

# VILKAVIŠKIO R. GRAŽIŠKIŲ GIMNAZIJA

Sūduvos g. 21a, Gražiškių mstl., Vilkaviškio r. sav.

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

### 11 m. ir vyresni

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Pirmadienis– Penktadienis  
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis)	70	150 (108/42)	1,50	3,37	14,72	95,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	261/ 262	250 (94/ 156)	26,53	11,90	28,88	328,77
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (obuoliai) arba	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Iš viso su obuoliais:			36,25	20,56	118,78	805,17
Iš viso su bananais:			37,25	20,33	135,28	873,14

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis)	70	150 (108/42)	1,50	3,37	14,72	95,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Kepta vištienos file (tausojantis)	239/240	100	25,17	14,97	0,40	237,02
Pieno padažas	350/351	30	1,14	2,73	2,61	39,59
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Bulgur kruopos (tausojantis)	119/120	80	2,80	1,45	28,40	137,89
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (obuoliai) <i>arba</i>	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Iš viso su obuoliais ir ryžių kruopomis:			39,32	26,99	124,51	898,30
Iš viso su bananais ir ryžių kruopomis:			40,32	26,76	141,01	966,27
Iš viso su obuoliais ir bulguro kruopomis:			39,23	28,03	123,57	903,52
Iš viso su bananais ir bulguro kruopomis:			40,23	27,80	140,07	971,49

1 savaitė  
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	95	150	1,19	3,98	10,66	83,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	271/ 272	100	19,10	17,31	9,55	270,36
Perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) arba	223/ 224	90	2,21	1,30	16,92	88,20
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Salotos su pomidorais (augalinis)	753	50 (40/10)	0,78	4,96	2,31	57,04
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisius (bananai) arba	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Vaisius (nektarinai)	685	250	2,25	1,00	30,00	138,00
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su perlinėmis kruopomis, pienu ir bananais:			35,30	34,05	111,93	895,42
Iš viso su perlinėmis kruopomis, pienu ir nektarinais:			35,55	34,25	97,93	842,22
Iš viso su perlinėmis kruopomis, kefyru ir bananais:			34,78	34,05	110,61	888,06
Iš viso su perlinėmis kruopomis, kefyru ir nektarinais:			35,03	34,25	96,61	834,86
Iš viso su bulvėmis, pienu ir bananais:			35,15	32,85	113,86	891,78
Iš viso su bulvėmis, pienu ir nektarinais:			35,40	33,05	99,86	838,58
Iš viso su bulvėmis, kefyru ir bananais:			34,63	32,85	112,54	884,42
Iš viso su bulvėmis, kefyru ir nektarinais:			34,88	33,05	98,54	831,22

## Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	95	150	1,19	3,98	10,66	83,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Kepti kiaulienos gabaliukai su pomidorų padažu ir svogūnais (tausojantis)	754	153,34 (100/26,67/ 26,67)	26,76	17,22	9,37	299,48
Perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) arba	223/ 224	90	2,21	1,30	16,92	88,20
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Salotos su pomidorais (augalinis)	753	50 (40/10)	0,78	4,96	2,31	57,04
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisius (bananai) arba	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Vaisius (nektarinai)	685	250	2,25	1,00	30,00	138,00
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su perlinėmis kruopomis, pienu ir bananais:			42,96	33,96	111,75	924,54
Iš viso su perlinėmis kruopomis, pienu ir nektarinais:			43,21	34,16	97,75	871,34
Iš viso su perlinėmis kruopomis, kefyru ir bananais:			42,44	33,96	110,43	917,18
Iš viso su perlinėmis kruopomis, kefyru ir nektarinais:			42,69	34,16	96,43	863,98
Iš viso su bulvėmis, pienu ir bananais:			42,81	32,76	113,68	920,90
Iš viso su bulvėmis, pienu ir nektarinais:			43,06	32,96	99,68	867,70
Iš viso su bulvėmis, kefyru ir bananais:			42,29	32,76	112,36	913,54
Iš viso su bulvėmis, kefyru ir nektarinais:			42,54	32,96	98,36	860,34

