

VILKAVIŠKIO R. GRAŽIŠKIŲ GIMNAZIJA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10 m.

(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)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	261/ 262	180 (67,68/ 112,32)	19,11	8,57	20,80	236,73
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	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Vaisius (bananai)	629	80	0,80	0,32	17,60	76,48
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso su obuoliais:			27,64	16,62	89,32	617,44
Iš viso su bananais:			27,88	16,37	91,52	624,91

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)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta vištienos file (tausojantis)	239/240	70	17,62	10,48	0,28	165,91
Pieno padažas	350/351	20	0,76	1,82	1,74	26,39
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	281/ 282	90	2,37	0,34	24,00	108,50
Bulgur kruopos (tausojantis)	119/120	60	3,60	1,10	22,80	115,46
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (obuoliai) <i>arba</i>	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Vaisius (bananai)	629	80	0,80	0,32	17,60	76,48
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso su obuoliais ir ryžių kruopomis:			25,88	17,19	87,33	607,57
Iš viso su bananais ir ryžių kruopomis:			26,12	16,94	89,53	615,04
Iš viso su obuoliais ir bulguro kruopomis:			27,11	17,95	86,13	614,53
Iš viso su bananais ir bulguro kruopomis:			27,35	17,70	88,33	622,00

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	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)	644	19	1,43	0,29	8,13	40,79
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	271/ 272	80	15,61	14,00	7,80	219,60
Perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) arba	223/ 224	80	1,96	1,16	15,04	78,40
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Salotos su pomidorais (augalinis)	753	30 (24/6)	0,47	2,98	1,38	34,20
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisius (bananai) arba	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vaisius (nektarinai)	698	175	1,58	0,70	21,00	96,60
Pienas (2,5%) arba	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su perlinėmis kruopomis, pienu ir bananais:			25,42	25,41	71,72	617,15
Iš viso su perlinėmis kruopomis, pienu ir nektarinais:			26,00	25,71	70,72	618,15
Iš viso su perlinėmis kruopomis, kefyru ir bananais:			25,16	25,41	71,06	613,47
Iš viso su perlinėmis kruopomis, kefyru ir nektarinais:			25,74	25,71	70,06	614,47
Iš viso su bulvėmis, pienu ir bananais:			25,31	24,34	73,64	614,86
Iš viso su bulvėmis, pienu ir nektarinais:			25,89	24,64	72,64	615,86
Iš viso su bulvėmis, kefyru ir bananais:			25,05	24,34	72,98	611,18
Iš viso su bulvėmis, kefyru ir nektarinais:			25,63	24,64	71,98	612,18

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	644	19	1,43	0,29	8,13	40,79
Kepti kiaulienos gabaliukai su pomidorų padažu ir svogūnais (tausojantis)	754	112 (70/21/21)	18,79	12,23	7,15	213,85
Perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) arba	223/ 224	80	1,96	1,16	15,04	78,40
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Salotos su pomidorais (augalinis)	542	40 (32/8)	0,63	3,97	1,84	45,60
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisius (bananai) arba	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vaisius (nektarinai)	698	175	1,58	0,70	21,00	96,60
Pienas (2,5%) arba	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su perlinėmis kruopomis, pienu ir bananais:			28,76	24,63	71,53	622,80
Iš viso su perlinėmis kruopomis, pienu ir nektarinais:			29,34	24,93	70,53	623,80
Iš viso su perlinėmis kruopomis, kefyru ir bananais:			28,5	24,63	70,87	619,12
Iš viso su perlinėmis kruopomis, kefyru ir nektarinais:			29,08	24,93	69,87	620,12
Iš viso su bulvėmis, pienu ir bananais:			28,65	23,56	73,45	620,51
Iš viso su bulvėmis, pienu ir nektarinais:			29,23	23,86	72,45	621,51
Iš viso su bulvėmis, kefyru ir bananais:			28,39	23,56	72,79	616,83
Iš viso su bulvėmis, kefyru ir nektarinais:			28,97	23,86	71,79	617,83

