



Vilniaus Žvėryno gimnazijos
direktorė

Žaneta Vaškevičienė

Tvirtina mokyklos direktorė

UAB „Eimesta“

11-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Pirmadienis

PIETŪS10.45 -11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Pieniška viso grūdo makaronų sriuba su sviestu Augalinis (Tausojantis)	S12	150	3.54	4.46	10.70	97,07
Garuose kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (Tausojantis)	10-7/143T	100	24.35	11.89	5.31	225.59
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (Augalinis)	14-6/120A	30	0.4	0.21	2.82	32.16
Biri perlinių kruopų košė su morkomis, svogūnais (Augalinis, Tausojantis)	3-5/105AT	100	2.99	2.55	22.90	126.52
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (Augalinis)	2-1/19A	100	1.14	9.71	4.39	109.5
			1,5	0,3	8,55	43,05
Viso grūdo ruginė duona	N1	20				
Vaisiai sezoniniai		50	0.4	0.4	13	56
Viso			29.66	34.08	67.12	689,89

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos

Pieniška viso grūdo makaronų sriuba gali būti keičiama į pupelių su bulvėmis sriubą

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“

11-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Antradienis

Vilniaus Žvėryno gimnazijos
direktorė

Žaneta Vaškevičienė

Tvirtina mokyklos direktorė



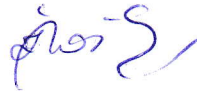
PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba (Augalinis, Tausojantis)	26	150	1.48	2.08	12.64	75.17
Grietinė 30% riebi.	17	8	0.19	2.40	0.25	23.36
Ryžių plovai su kiauliena (Tausojantis)	A3	200 (100/100)	30.12	19.32	29.74	462,11
Kopūstų, obuolių salotos su porais ir aliejaus padažu (Augalinis)	N4	50	0.73	2.62	4.02	38.29
Burokėlių salotos su sėmenų aliejumi (Augalinis)	N17	50	0.78	2.34	5.30	41.10
Ruginė duona viso grūdo	1	10	2.2	0.45	12.83	21,53
Vaisiai sezoniniai		50	0.4	0.4	13	56
Viso			35.90	29.61	77.78	717,56

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“

11-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Trečiadienis

Tvirtina mokyklos direktorė

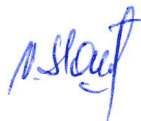
PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (Augalinis, Tausojantis)	16	150	3.73	2.02	8.72	95.59
Viso grūdo ruginė duona	1	40	3.0	0.6	17.1	86.1
Virtinukai su varške (Tausojantis)	A79	150	10.68	5.39	57.86	305,91
Jogurtinis grietinės padažas	2	20	1.04	3.37	2.80	24,31
Pekino kopūsto-agurkų salotos (Augalinis, Tausojantis)	63	100	1.17	9,24	3,49	95,24
Vaisiai sezoniniai		100	0.48	0.48	15.6	112
Viso			20.19	12.36	125.8	719,15

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Parengė Veronika Stadalnykienė



Vilniaus Žvėryno gimnazijos
direktorė

Žaneta Vaškevičienė

Tvirtina mokyklos direktorė



UAB „Eimesta“

11-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Ketvirtadienis

PIETŪS 10.45-11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Špinatų sriuba su bulvėmis (Augalinis, Tausojantis)	11	150	3.8	5.69	9.87	97.30
Grietinė 30% riebi.	17	6	0.14	1.8	0.19	7.58
Maltas jautienos kepsnys keptas orkaitėje(Tausojantis)	21	100	25.56	18.51	1.69	272.73
Grikių kruopos su tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis, Tausojantis)	3-3/52	100	5.92	2.9	32.34	179.16
Morkų, obuolių, salierų salotos su alyvuogių aliejumi (Augalinis)	2-1/21A	50	1.05	4.95	4.36	66.11
Kopūstų, pomidorų, morkų salotos su linų sėmenimis aliejaus padažu (Augalinis)	6	50	0.58	2.60	3.10	34.49
Vaisiai sezoniniai		50	0.4	0.4	13	56
Viso			37.55	36.85	64.55	713.37

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šalta pomidorinė sriuba

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“

11-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Penktadienis

Tvirtina mokyklos direktorė

PIETŪS 10.45-11.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis (Augalinis, Tausojantis)	1-3/27 AT	150	2.63	3.24	14.86	99.10
Nesaldytas jogurtas 2,5% riebus.		10	0.5	0.3	0.5	5.9
Viso grūdo ruginė duona	1	40	3.0	0.6	17.1	86.1
Jūros lydekos kukuliai, kepti garuose, su sorų kruopomis (Tausojantis)	9- 7/142T	100	17.87	4.99	13.27	169.45
Virtos bulvės (Augalinis, Tausojantis)	4- 3/65AT	100	2.06	0.11	18.85	84.56
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais argurkais alyvuogių aliejumi (Augalinis)	2-3/61A	50	0.95	8.41	6.92	54.56
Morkų, kopūstų salotos su linų sėmenimis, aliejumi (Augalinis)	2-1/4A	75	3.55	8.41	6.92	117.63
Vaisiai sezoniniai		90	0.6	0.6	19.5	100,80
Viso			31.16	21.81	95.42	718,10

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šaltibarščiai

Šiltuoju sezonu salotos keičiamos į šviežias daržoves [argukus, pomidorus, ridikėliai]

Parengė Veronika Stadalnykienė