

UAB „TOMILIJA“

VILNIAUS ŽIRMŪNŲ GIMNAZIJA  
Žirmūnų g. 37, Vilnius

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
**PIETŪS**  
**11m. bei vyresnio amžiaus vaikams**

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.00 iki 17.00 val

TVIRTINU:  
UAB“TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič

2024-09-02



TVIRTINU:  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
2024 m. 09 02



TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



I savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU:  
Vilniaus žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
2024 m. 09



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kepti konvekciniėje kiaulienos gabaliukai su pomidorų padažu (tausojantis)	11A	75/20	17,84	32,05	9,17	390,99
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	141,15
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	100	1,68	5,24	6,757	73,83
Žali žirneliai (augalinis)	49S	60	3,84	0,24	6,60	49,84
<b>Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais ( augalinis)(tausojantis)</b>	6-5/100AT	200				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>32,85</b>	<b>45,94</b>	<b>76,58</b>	<b>844,47</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>32,85</b>	<b>45,94</b>	<b>76,58</b>	<b>844,47</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevičė



I savaitė  
Antradienis

TVIRTINU: *[Signature]*  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
2024 m. 09



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris,, (augalinis) (tausojantis)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
<b>Grietinė (30% rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas konvekciniėje maltas <b>vištienos filė</b> kepsnys (tausojantis)	34A	100	24,67	10,26	9,51	248,48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
<b>Cukinių ir bulvių plokštainis(tausojantis)</b>	4-8/169	140				
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62 A	100	1,48	2,58	10,48	71,04
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60 (20/20/20)	0,24	0,24	7,80	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>34,42</b>	<b>23,60</b>	<b>84,51</b>	<b>707,54</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>34,42</b>	<b>23,60</b>	<b>84,51</b>	<b>707,54</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU: *[Signature]*  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
2024 m. 09 mėn. 02 d.

I savaitė  
Trečiadienis



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
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)	10-5/109 T	100/100	30,12	19,32	29,74	413,37
<b>Ryžių plovai vegetariškai (tausojantis)</b>	5-5/106AT	200				
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai, morkytės)*		60 (20/20/20)	6,00	5,90	5,50	77,00
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>43,65</b>	<b>30,29</b>	<b>80,94</b>	<b>748,89</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>43,65</b>	<b>30,29</b>	<b>80,94</b>	<b>748,89</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU: *Skic*  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
20 24 m. 09 mėn. 02



I savaitė  
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		(g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)*	1-3/34AT 1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
<b>Grietinė (30% rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
<b>Virti moliuginiai bulvinukai (tausojantis)</b>	4-3/60T	180				
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su braškėmis *	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>39,65</b>	<b>26,82</b>	<b>84,45</b>	<b>738,97</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>39,65</b>	<b>26,82</b>	<b>84,45</b>	<b>738,97</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU: *[Signature]*  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
20 24 m. 09 mėn. 02 d.



I savaitė  
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	26Sr	150	3,51	4,53	10,99	96,33
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	14P					
Konvekciniėje krosnelėje kepti žuvies (jūros lydeka) kepsneliai su kukurūzų miltais (tausojantis)	38A	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2	25	1,12	3,04	2,04	40,04
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis	5-8/160AT	200				
Šviežių morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis (augalinis) *	12S	100	3,02	14,12	10,91	175,97
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>32,70</b>	<b>34,42</b>	<b>75,78</b>	<b>750,76</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>32,70</b>	<b>34,42</b>	<b>75,78</b>	<b>750,76</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

1- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>183,27</b>	<b>161,07</b>	<b>402,257</b>	<b>3790,63</b>
---------------	---------------	----------------	----------------

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJĄ“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU: *Rūta*  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
2024 m. 09 mėn.



