

**VILNIAUS
KARALIAUS MINDAUGO
MOKYKLA,
Mindaugo g. 9, Vilnius**

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-18 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.00 iki 16.00 val.

Technologė
Olga Kostygova

Vilniaus karaliaus Mindaugo
mokyklos direktorė
Ramutė Pilauskaitė

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Pirmadienis
----------------------------	-----------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 4	300	8,43	4,81	55,73	299,92
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,28	9,85	76,98	465,73

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	10-5/111T 5	240(95/145)	30,87	13,96	38,59	403,50
II- Plovai su daržovėmis (tausojantis)	SMP 10-5/111T	200	7,36	5,97	49,57	276,70
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 7	140	1,43	7,37	7,46	101,87
Rauginti agurkai	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso: I variantas			38,09	30,07	87,02	728,32
Iš viso: II variantas			14,58	22,08	98,00	644,56

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omletas (tausojantis)	8-3/60T 4	130	14,76	14,04	0,84	188,76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Sviestas (82%)	18/8 1*2	8	5,80	4,20	21,20	59,96
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Konservuoti žalieji žirneliai		60	3,90	0,18	12,60	67,50
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			28,14	19,24	53,83	415,08
Iš viso I (dienos davinio):			83,51	59,16	217,83	1609,13
Iš viso II (dienos davinio):			60,00	51,17	228,81	1525,37

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
-----------------------------------	------------------	--------------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kumpio ir sūrio užkepėlė		200	5,04	7,80	33,00	227,40
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2,90	2,10	10,60	87,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,62	10,58	65,70	411,64

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos maltinis įdarytas sūriu (tausojantis)	11-8/162T 3	140	26,46	11,57	8,18	242,73
II- Cukinija įdaryta daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	SMP 4-8/200 2	220	11,20	11,48	22,50	241,16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Orkaitėje keptos bulvės su žolelėmis (augalinis)	4-8/163AT 3	100	2,35	5,23	21,34	141,82
Gūžinių kopūstų salotos su porais, morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1,64	4,54	10,66	90,12
Garintos daržovės (augalinis)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Iš viso: I variantas			33,98	28,16	71,60	677,31
Iš viso: II variantas			17,00	26,43	69,23	587,30

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	SMP -6-8/161T 3	195	14,54	6,53	50,13	317,34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,85	18,65	54,16	448,74
Iš viso I (dienos davinio):			58,45	57,39	191,46	1537,69
Iš viso II (dienos davinio):			41,47	55,66	189,09	1447,68

Ramutė Pilauskaitė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	SMP - 3-3/32T 4	275	9,72	6,22	50,85	294,97
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,38	7,35	81,41	450,06

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kapotos kalakutienos kepsnelis su daržovių padažu (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	17,20	7,62	18,49	211,27
II- Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	220	9,27	11,90	21,01	228,22
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02
Tarkuotos šviežios morkos citrinos sultimis	2-1/25A 3	120	1,43	1,21	18,99	92,61
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Iš viso: I variantas			32,16	16,20	90,74	638,03
Iš viso: II variantas			24,23	20,49	93,26	654,98

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	7-8/160T 6	160	31,82	21,34	29,03	435,47
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 3	20	0,52	6,00	0,56	58,80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			32,61	27,46	32,50	508,07
Iš viso I (dienos davinio):			80,15	51,02	204,65	1596,16
Iš viso II (dienos davinio):			72,22	55,30	207,17	1613,11

Ramutė Pinauskaitė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
-----------------------------------	------------------	-----------------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis)	3-3/55AT 4	220	9,13	7,71	45,08	286,29
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 2	32/6/22	7,13	8,39	16,25	169,03
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,74	16,58	76,93	523,96

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais jautienos paplotėlis, užkeptas sūriu ir marinuotais agurkais (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22,28	14,58	3,84	235,73
II- Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	4-8/170 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,20
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SMP 287-2	120	3,97	0,51	38,58	174,79
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2,08	7,84	9,71	117,73
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
Iš viso: I variantas			35,24	30,71	91,14	782,60
Iš viso: II variantas			18,06	30,87	86,51	697,48

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virti virtinukai (9%) su pilno grūdo miltais (tausojantis)	15-1/8 4	140 (120/20)	19,37	10,88	10,84	218,73
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Trintos uogos	18/19 3	25	1,48	5,25	12,50	92,00
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,89	28,13	24,46	428,33
Iš viso I (dienos davinio):			73,87	75,42	192,53	1734,89
Iš viso II (dienos davinio):			56,69	75,58	187,90	1649,77

Raunė Pliauskaitė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis
-----------------------------------	------------------	---------------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)		350	9,91	6,04	50,87	297,48
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,84	9,74	78,51	461,06

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai .g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Vištiesos troškiny su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis)	10-5/112T 6	130	24,12	10,75	26,42	298,94
II- Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20,52	0,37	0,02	85,49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5,98	5,09	45,80	252,94
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Iš viso: I variantas			36,63	38,66	103,87	910,98
Iš viso: II variantas			27,04	23,20	31,66	444,59

