VILKAVIŠKIO R. GIŽŲ KAZIMIERO BARŠAUSKO MOKYKLA-DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

Birutės g. 1A, Gižų k., Gižų sen., 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	261/ 262	250 (94/75/80)	26,53	11,90	28,88	328,77
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
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 pienu:			37,34	21,43	97,72	733,17
Iš viso su kefyru:			36,82	21,43	96,40	725,81

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Ryžių plovas su vištienos file (tausojantis)	610	250 (146,26/ 103,75)	30,22	19,14	39,57	451,47
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Švieži agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Marinuoti agurkai	205/206	30	0,30	0,00	2,40	10,80
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
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 pienu:			41,51	28,69	111,64	870,89
Iš viso su kefyru:			40,99	28,69	110,32	863,53

Pietūs val.

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

Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	516	100	23,40	13,29	9,22	250,10
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Švieži agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
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 pienu:			38,60	26,97	107,18	825,86
Iš viso su kefyru:			38,08	26,97	105,86	818,50

1 savaitė
Antradienis

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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	271/ 272	100	19,10	17,31	9,55	270,36
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65	0,98	4,25	6,01	66,22
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
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 pienu:			35,86	31,27	98,76	819,86
Iš viso su kefyru:			35,34	31,27	97,44	812,5

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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	221/222	100 (82/18)	28,01	21,07	4,20	318,47
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65	0,98	4,25	6,01	66,22
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
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 pienu:			44,77	35,03	93,41	867,97

Iš viso su kefyru:	44,25	35,03	92,09	860,61

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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Žirnių troškinys su dešrele (tausojantis)	159/ 160	205 (140/65)	10,87	20,28	28,66	340,61
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65	0,98	4,25	6,01	66,22
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
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 pienu:			25,57	34,14	99,02	805,55
Iš viso su kefyru:			25,05	34,14	97,70	798,19

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	588	150	1,50	3,11	11,91	81,61
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Vištienos troškinys su morkomis, žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	378/379	120 (89,68/ 10,11/ 20,21)	25,59	14,34	6,55	257,64
Perlinės kruopos (tausojantis)	594	100	3,26	4,60	24,97	154,31
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/109	70 (65,00/ 5,00)	1,17	5,15	3,57	65,31
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	35,71	27,78	84,78	731,95

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	588	150	1,50	3,11	11,91	81,61
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	522	100	24,49	14,90	0,68	234,79
Perlinės kruopos (tausojantis)	594	100	3,26	4,60	24,97	154,31
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/1 09	70 (65,00/ 5,00)	1,17	5,15	3,57	65,31
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	34,61	28,34	78,91	709,10

1 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
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	267/268	110	20,04	12,03	9,35	225,87
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	328/329	40 (38,0/2,0)	0,44	2,10	3,97	36,56
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	33,50	21,29	112,83	777,06

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)	219/ 220	120 (75/45)	22,97	20,48	6,53	302,31
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	328/329	40 (38,0/2,0)	0,44	2,10	3,97	36,56
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	36,43	29,74	110,01	853,50

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
Miltiniai blynai su obuoliais	68/69	150 (115/35)	9,00	15,43	58,23	407,82
Uogų užpilas	198/199	30	0,27	0,01	3,90	16,74
Vaisių salotos	650	95	1,06	0,48	15,21	69,36
Vaisius (bananai)	629	80	0,80	0,32	17,60	76,48
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	18,36	22,19	114,71	731,96

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Troškinti žuvies (menkė, jūros lydeka) kukuliai (tausojantis)	608	110	23,31	17,12	10,39	288,88
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/ 270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	121/ 122	60 (33/27)	0,39	4,83	2,08	53,30
Šviežiai agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	32,38	30,29	97,45	791,84

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Keptas žuvies (jūros lydeka) maltinis (tausojantis)	229/ 230	110	24,12	11,94	6,91	231,63
Pieno padažas	605	20	0,62	4,51	1,52	49,14
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/ 270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	121/ 122	60 (33/27)	0,39	4,83	2,08	53,30
Šviežiai agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00

Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	33,81	29,62	95,49	783,73

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Žuvies kepinukai (tausojantis)	609	110	27,14	7,47	8,56	210,03
Pieno padažas	605	20	0,62	4,51	1,52	49,14
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/ 270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	121/ 122	60 (33/27)	0,39	4,83	2,08	53,30
Švieži agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	36,83	25,15	97,14	762,13

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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) plovas su kiauliena (tausojantis)	619	250 (154,10/ 95,90)	20,66	30,00	39,66	511,30
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/236	50 (33/7)	1,01	0,73	2,26	19,62
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
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	27,97	34,50	116,72	889,21