1 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	511	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	110	20,04	12,03	9,35	225,87
Pieno padažas	377	40	1,53	3,64	3,48	52,78
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	269/270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/144	50 (43/ 1/6)	0,50	6,08	3,95	72,50
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisius (nektarinai) <i>arba</i>	685	250	2,25	1,00	30,00	138,00
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Iš viso virtomis bulvėmis ir nektarinu:			37,68	33,24	93,33	823,25
Iš viso virtomis bulvėmis ir apelsiniais:			37,93	32,49	93,33	817,50
Iš viso su grikių kruopomis ir nektarinu:			40,57	36,83	102,12	902,24
Iš viso su grikių kruopomis ir apelsiniais:			40,82	36,08	102,12	896,49

## Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	511	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	424/425	150 (94/56)	28,71	25,60	8,16	377,93
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/144	40 (43/0,8/4,4)	0,40	4,46	3,19	54,55
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisius (nektarinai) <i>arba</i>	701	230	2,07	0,92	27,60	126,96
Vaisiai (apelsinai)	653	180	2,50	0,25	30,00	132,25
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso virtomis bulvėmis ir nektarinu:			39,42	37,37	85,18	834,88
Iš viso virtomis bulvėmis ir apelsiniais:			39,85	36,70	87,58	840,17
Iš viso su grikių kruopomis ir nektarinu:			42,31	40,96	93,97	913,87
Iš viso su grikių kruopomis ir apelsiniais:			42,74	40,29	96,37	919,16

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	84	150	4,28	3,35	16,47	113,13
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	522	100	24,49	14,90	0,68	234,79
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	281/282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/ 284	90 (87,43/ 2,57)	4,03	2,12	22,55	125,42
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	704	50	1,12	0,38	3,06	20,11
Vaisiai (apelsinai) <i>arba</i>	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Vaisius (kiviai)	668	200	2,00	2,00	28,00	138,00
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su ryžių kruopomis ir apelsiniais:			39,14	23,91	97,07	760,02
Iš viso su ryžių kruopomis ir kiviais:			38,64	25,66	95,07	765,77
Iš viso su kuskuso kruopomis ir apelsiniais:			40,28	25,62	90,28	752,77
Iš viso su kuskuso kruopomis ir kiviais:			39,78	27,37	88,28	758,52



## Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	84	150	4,28	3,35	16,47	113,13
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	428/ 429	140	33,92	17,42	13,97	348,35
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/ 284	90 (87,43/ 2,57)	4,03	2,12	22,55	125,42
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais	704	50	1,12	0,38	3,06	20,11
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisiai (apelsinai) <i>arba</i>	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Vaisius (kiviai)	668	200	2,00	2,00	28,00	138,00
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su ryžių kruopomis ir apelsiniais:			48,57	26,43	110,36	873,58
Iš viso su ryžių kruopomis ir kiviais:			2,00	2,00	28,00	138,00
Iš viso su kuskuso kruopomis ir apelsiniais:			49,71	28,14	103,57	866,33
Iš viso su kuskuso kruopomis ir kiviais:			49,21	29,89	101,57	872,08

1 savaitė  
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	357/ 358	150	2,28	3,18	13,51	91,78
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Žuvies (menkė, jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	380/ 381	110	23,22	16,20	6,32	264,02
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba	281/2 82	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Bulgur kruopos (tausojantis)	119 /120	80	2,80	1,45	28,40	137,89
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	359/ 360	40 (36,85/ 3,15)	0,35	3,16	1,69	36,57
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vaisius (kiviai) arba	668	200	2,00	2,00	28,00	138,00
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su ryžių kruopomis, pienu ir kiviais:			40,35	33,07	105,41	880,80
Iš viso su ryžių kruopomis, pienu ir obuoliais:			39,35	32,10	104,91	866,03
Iš viso su ryžių kruopomis, kefyru ir kiviais:			39,83	33,07	104,09	873,44
Iš viso su ryžių kruopomis, kefyru ir obuoliais:			38,83	32,10	103,59	858,67
Iš viso su bulguro kruopomis, pienu ir kiviais:			39,74	34,11	103,15	878,66
Iš viso su bulguro kruopomis, pienu ir obuoliais:			38,74	33,14	102,65	863,89
Iš viso su bulguro kruopomis, kefyru ir kiviais:			39,74	34,11	103,15	878,66
Iš viso su bulguro kruopomis, kefyru ir obuoliais:			38,74	33,14	102,65	863,89

## Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	357/ 358	150	2,28	3,18	13,51	91,78
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta menkių filė (tausojantis)	323/ 324	100	17,55	6,33	1,11	131,65
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	281/2 82	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Bulgur kruopos (tausojantis)	119 /120	80	2,80	1,45	28,40	137,89
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Raugintų kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	359/ 360	40 (36,85/3 ,15)	0,35	3,16	1,69	36,57
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vaisius (kiviai) <i>arba</i>	668	200	2,00	2,00	28,00	138,00
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Pienas (2,5%) <i>arba</i>	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su ryžių kruopomis, pienu ir kiviais:			39,80	27,30	100,52	807,09
Iš viso su ryžių kruopomis, pienu ir obuoliais:			38,80	26,33	100,02	792,32
Iš viso su ryžių kruopomis, kefyru ir kiviais:			39,28	27,30	99,20	799,73
Iš viso su ryžių kruopomis, kefyru ir obuoliais:			38,28	26,33	98,70	784,96
Iš viso su bulguro kruopomis, pienu ir kiviais:			39,71	28,34	99,58	812,31
Iš viso su bulguro kruopomis, pienu ir obuoliais:			38,71	27,37	99,08	797,54
Iš viso su bulguro kruopomis, kefyru ir kiviais:			39,19	28,34	98,26	804,95
Iš viso su bulguro kruopomis, kefyru ir obuoliais:			38,19	27,37	97,76	790,18

2 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	505	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Ryžių (nešlifuoti) plovos su kiauliena (tausojantis)	759	250 (154,1/ 95,90)	21,65	14,16	39,66	372,67
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	392/393	50 (33/7)	1,11	0,24	2,31	15,83
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vaisius (obuoliai) arba	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su obuoliais ir pienu:			35,58	24,25	112,15	809,07
Iš viso su bananais ir pienu:			36,58	24,02	128,65	877,04
Iš viso su obuoliais ir kefyru:			35,06	24,25	110,83	801,71
Iš viso su bananais ir kefyru:			36,06	24,02	127,33	869,68

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausoįantis)	505	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausoįantis)	265/266	200	33,18	16,75	32,04	411,63
Natūralus jogurtas (2,5%)	365/366	25	1,25	0,75	1,25	16,75
Uogų užpilas	198/199	22,5	0,20	0,01	2,93	12,56
Švieži agurkai	289/290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Uogų užpilas	867	60	0,53	0,02	7,81	33,50
Vaisius (obuoliai) arba	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Pienas (2,5%) arba	217/218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su obuoliais ir pienu:			46,83	27,25	106,24	857,36
Iš viso su bananais ir pienu:			47,83	27,02	122,74	925,33
Iš viso su obuoliais ir kefyru:			46,31	27,25	114,24	850,00
Iš viso su bananais ir kefyru:			47,31	27,02	121,42	917,97

2 savaitė  
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	137/ 138	150	1,24	3,33	7,59	65,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis)	430/431	140	34,73	21,61	2,08	341,69
Pieno padažas	350/351	30	1,14	2,73	2,61	39,59
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) arba	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Perlinės kruopos (tausojantis)	295/296	100	2,45	1,45	18,80	98,01
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	145/146	50 (25/25)	0,54	4,31	1,88	48,47
Troškintos daržovės (tausojantis)	684	60	1,19	4,03	2,58	51,37
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisius (bananai) arba	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Vaisius (persimonai)	709	200	2,00	0,00	38,00	160,00
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso su grikių kruopomis ir bananais:			47,42	40,21	97,68	942,28
Iš viso su grikių kruopomis ir persimonais:			47,42	39,41	91,68	911,08
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir bananais:			46,02	38,79	94,98	913,05
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir persimonais:			46,02	37,99	88,98	881,85