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai su sūriu	SMP 7-8/ 200 2	120/80	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,97	29,48	25,28	442,07
Iš viso I (dienos davinio):			69,44	77,88	207,66	1814,11
Iš viso II (dienos davinio):			59,85	62,42	135,45	1347,72

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis
----------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 3	250	6,83	4,00	36,77	210,42
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 5	150(85/45/15)	15,12	8,76	14,12	195,78
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,47	13,28	67,79	480,56

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kreminė moliūgų sriuba su sėklomis (augalinis)(tausojantis)	SMP 1-3/001AT	150	1,04	8,46	5,95	106,98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais kalakutienos kukulaitis (tausojantis)	10-7/141T 4	120	27,46	8,73	7,08	216,71
II-Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 6	200	10,97	12,00	45,25	332,91
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,98	36,84	201,85
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1,15	9,24	8,06	120,01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
Iš viso: I variantas			38,38	30,05	78,29	740,35
Iš viso: II variantas			14,96	30,34	79,62	654,70

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,31	336,52
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,31	25,82	37,34	467,92
Iš viso: I (dienos davinio):			82,17	69,14	183,41	1688,83
Iš viso: II (dienos davinio):			58,74	69,44	184,75	1603,18


Ramutė Pilavskaitė


Technologė
Olga Kostyгова

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Antradienis
-----------------------------------	-------------------	--------------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 5	160	18,23	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Traškos morkytės	18/21 1	80	0,80	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,73	19,21	51,53	465,92

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Garuose kepta kiaulienos sprandinė su morkomis ir poromis (tausojantis)	11-5/102T 5	150(100/50)	37,24	21,54	9,89	382,40
II- Žemaičiai su daržovėmis (2vnt.) (tausojantis)	4-8/160T 8	240	29,24	19,04	59,32	525,57
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,90	3,27	17,14	105,62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	3,41	14,92	14,54	206,03
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,80	8,00
Iš viso: I variantas			48,98	45,27	82,51	934,40
Iš viso: II variantas			36,72	24,97	89,91	732,23

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Viso grūdo spelta miltų sklindžiai (tausojantis)	6-8/161T 3	250 (150/100)	8,30	4,18	41,71	237,62
Trintos uogos	16-8/166 5	100	5,52	3,07	32,39	179,32
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,82	7,25	74,10	416,94
Iš viso I (dienos davinio):			84,53	71,73	208,14	1817,27
Iš viso: II (dienos davinio):			72,27	51,43	215,54	1615,09

Ramutė Pilauskaitė



Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis
----------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 4	250	6,34	5,43	68,54	348,37
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,13	6,07	88,35	436,53

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Grietinė 30% riebi	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 3	100/10	25,61	7,66	2,74	182,32
II- Cukinių, morkų, bulvių blynėliai (augalinis) (tausojantis)	4-5/107T 7	200	5,69	3,21	44,79	230,84
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02
Virtų burokėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1,46	14,65	15,12	198,18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso I variantas			31,51	14,59	88,54	814,07
Iš viso II variantas			13,05	24,79	95,00	655,57

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/170 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,20
Grietinė 30% riebi	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			13,41	21,25	43,95	421,64
Iš viso I (dienos davinio):			52,05	41,91	220,85	1672,23
Iš viso II (dienos davinio):			33,59	52,11	227,30	1513,73


Ramutė Pilauskaitė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis
-----------------------------------	-------------------	-----------------------

Pusryčiai 8.30val.

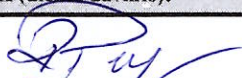
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 3	200	8,38	5,45	32,99	214,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3,85	4,10	6,50	175,00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,71	10,03	55,09	458,19

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos jautienos juostelės svogūnų-grietinės padaže (tausojantis)	12-5/100T 3	130 (80/50)	22,87	14,36	5,56	242,98
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	SMP 4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Orkaitėje keptos bulvės su rozmarinu (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 5	120	1,27	2,63	8,06	61,01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Iš viso I variantas			34,90	28,04	74,72	699,31
Iš viso II variantas			22,41	24,61	79,84	633,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Trapios tešlos pyragėlis su mėsa		120	12,84	24,48	39,24	432,00
Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT 1	120	0,59	0,17	2,98	15,72
Viso			13,43	24,65	42,22	447,72
Iš viso I (dienos davinio):			61,04	62,72	172,03	1605,22
Iš viso II (dienos davinio):			48,54	59,29	177,15	1539,13


Ramutė Pijauskaitė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis
-----------------------------------	-------------------	---------------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8,31	7,12	40,53	259,40
Džiovintos spanguolės	18/100 2	20	0,06	0,02	17,20	69,22
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,05	7,82	79,83	425,86

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas orkaitėje vištienos šlaunelių mėsos kepsnys kukurūzų apvalkale (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
II- Garuose keptas žuvies maltinis (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	150	3,81	3,26	41,24	209,52
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A	150	1,43	9,31	12,25	138,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Iš viso I variantas			29,32	27,89	102,44	778,68
Iš viso II variantas			29,32	27,89	102,44	778,68