II savaitė  
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<b>Pieniška</b> miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	150	3,54	4,46	10,70	97,04
Miežinių kruopų sriuba su morkomis (tausojantis)		150				
Kepti orkaiteje vištienos kumpelių mėsos kepsneliai (tausojantis)	31A	75	24,44	16,66	0,69	253,72
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
<b>Daržovių šiupinys ( bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis)</b>	4-5/100T	160				
Virtų burokėlių salotos su ž. žirneliais (augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>36,51</b>	<b>29,26</b>	<b>76,99</b>	<b>720,42</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>36,51</b>	<b>29,26</b>	<b>76,99</b>	<b>720,42</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

- \* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.
- \* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- \* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJĄ“  
Direktorė Tomilija Kazakevičienė



TVIRTINU:  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
2024 m. 09 mėn.



**II savaitė  
Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	27Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Keptas orkaitėje maltas kalakutienos kepsnys su moliūgais, cukinija ir morkomis (tausojantis)	10-7/142T	100	13,24	5,74	8,31	136,00
Bulguro kruopų košė		100	3,10	0,82	18,60	83,00
<b>Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (tausojantis)</b>	6-5/101T	200 (140/60)				
Ridikų salotos su obuoliais ir morkomis su alėjaus padažu (augalinis)	53S	100	0,90	9,60	8,38	116,27
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>24,40</b>	<b>20,48</b>	<b>80,08</b>	<b>587,83</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>24,40</b>	<b>20,48</b>	<b>80,08</b>	<b>587,83</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

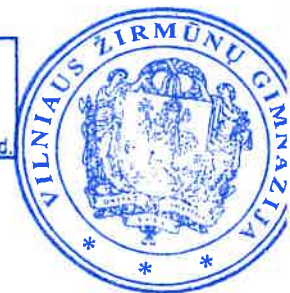
\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.



TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU: *Rūta*  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
20 24 m. 09 mėn. 02 d.



II savaitė  
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių-špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Grietinė (30%rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptos su garais vištienos šlaunelės (tausojantis)	32A	150	36,18	28,79	1,02	357,66
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)(tausojantis)	35/105AT	100	2,56	4,30	18,65	123,53
<b>Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis)(tausojantis)</b>	5-5/103AT	140				
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	50	0,84	2,619	3,3785	36,92
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>44,01</b>	<b>44,51</b>	<b>52,98</b>	<b>740,31</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>44,01</b>	<b>44,51</b>	<b>52,98</b>	<b>740,31</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU: *Shig*  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
2024 m. 09 mėn. 09 d.



**II savaitė**  
**Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	200	1,90	4,19	14,24	102,29
<b>Grietinė (30%rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kepti su garais žuvies ( jūros lydeka) kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis su cherry pomidoriukais (tausojantis)	9-7/142T	90/5	16,08	4,49	11,94	153,00
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,69	53,60
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
<b>Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su sūriu su nesaldintu jogurtu</b>	4-8/160T	140				
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir linų sėmenimis (augalinis)*	24S	100	1,36	9,76	4,64	107,31
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su apelsiniais*	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>25,68</b>	<b>29,21</b>	<b>83,39</b>	<b>704,29</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>25,68</b>	<b>29,21</b>	<b>83,39</b>	<b>704,29</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
20 24 m. 09 mėn.



**II savaitė**  
**Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	2,62	8,28	19,11	156,7
<b>Grietinė (30%rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas orkaiteje varškės (9%) apkepas su kriaušėmis (tausojantis)	86A	150	23,09	17,32	29,53	342,34
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
<b>Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)</b>	3-5/100AT	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,65
Stalo vanduo su švž.vaisiais*	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>26,37</b>	<b>19,79</b>	<b>69,43</b>	<b>715,15</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>26,37</b>	<b>30,47</b>	<b>88,79</b>	<b>715,15</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

2- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>156,9632</b>	<b>143,2538</b>	<b>362,8685</b>	<b>3468</b>
-----------------	-----------------	-----------------	-------------

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



III savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU:  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
2024 m. 09 mėn. 02