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	137/138	150	1,24	3,33	7,59	65,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	432/433	150 (99,21/ 50,79)	18,33	14,63	5,01	225,02
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) <i>arba</i>	181/182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Perlinės kruopos (tausojantis)	295/296	100	2,45	1,45	18,80	98,01
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	145/146	50 (25/25)	0,54	4,31	1,88	48,47
Troškintos daržovės (tausojantis)	684	60	1,19	4,03	2,58	51,37
Paprikos skiltelėmis	110/111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisius (bananai) <i>arba</i>	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Vaisius (persimonai)	709	200	2,00	0,00	38,00	160,00
Vanduo su apelsinu	123/124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso su grikių kruopomis ir bananais:			29,68	30,44	97,56	782,92
Iš viso su grikių kruopomis ir persimonais:			29,68	29,64	91,56	751,72
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir bananais:			28,28	29,02	94,86	753,69
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir persimonais:			28,28	28,22	88,86	722,49

2 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	209/210	150	4,31	3,37	16,57	113,82
Bulvių plokštainis	434/435	250	11,59	20,07	65,16	487,62
Pieno padažas	377	40	1,53	3,64	3,48	52,78
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	253/ 254	45 (35,30/ 9,70)	0,09	2,81	1,67	32,37
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Vaisius (persimonai) arba	709	200	2,00	0,00	38,00	160,00
Vaisius (mandarinai)	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu ir persimonais:			27,04	34,99	140,25	984,05
Iš viso su pienu ir mandarinais:			26,54	35,24	129,75	942,30
Iš viso su kefyru ir persimonais:			26,52	34,99	138,93	976,69
Iš viso su kefyru ir mandarinais:			26,02	35,24	128,43	934,94



## Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	209/210	150	4,31	3,37	16,57	113,82
Troškinta paukštiena (tausojantis)	422/423	100/40	23,94	14,71	7,49	258,08
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) arba	241/242	90	3,73	3,16	18,23	116,23
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	243/244	100	4,83	5,51	11,41	114,56
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	253/254	45 (35,30/ 9,70)	0,09	2,81	1,67	32,37
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Vaisius (persimonai) arba	709	200	2,00	0,00	38,00	160,00
Vaisius (mandarinai)	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Pienas (2,5%) arba	217/218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu, persimonais, avižiniais dribsniais:			41,49	29,13	96,92	815,74
Iš viso su pienu, mandarinais, avižiniais dribsniais:			40,99	29,38	86,42	773,99
Iš viso su kefyru, persimonais, avižiniais dribsniais:			40,97	29,13	95,60	808,38
Iš viso su kefyru, mandarinais, avižiniais dribsniais:			40,47	29,38	85,10	766,63
Iš viso su pienu, persimonais, makaronais:			42,59	31,48	90,10	814,07
Iš viso su pienu, mandarinais, makaronais:			42,09	31,73	79,60	772,32
Iš viso su kefyru, persimonais, makaronais:			42,07	31,48	88,78	806,71
Iš viso su kefyru, mandarinais, makaronais:			41,57	31,73	78,28	764,96

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	153/154	150	5,30	5,85	5,90	97,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis)	301/302	100	25,38	21,90	3,06	310,87
Perlinės kruopos (tausojantis) arba	712-1	90	2,21	1,30	16,92	88,20
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	389	60 (46/14)	2,39	0,44	7,28	42,72
Paprikos skiltelėmis	110/111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Vaisius (mandarinai) arba	712	170	1,02	0,17	18,70	80,41
Vaisius (melionas)	711	250	2,50	0,00	17,50	80,00
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėjų, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso su virtomis bulvėmis ir mandarinais:			41,81	33,65	77,89	781,83
Iš viso su virtomis bulvėmis ir melionais:			43,29	33,48	76,69	781,42
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir mandarinais:			41,96	34,85	75,96	785,47
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir melionais:			43,44	34,68	74,76	785,06