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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	368	5	0,40	0,15	2,35	12,35
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	80	14,58	8,75	6,80	164,26
Pieno padažas	350/351	30	1,14	2,73	2,61	39,59
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	181/182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	371	30 (25,8/0,6/3,6)	0,30	3,65	2,37	43,50
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisius (nektarinai) <i>arba</i>	685	150	1,35	0,60	18,00	82,80
Vaisiai (apelsinai)	653	160	1,60	0,16	19,20	84,64
Vanduo su apelsinu	123/124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso virtomis bulvėmis ir nektarinu:			24,75	21,29	70,44	572,41
Iš viso virtomis bulvėmis ir apelsiniais:			25,00	20,85	71,64	574,25
Iš viso su grikių kruopomis ir nektarinu:			26,75	24,07	74,98	623,54
Iš viso su grikių kruopomis ir apelsiniais:			27,00	23,63	76,18	625,38

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	368	5	0,40	0,15	2,35	12,35
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	424/425	80 (50/30)	15,31	13,65	4,35	201,54
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	181/182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	371	30 (25,8/0,6/3,6)	0,30	3,65	2,37	43,50
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisius (nektarinai) <i>arba</i>	685	150	1,35	0,60	18,00	82,80
Vaisiai (apelsinai)	653	160	1,60	0,16	19,20	84,64
Vanduo su apelsinu	123/124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso virtomis bulvėmis ir nektarinu:			24,34	23,46	65,38	570,10
Iš viso virtomis bulvėmis ir apelsiniais:			24,59	23,02	66,58	571,94
Iš viso su grikių kruopomis ir nektarinu:			26,34	26,24	69,92	621,23
Iš viso su grikių kruopomis ir apelsiniais:			26,59	25,80	71,12	623,07

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	522	75	18,37	11,18	0,51	176,11
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) arba	281/ 282	90	2,37	0,34	24,00	108,50
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/ 284	80 (77,71/ 2,29)	2,48	2,17	21,14	113,99
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	40	0,89	0,30	2,44	16,08
Vaisius (apelsinai) arba	653	160	1,60	0,16	19,20	84,64
Vaisius (kiviai)	702	110	1,10	1,10	15,40	75,90
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su ryžių kruopomis ir apelsiniais:			30,42	19,78	74,66	598,28
Iš viso su ryžių kruopomis ir kiviais:			29,92	20,72	70,86	589,54
Iš viso su kuskuso kruopomis ir apelsiniais:			30,53	21,61	71,80	603,77
Iš viso su kuskuso kruopomis ir kiviais:			30,03	22,55	68,00	595,03

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	705	85	20,81	11,10	9,03	219,22
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	281/ 282	90	2,37	0,34	24,00	108,50
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/ 284	80 (77,71/ 2,29)	2,48	2,17	21,14	113,99
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	40	0,89	0,30	2,44	16,08
Vaisius (apelsinai) <i>arba</i>	653	160	1,60	0,16	19,20	84,64
Vaisius (kiviai)	702	110	1,10	1,10	15,40	75,90
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su ryžių kruopomis ir apelsiniais:			31,36	19,40	74,62	598,45
Iš viso su ryžių kruopomis ir kiviais:			30,86	20,34	70,82	589,71
Iš viso su kuskuso kruopomis ir apelsiniais:			31,47	21,23	71,76	603,94
Iš viso su kuskuso kruopomis ir kiviais:			30,97	22,17	67,96	595,20