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai	
Lietiniai blynai	7-8/163 4	100/50	13,96	11,11	28,10	268,23
Trintos uogos	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Vaisių salotos	15-1/7A 3	120	2,34	4,27	23,45	141,55
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,34	27,38	52,68	527,38
Iš viso I (dienos davinio):			55,71	63,08	234,95	1731,93
Iš viso II (dienos davinio):			55,71	63,08	234,95	1731,93

Ramutė Filauskaitė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
----------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Sveikuoliški sausi pusryčiai		80	6,32	0,96	68,00	308,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,88	4,44	89,48	444,28

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kremtinė daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,71	6,39	14,55	126,53
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Plovas su kalakutiena (tausojantis)	10-5/105T 4	160	21,35	6,84	11,15	191,51
II- Perlinių kruopų rizoto su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	5-5/107AT 7	300 (90/150/60)	17,05	10,88	74,78	465,26
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Iš viso I variantas			26,56	16,90	47,64	449,96
Iš viso II variantas			22,26	20,95	111,28	723,71

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	3-6/120 7	210	13,10	18,16	57,25	444,86
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,15	27,28	61,00	546,86
Iš viso I (dienos davinio):			51,59	48,62	198,12	1441,10
Iš viso II (dienos davinio):			47,29	52,67	261,76	1714,85

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
----------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	12,43	6,98	53,80	327,77
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,07	8,07	83,53	475,05

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	130	26,00	5,18	1,45	156,41
II- Lietiniai su varške (tausojantis)	SMP 4-8/201 2	200	18,63	18,18	32,37	359,37
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 2	120	7,40	3,76	45,56	232,18
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1,43	6,72	5,11	86,56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso I variantas			38,35	22,48	84,34	679,79
Iš viso II variantas			24,37	40,72	70,54	738,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	SMP - 1512 - 2	210	19,58	9,93	38,07	319,95
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,62	21,93	39,19	437,55
Iš viso I (dienos davinio):			76,04	52,48	207,05	1592,39
Iš viso II (dienos davinio):			62,06	70,72	193,25	1651,37

Kamutė Pilauskaitė

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
----------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 5	200	11,13	6,47	58,74	337,73
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5,76	5,60	0,02	73,52
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,37	12,55	74,36	479,89

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ankštinių daržovių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	SMP1 1-3/200AT 1	150	4,68	2,52	13,97	98,00
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinta jautiena su morkų griežinėliais (tausojantis)	12-5/102T 4	210(134/76)	36,29	8,46	10,18	262,05
II- Bulviniai blynai (tausojantis)	SMP 4-8/202 2	180	6,17	14,27	40,05	304,70
Jogurtinis padažas (2,5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2,24	6,09	4,08	80,08
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 5	140	2,41	4,17	21,82	134,42
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Iš viso I variantas			47,42	26,75	79,13	747,91
Iš viso II variantas			17,13	34,48	91,26	736,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 8	170	21,97	10,65	40,85	347,07
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			23,02	19,77	44,60	449,07
Iš viso I (dienos davinio):			87,81	59,07	198,09	1676,87
Iš viso II (dienos davinio):			57,52	66,79	210,22	1665,18

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	-------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

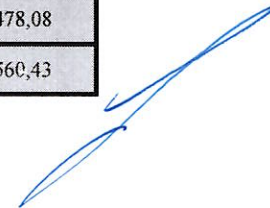
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 4	300	11,73	7,69	55,25	337,11
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,21	8,17	70,85	405,75

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,20	153,42
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/10IT 4	160 (60/100)	19,38	6,40	12,19	183,85
Morkų ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4	150	3,41	14,91	14,54	206,03
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
II- Vanilinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/170T 6	250(125/125)	28,75	17,82	43,44	449,16
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
Iš viso I variantas			28,02	29,70	62,55	630,26
Iš viso II variantas			35,18	26,96	82,14	712,61

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai su kumpiu ir sūriu	SMP 7-8/ 200 1	100/60	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,97	29,48	25,28	442,07
Iš viso I (dienos davinio):			58,20	67,35	158,68	1478,08
Iš viso II (dienos davinio):			65,36	64,61	178,27	1560,43



11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Penktadienis
----------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 4	300	9,67	7,19	50,15	304,01
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,46	7,83	69,96	392,17

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,08	1,72	9,05	55,93
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Virti pilno grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	9-7/146T 3	100	33,12	7,95	11,18	248,78
II- Kapotos žuvies kepsnelis (lydeka, menkė) (tausojantis)	SMP - 11-5/101T 5	200 (150/50)	17,37	4,84	42,18	316,43
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,98	36,84	201,85
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 7	160	1,90	8,38	5,99	106,97
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,80	8,00
Iš viso:			45,09	24,66	84,09	739,73
Iš viso II variantas			22,54	18,58	78,26	605,53

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 4	160	13,68	12,34	4,15	182,37
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A 3	120	2,34	4,27	23,45	141,55
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,60	17,45	52,14	439,96
Iš viso I (dienos davinio):			74,14	49,94	206,20	1571,86
Iš viso II (dienos davinio):			51,46	43,85	200,36	1437,66

Ramutė Pilauskaitė

Technologė
Olga Kostygova