)	100	1,43	0,64	6,56	37,70	4-72-4	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Vanduo	150	0	0	0,45	2,25		0,00
IŠ VISO		28,17	27,62	84,33	661,98		
VISOS DIENOS							
1 pietų variantas	39,41	36,75	143,0	1254,2			
2 pietų variantas	43,17	38,39	169,48	1325,21			
3 pietų variantas	41,89	46,31	156,32	1273,58			
4 pietų variantas	42,13	41,97	181,19	1112,46			

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; gamyras, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

Vilniaus Juventos gimnazija
L.e.p direktorė
Danutė Mišrienė

14 KETVIRTADIENIS	Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina
Valgiaraštis (PUSRYČIAI)							
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyv. Aliejumi(aug.)(tauso.)	250	9,30	7,03	60,83	325,68	3-3/37AT	0,84 €
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1	0,16 €
Citrinų arbata (nesaldinta)	150	0	0	0	0	,17-1/2	0,16 €
IŠ VISO		10,62	7,63	88,51	400,43		
1 variantas							
Valgiaraštis (PIETŪS)							
Kopūstų, pomidorų, morkų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tauso.)	150	1,23	4,65	9,31	72,43	S12(Bičiuš.)	0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06
Virti kietagrūdžiai makaronai su malta kiauliena ir daržovėmis (tauso.)	120/80	26,11	11,44	26,73	383,64	68(n.BIČIUŠ.)	1,93
Švieži pomidorai, morkų, paprikų lazdelės(augalinis)	100	1	0,20	4,1	59	S44(Bičiuš.)	0,89
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,74
Vanduo	150	0	0	0	2,30		0,16
IŠ VISO		31,37	17,23	71,05	645,76		
2 variantas							
Valgiaraštis (PIETŪS)							
Kopūstų, pomidorų, morkų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tauso.)	150	1,23	4,65	9,31	72,43	S12(Bičiuš.)	0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06
Garintas kiaulienos maltinis (A-1;3;7)	80	18,04	6,75	2,75	145,97	AKM209B	1,93
Kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tauso.) (A-1)	100	3,93	1,95	27,61	143,36	GGA21A	0,89
Švieži pomidorai, morkų, paprikų lazdelės(augalinis)	100	1	0,20	4,1	59	S44(Bičiuš.)	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Vanduo	150	0	0	0	2,30		0,00
IŠ VISO		27,23	14,49	74,68	551,45		
3 variantas							
Valgiaraštis (PIETŪS)							
Kopūstų, pomidorų, morkų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tauso.)	150	1,23	4,65	9,31	72,43	S12(Bičiuš.)	0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos įdaru (tauso.) (A-3)	200	11,93	12,82	9,81	200,1	AKM209B	2,24
Grietinė (30%) (A-7)	20	0,48	6,00	0,62	58,8	IVN10B	0,21
Švieži pomidorai, morkų, paprikų lazdelės(augalinis)	100	1	0,20	4,1	59	S44(Bičiuš.)	0,74
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Vanduo	150	0	0	0	2,30		0,00
IŠ VISO		17,67	24,61	54,75	521,02		
4 variantas							
Valgiaraštis (PIETŪS)							
Kopūstų, pomidorų, morkų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tauso.)	150	1,23	4,65	9,31	72,43	S12(Bičiuš.)	0,48
Ruginė duona	20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06
Virtų bulvių blynai su daržovėmis (tauso.)	170	4,61	7,51	41,23	242,64	ADR363A	2,24
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais (augalinis)	100	1,04	0,56	16,88	107,11	3-3/47AT	0,74
Švieži pomidorai, morkų, paprikų lazdelės(augalinis)	20	1	0,20	4,1	59	S44(Bičiuš.)	0,42
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*	90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16
Vanduo	150	0	0	0	2,30		0,00
IŠ VISO		10,91	13,86	102,43	611,87		
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)							
Morkų apkepęs su varške(9%)	70	10,71	6,77	19,8	183,03	7-8/164T	0,84 €
Trintos uogos	20	0,15	0,12	2,43	11,50		0,16 €
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	150	0	0,00	0	0,00	,17-1/2	0,16
IŠ VISO		10,86	6,89	22,23	194,53		
VISOS DIENOS							
1 pietų variantas	52,85	31,75	181,79	1240,72			
2 pietų variantas	48,71	29,01	185,42	1146,41			
3 pietų variantas	39,15	39,13	165,49	1115,98			
4 pietų variantas	32,39	28,38	213,17	1206,83			

Vilniaus Juventos gimnazija

L.e.p direktorė

Danutė Mišrienė

*Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; gamyros, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.

