

Vilniaus Žirmūnų gimnazija

Edmundas Grigaliūnas
2018-09-20
[Signature]

Vilniaus Žirmūnų gimnazijos
direktorius

Edmundas Grigaliūnas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 17.00 val.

Tvirtinu

UAB „TOMILIJA“

Direktorė Tomilija Kazakevičė

2018-09-03



UAB „TOMILIJA“**Pietūs (1 savaitė)**

11 metų ir vyresniems

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	200	4,97	6,80	27,64	191,72
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 3	120(76/44)	21,28	12,31	5,65	218,51
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	100	5,95	3,89	32,36	188,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1,28	9,75	5,60	115,23
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			35,94	33,47	91,89	812,54

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	200	2,51	4,36	17,56	119,49
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis	10-7/143T	120(105/15)	31,74	12,39	6,97	266,37
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	40	0,5	2,87	3,72	42,70
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Keptos su garais daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT	100	3,32	4,89	13,39	53,23
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			43,69	26,68	91,63	723,78

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Ryžių plovai su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	3A	100/100	30,57	25,99	28,40	462,11
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24S	100	9,24	3,86	96,46	107,28
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			47,16	34,75	165,17	804,14

Direktorė
Tomilija Kazakevič



Vilniaus Žirmūnų
direktorius
Edmundas Origaliūnas



UAB „TOMILJA“**Pietūs (1 savaitė)**

11 metų ir vyresniems

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	200	7,69	3,3	33,06	192,76
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	10	0,48	0,26	0,46	5,94
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 2	100	1,93	3,14	27,62	148,16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			35,15	21,20	115,07	795,49

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	200	3,49	11,04	25,48	208,93
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	10	0,48	0,26	0,46	5,94
Kepta su garais liesa žuvis su provanso žolelėmis (jūros lydeka) (tausojantis)	85A	110	20,51	0,37	0,00	85,63
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2	25	1,12	3,04	2,04	40,04
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	120	2,08	1,52	14,84	81,40
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	140	4,85	10,15	18,41	184,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			31,18	15,96	46,29	728,10

Direktorė
Tomilija Kazakevič




Vilniaus Žirmūnų gimnazijos
direktorius
Edmundas Grigaliūnas

UAB "TOMILJA"**Pietūs (2savaitė)**

11 metų ir vyresniems

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	200	1,44	2,28	12,07	74,59
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	10	0,48	0,26	0,46	5,94
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	175 (100/75)	20,87	6,67	11,25	188,49
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A 1	110	1,92	3,36	13,61	92,37
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			29,95	15,71	93,25	634,00

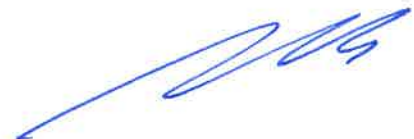
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	200	5,64	4,44	24,63	160,99
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	11-8/161T	140(115/25)	22,83	10,27	10,18	224,46
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	100	5,55	3,36	30,95	176,16
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 7	100	1,71	0,72	8,75	48,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			35,73	18,79	74,51	731,67

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,71	6,39	14,55	126,53
Keptos orkaiteje su garais vištienos blauzdelės (tausojantis)	32A	150	36,18	28,79	1,02	357,66
Bulvių košė su sviestu (82%)	4Gar	100	2,27	3,78	16,19	107,76
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/9A	100	1,10	5,18	3,94	66,78
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			44,88	45,02	61,54	780,49

Direktorė
Tomilija Kazakevič


Vilniaus Žirmūnų gimnazijos
direktorius
Edmundas Grigaliūnas

UAB „TOMILIJA“**Pietūs (2 savaitė)**

11 metų ir vyresniems

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	200	7,69	3,3	33,06	192,76
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	10	0,48	0,26	0,46	5,94
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	140	24,54	9,96	3,02	141,30
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10 %) (tausojantis)	4-5/107T 5	100	3,16	1,79	24,87	128,25
Daržovių salotos (be paprikų) (augalinis)	7S	100	1,06	2,75	4,05	45,19
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			40,38	23,32	99,48	710,69

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Kepti orkaitėje bulvių kotletai su varškės (9%) įdaru („Moksleivių“ blynai) (tausojantis)	61A	200(120/80)	14,39	20,39	36,59	383,11
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	100	1,02	5,27	5,32	72,77
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			21,86	32,32	89,21	730,73

Direktorė
Tomilija Kazakevič



Vilniaus Žirmūnų gimnazijos
direktorius
Edmundas Grigaliūnas

UAB „TOMILJA“**Pietūs (3 savaitė)**

11 metų ir vyresniems

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išciga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	200	11,4	5,9	33,2	231,20
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Ryžių plovimas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T	180(73/107)	21,86	10,22	28,75	294,39
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/9A	100	1,10	5,18	3,94	66,78
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			37,56	22,07	83,24	738,62

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išciga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	200	8,69	7,43	34,97	262,67
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškinyje (tausojantis)	10-5/101T	180(68/112)	19,35	8,56	20,80	237,66
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir raugintais agurkais	2-3/61A	100	2,50	5,14	12,69	94,30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			33,90	22,17	98,58	737,91

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išciga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	200	1,04	10,04	9,34	60,18
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu	7-8/170T	170	19,34	12,55	29,55	308,45
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	30	1,44	0,78	1,38	17,82
Morkų ir kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi ir linų sėmenimis (augalinis)	2-1/4A	130	6,15	14,59	12	203,91
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			31,65	39,21	85,22	748,05

Direktorė
Tomilija Kazakevič




Vilniaus Žirmūnų gimnazijos
direktorius
Edmundas Grigaliūnas

UAB „TOMILIJA“**Pietūs (3 savaitė)**

11 metų ir vyresniems

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išciga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	200	5,77	2,48	24,8	144,57
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Virti viso grūdo makaronai su kiauliena (tausojantis)	1-5/101T	160(38/129)	13,89	3,08	50,61	248,22
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24S	130	12,01	5,02	12,54	137,94
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			21,58	11,95	124,80	705,58

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išciga	Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	Kalorijos
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	200	6,35	5,00	24,63	181,11
Orkaiteje keptas maltos žuvies kotletas (jūros lydeka) (tausojantis)	9-8/162T	100	19,52	3,57	5,71	133,08
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Virtų bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	4-3/61T	100	2,32	1,37	13,44	75,36
Virtų burokėlių salotos su obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A	100	0,97	9,76	10,03	131,88
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			33,35	25,12	92,11	740,20

Direktorė
Tomilija Kazakevič
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos
direktorius
Edmundas Grigaliūnas