1 savaitė
Penktadienis

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
Žuvies (menkė, jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	380/ 381	90	19,00	13,26	5,18	216,03
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	281/ 282	90	2,37	0,34	24,00	108,50
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
Švieži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisius (kiviai) <i>arba</i>	702	110	1,10	1,10	15,40	75,90
Vaisius (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Pienas (2,5%) <i>arba</i>	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su ryžių kruopomis, pienu ir kiviais:			29,01	23,09	67,6	594,22
Iš viso su ryžių kruopomis, pienu ir obuoliais:			28,47	22,56	67,60	587,33
Iš viso su ryžių kruopomis, kefyru ir kiviais:			28,75	23,09	66,94	590,54
Iš viso su ryžių kruopomis, kefyru ir obuoliais:			28,21	22,56	66,94	583,65
Iš viso su bulguro kruopomis, pienu ir kiviais:			29,44	24,20	72,00	623,61
Iš viso su bulguro kruopomis, pienu ir obuoliais:			28,90	23,67	72,00	616,72
Iš viso su bulguro kruopomis, kefyru ir kiviais:			29,18	24,20	71,34	619,93
Iš viso su bulguro kruopomis, kefyru ir obuoliais:			28,64	23,67	71,34	613,04

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)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Kepta menkių filė (tausojantis)	323/ 324	80	14,02	5,06	0,84	105,03
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	281/ 282	90	2,37	0,34	24,00	108,50
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	30 (27,64/ 2,36)	0,26	2,36	1,27	27,40
Švieži agurkai	125/ 126	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Vaisius (kiviai) <i>arba</i>	702	110	1,10	1,10	15,40	75,90
Vaisius (obuoliai)	578	160	0,64	0,66	17,60	78,86
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Pienas (2,5%) <i>arba</i>	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su ryžių kruopomis, pienu ir kiviais:			29,92	21,44	68,44	586,49
Iš viso su ryžių kruopomis, pienu ir obuoliais:			29,46	21,00	70,64	589,45
Iš viso su ryžių kruopomis, kefyru ir kiviais:			29,66	21,44	67,78	582,81
Iš viso su ryžių kruopomis, kefyru ir obuoliais:			29,20	21,00	69,98	585,77
Iš viso su bulguro kruopomis, pienu ir kiviais:			30,35	22,55	72,84	615,88
Iš viso su bulguro kruopomis, pienu ir obuoliais:			29,89	22,11	75,04	618,84
Iš viso su bulguro kruopomis, kefyru ir kiviais:			30,09	22,55	72,18	612,20
Iš viso su bulguro kruopomis, kefyru ir obuoliais:			29,63	22,11	74,38	615,16

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Ryžių (nešlifuoti) plovai su kiauliena (tausojantis)	759	190 (117,12/ 72,88)	16,46	10,76	30,15	283,26
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	392/393	40 (34,4/ 5,6)	0,76	0,24	1,95	13,02
Pomidorai skiltelemis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Vaisius (bananai) arba	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vaisius (obuoliai)	572	180	0,72	0,74	19,80	88,72
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su obuoliais ir pienu:			26,43	19,01	82,09	605,11
Iš viso su bananais ir pienu:			26,71	18,67	84,29	611,99
Iš viso su obuoliais ir kefyru:			26,04	19,01	81,10	599,59
Iš viso su bananais ir kefyru:			26,32	18,67	83,30	606,47

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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausoįantis)	133/134	140	23,23	11,72	22,43	288,15
Natūralus jogurtas (2,5%)	361/362	20	1,00	0,60	1,00	13,40
Švieži agurkai	289/290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Uogų užpilas	867	30	0,27	0,01	3,90	16,74
Vaisius (bananai) arba	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vaisius (obuoliai)	572	180	0,72	0,74	19,80	88,72
Pienas (2,5%) arba	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Kefyras (2,5%)	579	100	3,00	2,50	4,00	50,50
Iš viso su obuoliais ir pienu:			31,88	19,11	72,90	591,05
Iš viso su bananais ir pienu:			32,16	18,77	75,10	597,93
Iš viso su obuoliais ir kefyru:			31,62	19,11	72,24	587,37
Iš viso su bananais ir kefyru:			31,90	18,77	74,44	594,25