3 SAVAITĖ											
PENKTADIENIS				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina	
15	Valgiaraštis (PUSRYČIAI)										
	Ryžių kr. košė su ypač tyru alyv. aliejumi (augalinis)(tausojantis)			250	6,36	5,44	68,53	348,51	3-3/36AT	0,84 €	
	Sezoniniai vaisiai,uogos,daržovės*			100	1,32	0,60	27,68	74,75	,16-1/1	0,16 €	
	Vaisinė arbata (nesaldinta)			150	0	0	0	0	,17-1/2	0,16 €	
IŠ VISO					7,68	6,04	96,21	423,26			
1 variantas											
Valgiaraštis (PIETŪS)				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina	
	Žirnių perlinių kr. sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)			150	3,63	3,33	14,19	93,46	15(Bičiuš.)	0,48	
	Ruginė duona			20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06	
	Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje			70/70	23,1	4,60	8,2	229,14	10-5/105T(Bog.n.)	1,93	
	Biri žalių grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aug.)			100	3,27	0,60	25,08	162,40	3-3/49	0,89	
	Morkų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)			90	17,02	12,10	28,36	82,00	S023	0,74	
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*			90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16	
	Vanduo			150	0	0,00	0,45	2,25		0,00	
IŠ VISO					50,05	21,57	107,19	697,64			
2 variantas											
Valgiaraštis (PIETŪS)				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina	
	Žirnių perlinių kr. sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)			150	3,63	3,33	14,19	93,46	15(Bičiuš.)	0,48	
	Ruginė duona			20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06	
	Orkaitėje kepti vištienos ir daržovių iešmeliai (tausojantis)			100	23,1	4,60	8,2	229,14	Se-P1	1,93	
	Bulvių košė su sviestu (tausojantis)			110	3,78	8,22	34,28	116,35	G5(Bičiuš.)	0,89	
	Morkų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)			90	17,02	12,10	28,36	82,00	S023	0,74	
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*			90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16	
	Vanduo			150	0	0,00	0,45	2,25		0,00	
IŠ VISO					50,56	29,19	116,39	651,59			
3 variantas											
Valgiaraštis (PIETŪS)				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina	
	Žirnių perlinių kr. sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)			150	3,63	3,33	14,19	93,46	15(Bičiuš.)	0,48	
	Ruginė duona			20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06	
	Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)			80	18,41	2,46	4,96	183,41	P025	1,93	
	Bulvių košė su sviestu (tausojantis)			110	3,78	8,22	34,28	116,35	G5(Bičiuš.)	0,89	
	Virtų burokėlių salotos su žimel. ir agurkais(augalinis)			100	1,89	7,13	8,84	107,11	2-1/21A	0,74	
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*			90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16	
	Vanduo			150	0	0,00	0,45	2,25		0,00	
IŠ VISO					30,74	22,08	93,63	630,97			
4 variantas											
Valgiaraštis (PIETŪS)				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina	
	Žirnių perlinių kr. sriuba su morkomis (augalinis)(tausojantis)			150	3,63	3,33	14,19	93,46	15(Bičiuš.)	0,48	
	Ruginė duona			20	2,17	0,43	14,66	62,00	1Š(Bičiuš.)	0,06	
	Troškintos daržovės su pomidorų padažu (augalinis) (tausojantis)			200	4,34	7,67	28,28	191,18	ADR3499C	2,08	
	Biri žalių grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aug.)			100	3,27	0,60	25,08	162,40	3-3/49	0,89	
	Morkų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)			90	17,02	12,10	28,36	82,00	S023	0,74	
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*			90	0,86	0,51	16,25	66,39	2-1/21A	0,16	
	Vanduo			150	0	0,00	0,45	2,25		0,00	
IŠ VISO					31,29	24,64	127,27	659,68			
VISO DIENOS											
Valgiaraštis (PAVAKARIAI)				Patiekalų išeigos	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energinė vertė	Recepto Nr.	Kaina	
	Virtinukai su varške (tausojantis)			80	7,08	2,25	16,12	134,27	80(Bičiuš.)	0,84 €	
	Traputis			20	2,6	0,60	14	72,00		0,16 €	
	Grietinė 30%			10	0,24	3,00	0,31	29,30		0,16 €	
	Nesaldinta aviečių arbata			150	0	0,00	0	0,00	,17--1/2	0,16 €	
IŠ VISO					9,92	5,85	30,43	235,57			
1 pietų variantas					67,65	33,46	233,83	1356,47			
2 pietų variantas					68,16	41,08	243,03	1310,42			
3 pietų variantas					48,34	33,97	220,27	1289,8			
IŠ VISO					48,89	36,53	253,91	1318,51			

Vilniaus Juventos gimnazija
L.e.p direktorė
Danutė Mišrienė

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės; gamybas, kaip priedai prie patiekalų, gali būti keičiami.