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	231/232	100	25,05	18,30	0,41	266,52
Biri bulguro kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	534	100	2,34	4,33	23,59	142,69
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/236	50 (43/7)	1,01	0,73	2,26	19,62
Pomidorai skiltelėmis	275/276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	34,40	27,15	98,27	774,94

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Varškės ir ryžių apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	233/ 234	250	31,70	23,57	23,30	432,19
Jogurtinė grietinė (10%)	135/ 136	25	0,88	2,50	1,08	30,30
Vaisių salotos	586	200	2,23	1,00	32,08	146,24
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	37,81	30,51	96,42	811,49

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)	560	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	623	100	27,91	15,81	2,34	263,26
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65 (55,05/ 9,95)	0,98	4,25	6,01	66,22
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	624	50 (47,5/2,5)	0,55	2,63	4,96	45,70
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 pienu:			42,01	30,61	85,51	785,55
Iš viso su kefyru:			41,49	30,61	84,19	778,19

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)	560	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Vištienos filė troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	297/298	120 (79,37/ 40,63)	13,81	11,63	5,24	180,83
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Virtų burokėlių salotos su svogūnais	546	65 (55,05/	0,98	4,25	6,01	66,22

(augalinis) (tausojantis)		9,95)				
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	624	50 (47,5/2,5)	0,55	2,63	4,96	45,70
Marinuoti agurkai	205/206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
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 pienu:			28,59	28,27	94,35	746,19
Iš viso su kefyru:			28,07	28,27	93,03	738,83

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)	560	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Varškės blynai su uogų užpilu (varškė 9%)	64/ 65	180 (150/30)	17,81	17,78	48,49	425,25
Vaisių salotos	586	200	2,23	1,00	32,08	146,24
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			23,59	22,41	102,40	705,74

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)	507	150	3,57	3,27	14,46	101,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	527	100	20,75	12,94	10,96	243,27
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Šviežiai agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
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:			37,99	24,40	96,46	757,48
Iš viso su kefyru:			37,47	24,40	95,14	750,12

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507	150	3,57	3,27	14,46	101,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Virti varškėčiai (varškė 9%) su grietine (30%) (tausojantis)	299/ 300	180 (167,26/ 12,74)	25,78	15,38	40,95	405,34
Morkų lazdelės	592	40	0,40	0,08	3,48	16,24
Šviežiai agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso:			34,64	19,41	99,28	710,40

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507	150	3,57	3,27	14,46	101,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Bulvių plokštainis	338/339	200	9,27	16,06	52,12	390,11

Jogurtinė grietinė (10%)	135/ 136	25	0,88	2,50	1,08	30,30
Šviežiai agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
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:			25,33	29,92	119,85	850,06
Iš viso su kefyru:			24,81	29,92	118,53	842,70

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis)	634	100	24,06	20,02	3,06	288,66
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	50 (43/ 1/5,5)	0,50	5,58	3,99	68,20
Pomidorai skiltelėmis	275/276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	34,43	33,60	96,50	826,15

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	633	120	22,43	18,58	6,21	281,81
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)	143/1 44	50 (43/ 1/5,5)	0,50	5,58	3,99	68,20
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00

serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)						
		Iš viso:	32,80	32,16	99,65	819,30

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos - grikių kotletas (tausojantis)	635	120	20,44	11,55	11,18	230,47
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)	143/1 44	50 (43/ 1/5,5)	0,50	5,58	3,99	68,20
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	30,81	25,13	104,62	767,96

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs

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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	305	90	15,79	20,39	0,88	250,25
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65 (55,05/9,95)	0,98	4,25	6,01	66,22
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vaisiai (kriaušės)	640	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	27,00	29,66	102,14	783,60

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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Virtas lašišos filė kukulis (tausojantis)	249/250	100	15,60	19,30	6,58	262,40
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65 (55,05/9,95)	0,98	4,25	6,01	66,22
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vaisiai (kriaušės)	640	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	26,81	28,57	107,84	795,75

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	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Maltas žuvies (lašiša) kepsnys (tausojantis)	641	90	17,09	21,33	9,71	299,19
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65 (55,05/9,95)	0,98	4,25	6,01	66,22
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vaisiai (kriaušės)	640	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	28,3	30,60	110,97	832,54

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)	645	200 (100/100)	30,24	23,48	8,22	365,15
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	38,18	28,24	113,06	859,18

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
Virtos dešrelės (tausojantis)	526	130 (100/30)	6,18	21,39	5,44	239,04
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/ 236	50 (33/7)	1,01	0,73	2,26	19,62
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	15,13	26,98	111,59	749,79