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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis)	293/294	80	19,84	12,35	1,18	195,25
Pieno padažas	350/351	20	0,76	1,82	1,74	26,39
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	181/ 182	60	3,30	2,46	18,43	109,05
Perlinės kruopos (tausojantis)	223/224	90	2,21	1,30	16,92	88,20
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	445	30 (15/15)	0,32	2,59	1,13	29,08
Troškintos daržovės (tausojantis)	684	40	0,79	2,27	1,71	30,49
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Vaisius (bananai) <i>arba</i>	582	80	0,80	0,32	17,60	76,48
Vaisius (persimonai)	708	97	0,97	0,00	18,43	77,60
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso su grikių kruopomis ir bananais:			28,93	25,74	59,80	586,61
Iš viso su grikių kruopomis ir persimonais:			29,10	25,42	60,63	587,73
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir bananais:			27,84	24,58	58,29	565,76
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir persimonais:			28,01	24,26	59,12	566,88

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	100	12,22	9,75	3,34	150,00
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) arba	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Perlinės kruopos (tausojantis)	223/224	90	2,21	1,30	16,92	88,20
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	445	30 (15/15)	0,32	2,59	1,13	29,08
Troškintos daržovės (tausojantis)	684	40	0,79	2,27	1,71	30,49
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Vaisius (bananai) arba	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vaisius (persimonai)	709	120	1,20	0,00	22,80	96,00
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso su grikių kruopomis ir bananais:			22,05	21,96	71,97	573,75
Iš viso su grikių kruopomis ir persimonais:			22,25	21,56	72,77	574,15
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir bananais:			20,41	20,39	67,39	534,71
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir persimonais:			20,61	19,99	68,19	535,11

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	140	6,49	11,24	36,49	273,05
Pieno padažas	350/351	20	0,76	1,82	1,74	26,39
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	253/ 254	45 (35,30/ 9,70)	0,09	2,81	1,67	32,37
Pomidorai skiltelemis	373	20	0,20	0,04	0,82	4,44
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Vaisius (persimonai) arba	708	97	0,97	0,00	18,43	77,60
Vaisius (mandarinai)	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu ir persimonais:			17,91	23,03	84,31	616,14
Iš viso su pienu ir mandarinais:			18,02	23,21	85,68	623,68
Iš viso su kefyru ir persimonais:			17,52	23,03	83,32	610,62
Iš viso su kefyru ir mandarinais:			17,63	23,21	84,69	618,16

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	75/30	17,97	11,04	5,66	193,84
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) arba	241/242	70	2,90	2,45	14,18	90,40
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	243/244	70	3,38	3,86	7,99	80,19
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	0,30	0,06	1,23	6,66
Marinuoti agurkai	205/206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Vaisius (persimonai) arba	708	97	0,97	0,00	18,43	77,60
Vaisius (mandarinai)	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Pienas (2,5%) arba	217/218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu, persimonais, avižiniais dribsniais:			31,63	23,48	66,33	603,16
Iš viso su pienu, mandarinais, avižiniais dribsniais:			31,74	23,66	67,70	610,70
Iš viso su kefyru, persimonais, avižiniais dribsniais:			31,24	23,48	65,34	597,64
Iš viso su kefyru, mandarinais, avižiniais dribsniais:			31,35	23,66	66,71	605,18
Iš viso su pienu, persimonais, makaronais:			32,11	24,89	60,14	592,95
Iš viso su pienu, mandarinais, makaronais:			32,22	25,07	61,51	600,49
Iš viso su kefyru, persimonais, makaronais:			31,72	24,89	59,15	587,43
Iš viso su kefyru, mandarinais, makaronais:			31,83	25,07	60,52	594,97

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	75	19,04	16,43	2,30	233,18
Perlinės kruopos (tausojantis) <i>arba</i>	712-1	60	1,47	0,87	11,28	58,80
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	389	50 (38,33/11,67)	1,99	0,37	6,07	35,61
Vaisius (mandarinai) <i>arba</i>	712	170	1,02	0,17	18,70	80,41
Vaisius (melionas)	711	150	1,50	0,00	10,50	48,00
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:			31,06	24,30	65,13	603,58
Iš viso su virtomis bulvėmis ir melionais:			31,54	24,13	56,93	571,17
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir mandarinais:			30,68	25,08	59,45	586,27
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir melionais:			31,16	24,91	51,25	553,86

