

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 2 priedas

A.NAUJOKIENĖS ĮMONĖ
ŠILUTĖS PAMARIO PROGIMNAZIJOS MOKYKLA

(Ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15-os **DIENŲ VALGIARAŠTIS**
(nurodyti dienų sk.)

11 ir vyr. metų
(nurodyti amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas val.

Nuo

8⁰⁰ iki

17⁰⁰

Direktorius
Laurynas Naujokas



PIRMA SAVAITĖ, pirmadienis

I variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr010	150	1,67	1,57	8,31	54,08
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Vištienos ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	P005	70/190	26,55	20,50	25,76	393,78
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (pomidorai/cukinijos) (augalinis)	D006	30/30	0,77	0,11	2,63	14,53
Geriamas vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50
Iš viso:			31,85	27,18	62,25	621,58

II variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr010	150	1,67	1,57	8,31	54,08
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje kepti kaiulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	K005	90	20,70	20,57	1,42	273,86
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,30	2,90	16,70	102,00
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (pomidorai/cukinijos) (augalinis)	D006	25/25	0,60	0,10	1,90	10,00
Geriamas vanduo		100				
Sezoniniai vaisiai		110	0,42	0,42	14,30	63,25
Iš viso:			28,17	30,18	55,18	604,88

PIRMA SAVAITĖ, antradienis

I variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr003	150	1,31	1,33	11,21	62,08
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	D009	150/100	27,64	10,96	48,46	404,16
Natūralus jogurtas 2,5%		40	1,40	1,00	1,60	22,00
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	1,00	8,70	41,00
Geriamas vanduo		100				
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50
Iš viso:			32,83	14,87	91,67	627,74

II variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr003	150	1,31	1,33	11,21	62,08
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	90	21,71	13,16	0,34	205,88
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	120	4,56	0,24	39,36	177,60
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	1,00	8,70	41,00
Sezoniniai vaisiai		110	0,42	0,42	14,30	63,25
Geriamas vanduo		100				
Iš viso:			30,10	16,35	82,61	590,81

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis)	Sr016	150	3,19	2,19	12,48	82,41
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	95	17,91	6,65	14,70	200,56
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	Gr013	110	4,62	1,10	25,41	130,90
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	S001	50	0,62	1,84	2,83	37,10
Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (ridikėliai/paprikos) (augalinis)	D006	30/30	0,60	0,15	3,15	16,50
Geriamas vanduo		100				
Sezoniniai vaisiai		120	0,46	0,46	15,60	69,00
Iš viso:			28,50	12,59	82,87	577,47

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr016	150	3,19	2,19	12,48	82,41
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Virti varškėčiai su grikių sėlenomis ir natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	V001	200/15/15	27,60	14,18	48,17	430,61
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50
Geriamas vanduo		100				
Iš viso:			32,27	16,95	82,35	611,52

PIRMA SAVAITĖ, ketvirtadienis

I variantas

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	Sr005	150	1,33	1,51	8,47	52,85
Viso grūdo ruginė duona		30	1,65	0,30	13,05	61,50
Orkaitėje kepti menkių file kotletukai (tausojantis)	Ž010	90	14,54	13,19	5,95	193,85
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,76	3,48	18,79	122,40
Morkos su linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	60	0,60	0,12	2,28	52,80
Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (ridikėliai/paprikos) (augalinis)	D006	30/30	0,80	0,30	6,30	22,50
Geriamas vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,46	0,46	15,60	69,00
Iš viso:			22,14	19,36	70,44	574,90

II variantas

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	Sr005	150	1,33	1,51	8,47	52,85
Viso grūdo ruginė duona		30	1,65	0,30	13,05	61,50
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	P004	69/131	23,39	15,44	20,89	286,00
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,30	2,90	16,70	102,00
Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (ridikėliai/paprikos) (augalinis)	D006	20/20	0,80	0,10	1,90	12,00
Geriamas vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,46	0,46	15,60	69,00
Iš viso:			29,93	20,71	76,61	583,35

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Špinatų sriuba (tausojantis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	100	18,80	8,89	4,89	182,50
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	100	3,80	0,20	32,80	148,00
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	45	0,90	2,97	2,65	43,80
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	45	0,34	2,09	0,94	45,60
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,46	0,46	15,60	69,00
Iš viso:			26,69	16,33	73,46	580,25

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Špinatų sriuba (tausojantis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Varškės apkepas su kriaušėmis ir avių sėlenomis bei natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	V011	182/18/60	29,63	21,59	35,85	456,10
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,40	23,69	65,43	604,95

ANTRA SAVAITĖ, pirmadienis

I variantas

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	Sr017	150	1,55	2,13	7,59	55,78
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	17,40	82,00
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	90	20,99	8,39	5,40	185,00
Bulvių košė su morkomis (augalinis)	Gr012.2	100	2,20	3,00	16,10	100,00
Raudongūžių kopūstų salotos	S006	100	3,00	2,80	14,40	94,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,46	0,46	15,60	69,00
Iš viso:			30,40	17,18	76,49	585,78

II variantas

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	Sr017	150	1,55	2,13	7,59	55,78
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	17,40	82,00
Daržovių lazanija su varške 9% (tausojantis)	D002	131/69	16,00	13,46	41,60	369,33
Raudongūžių kopūstų salotos	S006	50	1,50	1,40	7,20	47,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,63	17,77	86,79	611,61

ANTRA SAVAITĖ, antradienis

I variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr015	150	1,55	2,13	7,59	98,80
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	D010	250	24,95	6,33	42,11	325,23
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	1,00	8,70	41,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,46	0,46	15,60	69,00
Iš viso:			29,76	10,62	83,50	586,03

II variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr015	150	1,55	2,13	7,59	98,80
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	K006	66/34	23,63	13,38	8,13	247,50
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	55/45	4,60	1,50	16,90	99,00
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	70	1,40	4,62	4,12	68,13
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,66	22,21	58,44	611,93

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	Sr012	150	2,22	2,30	17,13	98,12
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Plovas su kiauliena (tausojantis)	K001	200	29,69	16,11	29,93	383,49
Kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis (augalinis)	S005	90	1,19	4,74	5,48	69,24
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Iš viso:			34,50	23,65	71,64	637,85

II variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	Sr012	150	2,22	2,30	17,13	98,12
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	17,40	82,00
Virtinukai su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	M013	195/55/40	17,07	7,70	43,83	313,42
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	1,00	8,70	41,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,46	0,46	15,60	69,00
Iš viso:			22,95	11,86	102,66	603,54

ANTRA SAVAITĖ, ketvirtadienis

I variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis)	Sr004	150	2,84	1,44	14,00	80,32
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	17,40	82,00
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž013	100	14,25	2,13	12,48	136,98
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	Gr014	120	2,40	0,12	21,96	98,25
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	45	0,09	3,33	2,88	45,90
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	S001	45	0,60	1,80	2,80	30,00
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	84,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,46	0,46	15,60	69,00
Iš viso:			26,24	12,18	92,02	626,45

II variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Barščių sriuba su pupelėmis (augalinis)	Sr004	150	2,84	1,44	14,00	80,32
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	17,40	82,00
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	140	22,90	15,20	8,49	162,09
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	Gr014	120	2,40	0,12	21,96	98,25
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	40	0,88	2,96	2,56	40,80
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	S001	45	0,60	1,80	2,80	30,00
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	84,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Iš viso:			35,52	24,72	82,51	623,46

ANTRA SAVAITĖ, penktadienis

I variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	Sr006	150	1,29	1,51	8,69	53,49
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	17,40	82,00
Kalakutienos guliašas su bulvėmis (tausojantis)	P009	250	16,88	10,85	28,60	295,59
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	40	0,32	2,08	0,92	43,60
Morkos su linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,50	0,10	1,90	44,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,46	0,46	15,60	69,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,65	15,40	73,11	587,68

II variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	Sr006	150	1,29	1,51	8,69	53,49
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	17,40	82,00
Grikių paplotėliai su varške ir špinatais bei natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	Kr010	95/85/20/30	22,87	15,08	36,42	371,83
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	40	0,32	2,08	0,92	43,60
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,06	19,45	76,43	608,42

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
P.g. makaronai su troškinta malta jautiena (tausojantis)	Gr010 J005	120/90	19,60	13,76	48,41	396,66
Šviežių daržovių rinkinys Nr.8 (pomidorai/cukinijos) (augalinis)	D006	90	1,08	0,18	3,42	18,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50
Iš viso:			24,42	16,83	90,92	612,55

II variantas

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	90	27,42	9,76	3,25	210,52
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	Gr014	100	2,00	0,09	18,30	82,10
Morkos su linų sėmenų aliejumi (augalinis)	S004	50	0,50	0,10	1,90	44,00
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			35,42	17,18	67,33	593,70

TREČIA SAVAITĖ, antradienis

I variantas

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	90	21,47	3,24	8,37	167,70
Virti ryžiai su kariu (augalinis) (tausojantis)	Gr002	100	3,80	0,20	32,80	148,00
Morkų salotos su česnaku ir aliejaus	11S	50	0,53	0,20	4,48	57,93
Šviežių daržovių salotos su saulėgražomis ir aliejaus padažu (augalinis)	8S	30	0,98	4,35	3,94	52,16
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			30,75	10,13	86,65	603,67

II variantas

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis) (augalinis)	D014 Gr003	130/190	10,78	14,70	57,26	404,60
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	84,00
Iš viso:			17,69	19,34	95,68	656,48

TREČIA SAVAITĖ, trečiadienis

I variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,40
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	D011	150/70	19,39	19,11	42,35	402,88
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,40
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	1,00	8,70	41,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			23,76	28,20	82,55	650,68

II variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,40
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	V003	150	20,44	12,55	30,53	316,76
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,60
Morkų lazdelės	D000	100	1,00	1,00	8,70	41,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,67	24,72	70,10	595,26

TREČIA SAVAITĖ, ketvirtadienis

I variantas

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	Sr022	150	2,56	2,16	20,26	110,67
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis)	Ž014	90	24,69	19,63	0,06	278,42
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	Gr014	100	2,00	0,10	18,30	82,10
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	40	0,88	2,96	2,56	40,80
Kopūstų-morkų salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	S001	45	0,60	1,80	2,80	30,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Iš viso:			32,13	27,15	63,08	628,99

II variantas

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	Sr022	150	2,56	2,16	20,26	110,67
Viso grūdo ruginė duona		20	1,10	0,20	8,70	41,00
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	230	15,72	18,78	37,44	380,78
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	40	0,32	2,08	0,92	43,60
Sezoniniai vaisiai		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,00	23,52	77,72	622,05

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis)	Sr023	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	15,40	82,00
Orkaitėje kepta vištienos file su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	P001	80/130	31,26	5,76	19,12	297,29
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	85	0,64	4,42	1,90	92,65
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,38	0,38	13,00	57,50
Iš viso:			36,70	12,60	60,45	597,24

II variantas

Pietūs

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			baltymai (g)	riebalai (g)	angliavandeniai (g)	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis)	Sr023	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Viso grūdo ruginė duona		40	2,20	0,40	15,40	82,00
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	200	21,73	11,93	26,61	311,95
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,40
Sezoniniai vaisiai		120	0,46	0,46	15,60	69,00
Geriamas vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,09	20,43	69,26	589,15