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			
-----------------------	--	--------	-----------------------------	--	--	--

	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Šaltibarščiai	153/ 154	150	5,30	5,85	5,90	97,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	436/ 437	150 (93,75/ 56,25)	28,04	24,31	7,76	362,00
Perlinės kruopos (tausojantis) <i>arba</i>	712-1	90	2,21	1,30	16,92	88,20
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/ 168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	389	60 (46/14)	2,39	0,44	7,28	42,72
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Vaisius (mandarinai) <i>arba</i>	712	170	1,02	0,17	18,70	80,41
Vaisius (melionas)	711	250	2,50	0,00	17,50	80,00
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso su virtomis bulvėmis ir mandarinais:			44,47	36,06	82,59	832,96
Iš viso su virtomis bulvėmis ir melionais:			45,95	35,89	81,39	832,55
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir mandarinais:			44,62	37,26	80,66	836,60
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir melionais:			46,10	37,09	79,46	836,19

2 savaitė  
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	305	90	15,79	20,39	0,88	250,25
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	281/282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/ 284	90 (87,43/ 2,57)	4,03	2,12	22,55	125,42
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/144	50 (43/ 1/6)	0,50	6,08	3,95	72,50
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisius (melionai) <i>arba</i>	711	250	2,50	0,00	17,50	80,00
Vaisius (obuoliai)	572	180	0,72	0,74	19,80	88,72
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Iš viso su ryžių kruopomis, melionais:			23,40	32,62	83,77	722,43
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais:			21,62	33,36	86,07	731,15
Iš viso su kuskuso kruopomis, melionais:			24,54	34,33	76,98	715,18
Iš viso su kuskuso kruopomis, obuoliais:			22,76	35,07	79,28	723,90

## Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Virtas žuvies kukulis (tausojantis)	343/344	120	21,96	15,59	7,90	259,80
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba	281/282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/ 284	90 (87,43/ 2,57)	4,03	2,12	22,55	125,42
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/144	50 (43/ 1/6)	0,50	6,08	3,95	72,50
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Vaisius (melionai) arba	711	250	2,50	0,00	17,50	80,00
Vaisius (obuoliai)	572	180	0,72	0,74	19,80	88,72
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Iš viso su ryžių kruopomis, melionais:			29,67	28,10	90,49	733,70
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais:			27,89	28,84	92,79	742,42
Iš viso su kuskuso kruopomis, melionais:			30,81	29,81	83,70	726,45
Iš viso su kuskuso kruopomis, obuoliais:			29,03	30,55	86,00	735,17

3 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	306/307	200 (100/100)	31,29	23,57	12,40	386,93
Perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	223/ 224	90	2,21	1,30	16,92	88,20
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisius (obuoliai) <i>arba</i>	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir bananais:			46,14	33,54	101,45	892,27
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir obuoliais:			45,14	33,77	84,95	824,30
Iš viso su virtomis bulvėmis ir bananais:			45,99	32,34	103,38	888,63
Iš viso su virtomis bulvėmis ir obuoliais:			44,99	32,57	86,88	820,66

## Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	528	100	27,07	18,59	7,69	306,31
Perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) arba	223/ 224	90	2,21	1,30	16,92	88,20
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Pomidorai skiltelemis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisius (obuoliai) arba	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir bananais:			43,34	32,68	103,54	881,60
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir obuoliais:			42,34	32,91	87,04	813,63
Iš viso su virtomis bulvėmis ir bananais:			43,19	31,48	105,47	877,96
Iš viso su virtomis bulvėmis ir obuoliais:			42,19	31,71	88,97	809,99