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 guliašas (tausojantis)	436/ 437	90	16,82	14,59	4,66	217,20
Perlinės kruopos (tausojantis) <i>arba</i>	712-1	60	1,47	0,87	11,28	58,80
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/ 168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	389	50 (38,33/ 11,67)	1,99	0,37	6,07	35,61
Vaisius (mandarinai) <i>arba</i>	712	170	1,02	0,17	18,70	80,41
Vaisius (melionas)	711	150	1,50	0,00	10,50	48,00
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:			28,84	22,46	67,49	587,6
Iš viso su virtomis bulvėmis ir melionais:			29,32	22,29	59,29	555,19
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir mandarinais:			28,46	23,24	61,81	570,29
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir melionais:			28,94	23,07	53,61	537,88

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)	163/164	75	13,16	16,99	0,74	208,56
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	367	80	2,10	0,30	21,34	96,49
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/ 284	80 (77,71/ 2,29)	2,48	2,17	21,14	113,99
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	40 (34,4/0,8/ 4,8)	0,40	4,46	3,19	54,55
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisius (melionai) <i>arba</i>	714	180	1,80	0,00	12,60	57,60
Vaisius (obuoliai)	578	160	0,64	0,66	17,60	78,86
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso su ryžių kruopomis, melionais:			19,18	27,49	64,97	584,21
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais:			18,02	28,15	69,97	605,47
Iš viso su kuskuso kruopomis, melionais:			19,56	29,36	64,77	601,71
Iš viso su kuskuso kruopomis, obuoliais:			18,4	30,02	69,77	622,97

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	100	18,30	13,00	6,58	216,50
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) <i>arba</i>	367	80	2,10	0,30	21,34	96,49
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/ 284	80 (77,71/ 2,29)	2,48	2,17	21,14	113,99
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	40 (34,4/0,8/ 4,8)	0,40	4,46	3,19	54,55
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisius (melionai) <i>arba</i>	714	180	1,80	0,00	12,60	57,60
Vaisius (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso su ryžių kruopomis, melionais:			24,32	23,50	70,81	592,15
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais:			23,08	24,07	73,61	603,56
Iš viso su kuskuso kruopomis, melionais:			24,70	25,37	70,61	609,65
Iš viso su kuskuso kruopomis, obuoliais:			23,46	25,94	73,41	621,06

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	150 (75/75)	22,68	17,61	6,16	273,86
Perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	223/ 224	80	1,96	1,16	15,04	78,40
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisius (obuoliai) <i>arba</i>	572	180	0,72	0,74	19,80	88,72
Vaisius (bananai)	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir bananais:			31,16	22,94	71,01	615,14
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir obuoliais:			30,88	23,28	68,81	608,26
Iš viso su virtomis bulvėmis ir bananais:			31,05	21,87	72,93	612,85
Iš viso su virtomis bulvėmis ir obuoliais:			30,77	22,21	70,73	605,97

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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	528	75	20,30	13,94	5,77	229,75
Perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis) arba	223/ 224	80	1,96	1,16	15,04	78,40
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Pomidorai skiltelėmis	373	20	0,20	0,04	0,82	4,44
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Vaisius (obuoliai) arba	572	180	0,72	0,74	19,80	88,72
Vaisius (bananai)	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir bananais:			28,95	23,20	69,92	604,27
Iš viso su perlinėmis kruopomis ir obuoliais:			28,67	23,54	67,72	597,39
Iš viso su virtomis bulvėmis ir bananais:			28,84	22,13	71,84	601,98
Iš viso su virtomis bulvėmis ir obuoliais:			28,56	22,47	69,64	595,10

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	516	75	17,55	9,97	6,92	187,71
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) <i>arba</i>	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Troškinti ryžiai (nešlifuoti) su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	310/ 311	75	2,00	3,28	19,84	116,84
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	390/ 391	40 (32,31/ 7,69)	0,98	1,07	4,33	30,89
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	40 (37/3)	0,56	3,07	3,00	41,92
Vaisius (bananai) <i>arba</i>	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vaisius (persikai)	715	180	1,80	0,00	19,80	86,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su grikių kruopomis ir persikais:			30,18	20,44	76,48	610,75
Iš viso su grikių kruopomis ir bananais:			29,38	20,84	78,68	619,95
Iš viso su ryžių kruopomis ir persikais:			28,33	20,85	74,82	600,35
Iš viso su ryžių kruopomis ir bananais:			27,53	21,25	77,02	609,55