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
Žuvies (menkė, jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	380/ 381	110	23,22	16,20	6,32	264,02
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	273/ 274	100	2,06	0,10	18,85	84,56
Pomidorai skiltelėmis	275/ 276	50	0,50	0,10	2,05	11,10
Žiedinių kopūstų ir agurkų salotos su jogurtine grietine	235/ 236	50 (33/7)	1,01	0,73	2,26	19,62
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	32,17	21,79	112,47	774,77

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Virtas vištienos kukulis (tausojantis)	308/ 309	100	20,59	5,57	7,98	164,41
Virti kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojantis)	243/ 244	100	4,83	5,51	11,41	114,56
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	624	40 (38/2)	0,44	2,10	3,97	36,56
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	621	40	0,52	1,95	1,72	26,45
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
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 pienu:			38,50	24,44	81,07	698,16
Iš viso su kefyru:			37,98	24,44	79,75	690,80

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Vištienos file troškinta grietinėle ir daržovėmis (tausojantis)	312/ 313	150	17,26	14,53	6,54	226,04
Virti kietųjų kviečių makaronai (augalinis) (tausojantis)	243/ 244	100	4,83	5,51	11,41	114,56
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	624	50 (47,5/ 2,5)	0,55	2,63	4,96	45,70
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	621	40	0,52	1,95	1,72	26,45
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vaisius (obuoliai)	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Pienas (2,5%) *arba*	217/	200	6,52	5,00	9,32	108,36

	218					
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu:			35,28	33,93	80,62	768,93
Iš viso su kefyru:			34,76	33,93	79,30	761,57

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Varškės blynai su uogų užpilu (varškė 9%)	64/ 65	180 (150/30)	17,81	17,78	48,49	425,25
Vaisių salotos	586	200	2,23	1,00	32,08	146,24
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:			30,76	27,06	105,86	790,04
Iš viso su kefyru:			30,24	27,06	104,54	782,68

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	19	1,43	0,29	8,13	40,79
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	314/315	250 (187,66/ 62/34)	22,56	17,99	56,06	476,35
Grietinė (30%)	316	25	0,60	7,50	0,78	73,00
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Švieži agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	29,58	32,27	127,38	918,22

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	19	1,43	0,29	8,13	40,79
Įdaryti kiaulienos maltinukai (tausojantis)	649	100	23,15	23,20	2,69	312,20
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Švieži agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	31,96	30,39	99,57	799,74

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)	644	19	1,43	0,29	8,13	40,79
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	265/266	200	33,18	16,75	32,04	411,63
Uogų užpilas	198/199	30	0,27	0,01	3,90	16,74
Jogurtinė grietinė (10%)	135/136	25	0,88	2,50	1,08	30,30
Vaisių salotos	586	130	1,45	0,65	20,85	95,05
Vaisius (bananai)	629	80	0,80	0,32	17,60	76,48
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	45,63	28,94	84,14	779,52

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	651	150	1,20	3,22	8,21	66,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	194/ 195	140	19,62	14,45	7,44	238,33
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/ 270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Troškintos daržovės (tausojantis)	652	70	1,39	4,70	3,01	59,90
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
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:			38,18	31,61	98,18	829,93
Iš viso su kefyru:			37,66	31,61	96,86	822,57

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	651	150	1,20	3,22	8,21	66,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	527	100	20,75	12,94	10,96	243,27
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	269/ 270	90	4,95	3,69	27,64	163,55
Troškintos daržovės (tausojantis)	652	60	1,19	4,03	2,58	51,37
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
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:			39,11	29,43	101,27	826,34
Iš viso su kefyru:			38,59	29,43	99,95	818,98

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	651	150	1,20	3,22	8,21	66,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis))	317/ 318	180	28,07	14,26	26,89	348,20
Jogurtinė grietinė (10%)	135/ 136	25	0,88	2,50	1,08	30,30
Troškintos daržovės (tausojantis)	652	60	1,19	4,03	2,58	51,37
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Vaisiai (apelsinai)	595	250	2,50	0,25	30,00	132,25
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	36,33	24,59	82,00	694,59

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	502	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	656	100	18,52	7,82	4,40	162,04

Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/ 144	50 (43,5/1/ 5,5)	0,50	5,58	3,99	68,20
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	599	30 (16,5/ 13,5)	0,19	2,19	1,04	24,67
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	599	30 (16,5/ 13,5)	0,19	2,19	1,04	24,67
Vaisiai (kriaušės)	640	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
		Iš viso:	29,93	26,25	108,7	790,91

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	502	150	1,06	3,11	9,59	70,59
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)	281/ 282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/ 144	50 (43,5/1/ 5,5)	0,50	5,58	3,99	68,20
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	599	30 (16,5/ 13,5)	0,19	2,19	1,04	24,67
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	599	30 (16,5/ 13,5)	0,19	2,19	1,04	24,67
Vaisiai (kriaušės)	640	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
		Iš viso:	28,96	24,76	105,41	760,52