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Ryžių plovas su kiauliena (tausojantis)	3A	200 (100/100)	28,19	5,39	8,06	403,93
Šviežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	100	1,39	4,9	5,514	71,66
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	30		0,39	4,80	24,18
<b>Ryžių plovas vegetariškai (tausojantis)</b>	5-5/106AT	200				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,79</b>	<b>20,26</b>	<b>54,32</b>	<b>720,06</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>20,79</b>	<b>20,26</b>	<b>54,32</b>	<b>720,06</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į tirsta šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.1-3/28AT, B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU: *[Signature]*  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
2024 m. 09 mėn. 02



**III savaitė  
Antradienis**

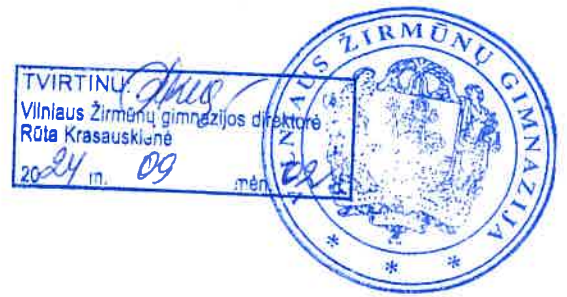
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių ( lešių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,81
Konvekciniėje krosnelėje keptas jautienos-kiaulienos maltinukas (tausojantis)	16A	100	20,33	13,43	11,75	245,73
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Burokelių salotos su pupelėmis (augalinis)	2-3/60A	100	6,84	72,48	13,08	131,34
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su švž.vaisiais*	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>36,67</b>	<b>92,08</b>	<b>90,14</b>	<b>735,94</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>36,67</b>	<b>92,08</b>	<b>90,14</b>	<b>735,94</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

- \* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.
- \* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevičė



**III savaitė  
Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniame krosnelėje keptas vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	100/20	29,32	16,55	12,41	308,65
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 3	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Švž.daržovių salotos su salotų padažu (augalinis)	7S/ 13P	100	0,12	14,58	4,98	147,38
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)*		40(20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>35,74</b>	<b>38,52</b>	<b>68,40</b>	<b>765,52</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>35,74</b>	<b>38,52</b>	<b>68,40</b>	<b>765,52</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

TVIRTINU:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



**III savaitė  
Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	108,43
<b>Grietinė (30%rieb.)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Orkaiteje kepti <b>jūros lydekos</b> filė kepinukai (tausojantis)	41A	50	10,09	11,33	5,87	165,17
Virtų bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	11Gar	100	3,01	3,99	12,84	94,04
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais(augalinis)	24S	100	9,24	3,86	96,46	106,92
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
<b>Viso grūdo makaronai su daržovių padažu (tausojantis)</b>	6-5/101T	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,16
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>30,11</b>	<b>24,43</b>	<b>165,46</b>	<b>654,49</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>30,11</b>	<b>24,43</b>	<b>165,46</b>	<b>654,49</b>
--------------	--------------	---------------	---------------

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

\* **Daržovės** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai** gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

\* **Uogas** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

TVIRTINU:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



III savaitė  
Penktadienis

TVIRTINU: *[Signature]*  
Vilniaus Žirmūnų gimnazijos direktorė  
Rūta Krasauskienė  
2024 m. 09 mėn. 02



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-5/2M	150				
Bulvių plokštainis	46A	200	6,87	16,46	49,22	365,99
Sviesto-grietinės (30%) padažas	3P	30	0,37	7,71	0,48	109,77
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		60(20/20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Žaliųjų žirnelių troškinys su daržovėmis ir bolivinės balandos kruopomis(augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,16
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Stalo vanduo su apelsiniais*	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>13,89</b>	<b>29,55</b>	<b>89,50</b>	<b>720,65</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>13,89</b>	<b>29,55</b>	<b>89,50</b>	<b>720,65</b>
--------------	--------------	--------------	---------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

3- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>116,4032</b>	<b>184,58</b>	<b>413,5</b>	<b>3596,66</b>
-----------------	---------------	--------------	----------------