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Vištiena troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	397/ 398	100	11,45	9,79	4,13	150,42
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) arba	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Troškinti ryžiai (nešlifuoti) su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	310/ 311	75	2,00	3,28	19,84	116,84
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	40 (37/3)	0,56	3,07	3,00	41,92
Vaisius (bananai) arba	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vaisius (persikai)	715	180	1,80	0,00	19,80	86,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su grikių kruopomis ir persikais:			25,12	20,73	79,27	604,19
Iš viso su grikių kruopomis ir bananais:			24,32	21,13	81,47	613,39
Iš viso su ryžių kruopomis ir persikais:			23,27	21,14	77,61	593,79
Iš viso su ryžių kruopomis ir bananais:			22,47	21,54	79,81	602,99

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	140 (96,09/ 43,91)	12,63	10,07	31,40	266,80
Pieno padažas	350/351	20	0,76	1,82	1,74	26,39
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisius (mandarinai) arba	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Vaisius (persikai)	715	180	1,80	0,00	19,80	86,40
Pienas (2,5%) arba	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su mandarinais ir pienu:			23,91	19,67	87,84	624,14
Iš viso su mandarinais ir kefyru:			23,52	19,67	86,85	618,62
Iš viso su persikais ir kefyru:			24,24	19,49	86,85	619,88
Iš viso su persikais ir pienu:			24,63	19,49	87,84	625,40

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	231/232	80	20,04	14,64	0,33	213,18
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	530	75	3,16	3,10	21,22	125,41
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	241/242	70 (68,95/1,05)	2,90	2,45	14,18	90,40
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisius (mandarinai) <i>arba</i>	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Vaisius (persikai)	715	180	1,80	0,00	19,80	86,40
Pienas (2,5%) <i>arba</i>	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su makaronais, mandarinais, pienu:			31,47	25,07	63,41	605,13
Iš viso su makaronais mandarinais ir kefyru:			31,08	25,07	62,42	599,61
Iš viso su makaronais, persikais ir kefyru:			31,8	24,89	62,42	600,87
Iš viso su makaronais, persikais ir pienu:			32,19	24,89	63,41	606,39
Iš viso su avižų dribsniais, mandarinais ir pienu:			31,21	24,42	56,37	570,12
Iš viso su avižų dribsniais, mandarinais ir kefyru:			30,82	24,42	55,38	564,60
Iš viso su avižų dribsniais, persikais ir kefyru:			31,54	24,24	55,38	565,86
Iš viso su avižų dribsniais, persikais ir pienu:			31,93	24,24	56,37	571,38

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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>	368	5	0,40	0,15	2,35	12,35
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	476	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	442/443	120	16,81	12,36	6,36	203,92
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) <i>arba</i>	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Kuskuso kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	283/ 284	80 (77,71/ 2,29)	2,48	2,17	21,14	113,99
Troškintos daržovės (tausojantis)	684	40	0,79	2,27	1,71	30,49
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>	561	130	0,78	0,13	14,30	61,49
Vaisius (kriaušės)	597	100	0,30	0,40	15,00	64,80
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso su moliūgų sriuba, virtomis bulvėmis ir mandarinais:			23,06	21,99	72,69	581,00
Iš viso su moliūgų sriuba, virtomis bulvėmis ir kriaušėmis:			22,58	22,26	73,39	584,31
Iš viso su moliūgų sriuba, kuskuso kruopomis ir kriaušėmis:			23,21	24,34	77,57	622,19
Iš viso su moliūgų sriuba, kuskuso kruopomis ir mandarinais:			23,69	24,07	76,87	618,88
Iš viso su daržovių sriuba, virtomis bulvėmis ir mandarinais:			23,17	21,98	71,32	575,89
Iš viso su daržovių sriuba, virtomis bulvėmis ir kriaušėmis:			22,69	22,25	72,02	579,20
Iš viso su daržovių sriuba, kuskuso kruopomis ir kriaušėmis:			23,32	24,33	76,20	617,08
Iš viso su daržovių sriuba, kuskuso kruopomis ir mandarinais:			23,32	24,33	76,20	617,08