3 savaitė  
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	516	100	23,40	13,29	9,22	250,10
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	269/ 270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Troškinti ryžiai (nešlifuoti) su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	310/ 311	90	2,39	3,93	23,81	140,20
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	141/ 142	52 (42/10)	1,27	1,39	5,63	40,15
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	50 (46,25/ 3,75)	0,70	3,84	3,76	52,42
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisius (persikai) <i>arba</i>	716	250	2,50	0,00	27,50	120,00
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su grikių kruopomis ir persikais:			45,28	30,15	105,20	873,29
Iš viso su grikių kruopomis ir bananais:			44,78	30,95	121,70	944,49
Iš viso su ryžių kruopomis ir persikais:			42,72	30,39	101,37	849,94
Iš viso su ryžių kruopomis ir bananais:			42,22	31,19	117,87	921,14



## Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	397/ 398	150	17,13	14,55	6,57	225,73
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	269/ 270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Troškinti ryžiai (nešlifuoti) su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	310/ 311	90	2,39	3,93	23,81	140,20
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	141/ 142	52 (42/10)	1,27	1,39	5,63	40,15
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	50 (46,25/ 3,75)	0,70	3,84	3,76	52,42
Pomidorai skiltelemis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisius (persikai) <i>arba</i>	716	250	2,50	0,00	27,50	120,00
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su grikių kruopomis ir persikais:			39,01	31,41	102,55	848,92
Iš viso su grikių kruopomis ir bananais:			38,51	32,21	119,05	920,12
Iš viso su ryžių kruopomis ir persikais:			36,45	31,65	98,72	825,57
Iš viso su ryžių kruopomis ir bananais:			35,95	32,45	115,22	896,77

3 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	185	150	1,46	3,24	11,54	81,21
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	314/315	250 (187,66/ 62/34)	22,56	17,99	56,06	476,35
Pieno padažas	350/351	30	1,14	2,73	2,61	39,59
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	325	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Vaisius (persikai) arba	716	250	2,50	0,00	27,50	120,00
Vaisius (mandarinai)	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Iš viso su persikais ir pienu:			41,13	33,41	131,97	993,12
Iš viso su persikais ir kefyru:			40,61	33,41	130,65	985,76
Iš viso su mandarinais ir pienu:			40,13	33,66	131,97	991,37
Iš viso su mandarinais ir kefyru:			39,61	33,66	130,65	984,01

## Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	185	150	1,46	3,24	11,54	81,21
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	231/232	100	25,05	18,30	0,41	266,52
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	241/242	90 (68,95/1,05)	3,73	3,16	18,23	116,23
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisius (persikai) <i>arba</i>	716	250	2,50	0,00	27,50	120,00
Vaisius (mandarinai)	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Pienas (2,5%) <i>arba</i>	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Iš viso su makaronais, mandarinais, pienu:			45,41	35,05	101,66	903,73
Iš viso su makaronais mandarinais ir kefyru:			44,89	35,05	100,34	896,37
Iš viso su makaronais, persikais ir kefyru:			45,89	34,80	100,34	898,12
Iš viso su makaronais, persikais ir pienu:			46,41	34,80	101,66	905,48
Iš viso su avižų dribsniais, mandarinais ir pienu:			44,93	34,08	91,60	852,82
Iš viso su avižų dribsniais, mandarinais ir kefyru:			44,41	34,08	90,28	845,46
Iš viso su avižų dribsniais, persikais ir kefyru:			45,41	33,83	90,28	847,21
Iš viso su avižų dribsniais, persikais ir pienu:			45,93	33,83	91,60	854,57

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	192/ 193	150	1,55	3,15	12,20	83,33
Batono kubeliai <i>arba</i>	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	476	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	442/443	160	22,42	16,48	8,48	271,90
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/ 284	90 (87,43/ 2,57)	4,03	2,12	22,55	125,42
Troškintos daržovės (tausojantis)	684	60	1,19	4,03	2,58	51,37
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/258	45	0,64	3,78	3,12	49,05
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vaisius (mandarinai) <i>arba</i>	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Vaisius (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso su moliūgų sriuba, virtomis bulvėmis ir mandarinais:			35,52	32,25	101,92	840,00
Iš viso su moliūgų sriuba, virtomis bulvėmis ir kriaušėmis:			34,77	33,00	111,92	883,75
Iš viso su moliūgų sriuba, kuskuso kruopomis ir kriaušėmis:			36,74	35,02	115,62	924,61
Iš viso su moliūgų sriuba, kuskuso kruopomis ir mandarinais:			37,49	34,27	105,62	880,86
Iš viso su daržovių sriuba, virtomis bulvėmis ir mandarinais:			36,73	32,39	106,76	865,48
Iš viso su daržovių sriuba, virtomis bulvėmis ir kriaušėmis:			35,98	33,14	116,76	909,23
Iš viso su daržovių sriuba, kuskuso kruopomis ir kriaušėmis:			37,95	35,16	120,46	950,09