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>	368	5	0,40	0,15	2,35	12,35
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	476	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	317/ 318	150	23,39	11,89	22,42	290,18
Uogų užpilas	198/ 199	22,5	0,20	0,01	2,93	12,56
Natūralus jogurtas (2,5%)	361/3 62	20	1,00	0,60	1,00	13,40
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/ 258	60	0,66	5,06	2,08	56,49
Vaisius (mandarinai) <i>arba</i>	561	130	0,78	0,13	14,30	61,49
Vaisius (kriaušės)	597	100	0,30	0,40	15,00	64,80
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso su moliūgų sriuba ir kriaušėmis:			27,86	16,39	85,89	602,37
Iš viso su moliūgų sriuba ir mandarinais:			27,74	21,32	73,67	597,37
Iš viso su daržovių sriuba ir mandarinais:			27,85	21,31	72,3	592,26
Iš viso su daržovių sriuba ir kriaušėmis:			27,97	16,38	84,52	597,26

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	75	13,91	5,86	3,29	121,50
Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis) arba	281/282	90	2,37	0,34	24,00	108,50
Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	119/120	60	3,60	1,10	22,80	115,46
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Marinuoti agurkai	205/206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Vaisius (kriaušės) arba	719	120	0,36	0,48	18,00	77,76
Vaisius (obuoliai)	578	160	0,64	0,66	17,60	78,86
Pienas (2,5%) arba	217/218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su ryžių kruopomis, kriaušėmis ir pienu:			27,31	19,75	81,41	612,64
Iš viso su ryžių kruopomis, kriaušėmis ir kefyru:			26,92	19,75	80,42	607,12
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais ir pienu:			27,59	19,93	81,01	613,74
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais ir kefyru:			27,20	19,93	80,02	608,22
Iš viso su bulguro kruopomis, kriaušėmis ir pienu:			28,54	20,51	80,21	619,60
Iš viso su bulguro kruopomis, kriaušėmis ir kefyru:			28,15	20,51	79,22	614,08
Iš viso su bulguro kruopomis, obuoliais ir pienu:			28,82	20,69	79,81	620,70

Iš viso su bulguro kruopomis, obuoliais ir kefyru:	28,43	20,69	78,82	615,18
--	-------	-------	-------	--------

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	80	14,02	5,06	0,84	105,03
Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis) arba	281/282	90	2,37	0,34	24,00	108,50
Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	119/120	60	3,60	1,10	22,80	115,46
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Marinuoti agurkai	205/206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57
Vaisius (kriaušės) arba	719	120	0,36	0,48	18,00	77,76
Vaisius (obuoliai)	578	160	0,64	0,66	17,60	78,86
Pienas (2,5%) arba	217/218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su ryžių kruopomis, kriaušėmis ir pienu:			27,42	18,95	78,96	596,17
Iš viso su ryžių kruopomis, kriaušėmis ir kefyru:			27,03	18,95	77,97	590,65
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais ir pienu:			27,7	19,13	78,56	597,27
Iš viso su ryžių kruopomis, obuoliais ir kefyru:			27,31	19,13	77,57	591,75
Iš viso su bulguro kruopomis, kriaušėmis ir pienu:			28,65	19,71	77,76	603,13
Iš viso su bulguro kruopomis, kriaušėmis ir kefyru:			28,26	19,71	76,77	597,61
Iš viso su bulguro kruopomis, obuoliais ir pienu:			28,93	19,89	77,36	604,23
Iš viso su bulguro kruopomis, obuoliais ir kefyru:			28,54	19,89	76,37	598,71