Iš viso su daržovių sriuba, kuskuso kruopomis ir mandarinais:	38,70	34,41	110,46	906,34
--	-------	-------	--------	--------

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	192/ 193	150	1,55	3,15	12,20	83,33
Batono kubeliai <i>arba</i>	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	476	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	317/ 318	180	28,07	14,26	26,89	348,20
Uogų užpilas	198/ 199	30	0,27	0,01	3,90	16,74
Natūralus jogurtas (2,5%)	365/ 366	25	1,25	0,75	1,25	16,75
Švieži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/2 58	45	0,64	3,78	3,12	49,05
Vaisius (mandarinai) <i>arba</i>	568	250	1,50	0,25	27,50	118,25
Vaisius (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	41/42	20	5,12	4,10	3,80	72,58
Iš viso su moliūgų sriuba ir kriaušėmis:			38,85	27,45	114,51	860,45
Iš viso su moliūgų sriuba ir mandarinais:			39,60	26,70	104,51	816,70
Iš viso su daržovių sriuba ir mandarinais:			40,81	26,84	109,35	842,18
Iš viso su daržovių sriuba ir kriaušėmis:			40,06	27,59	119,35	885,93

3 savaitė  
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis)	506	150	2,46	5,59	9,90	99,79
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	319/320	100	18,54	7,81	4,37	161,95
Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis) arba	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	119/120	80	2,80	1,45	28,40	137,89
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/ 168	40 (28/12)	0,40	1,16	3,09	24,42
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Vaisius (kriaušės) arba	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su ryžių kruopomis, kriaušėmis ir pienu:			34,81	24,03	113,26	808,73
Iš viso su ryžių kruopomis, kriaušėmis ir kefyru:			34,29	24,03	111,94	801,37
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais ir pienu:			35,06	24,06	103,26	769,96
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais ir kefyru:			34,54	24,06	101,94	762,60
Iš viso su bulguro kruopomis, kriaušėmis ir pienu:			34,72	25,07	112,32	813,95
Iš viso su bulguro kruopomis, kriaušėmis ir kefyru:			34,2	25,07	111,00	806,59
Iš viso su bulguro kruopomis, obuoliais ir pienu:			34,97	25,10	102,32	775,18
Iš viso su bulguro kruopomis, obuoliais ir kefyru:			34,45	25,10	101,00	767,82

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis)	506	150	2,46	5,59	9,90	99,79
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta menkių filė (tausojantis)	323/ 324	100	17,55	6,33	1,11	131,65
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Bulgur kruopos (tausojantis)	119/ 120	80	2,80	1,45	28,40	137,89
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/ 168	40 (28/12)	0,40	1,16	3,09	24,42
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Vaisius (kriaušės) arba	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su ryžių kruopomis, kriaušėmis ir pienu:			33,82	22,55	110,00	778,43
Iš viso su ryžių kruopomis, kriaušėmis ir kefyru:			33,30	22,55	108,68	771,07
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais ir pienu:			34,07	22,58	100,00	739,66
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais ir kefyru:			33,55	22,58	98,68	732,30
Iš viso su bulguro kruopomis, kriaušėmis ir pienu:			33,21	23,59	107,74	776,29
Iš viso su bulguro kruopomis, kriaušėmis ir kefyru:			33,21	23,59	107,74	776,29
Iš viso su bulguro kruopomis, obuoliais ir pienu:			33,98	23,62	99,06	744,88
Iš viso su bulguro kruopomis, obuoliais ir kefyru:			33,46	23,62	97,74	737,52