

UAB "VALČIŪNAI"

Vilniaus raj.Valčiūnų gimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų
poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7-10m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Tvirtinu:

Vilniaus raj. Valčiūnų gimnazija

Direktorius



Direktorius

Isa Voiniušas

1 savaitė

1

Pirmadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	--	------	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150ml	4,37	4,67	10,66	124,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,41	4,90	16,63	155,03

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštiesienos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos		100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			24,29	15,62	37,04	369,85

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

2

Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	--	------	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni, g	
Žuviene su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr	150ml	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,49	5,91	15,84	127,43

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni, g	
Bulvių plokštainis su su paukštiena (tausojantis)	46A	150	5,15	12,35	36,92	274,49
Grietinė 30%	P17	10g	0,30	1,70	0,30	17,40
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Daržovių miškas (agurkas, kopūstai)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			11,34	22,90	49,87	436,19

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

3

Trečiadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr	150ml	3,59	3,26	14,39	94,77
Grietinė 30%	P17	10g	0,30	1,70	0,30	17,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,93	5,18	20,66	142,30

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena (tausojantis)	1A	75/85g	11,14	8,60	42,81	320,36
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Daržovių miškas (pomidorai,morkos)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			12,33	13,80	49,26	380,16

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

4

Ketvirtadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr	150ml	1,57	4,98	8,85	81,86
Grietinė 30%	P17	10g	0,30	1,70	0,30	17,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,91	6,90	15,12	129,39

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos -daržovių maltinukai (tausojantis)	62A	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			23,14	16,88	43,21	406,77

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

1 savaitė

5

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)	200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150ml	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,77	3,42	15,83	103,12

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	85A	150g	20,20	17,60	29,76	410,01
Uogienė	19P	20g	0,06		14,18	54,20
Pienas 2,5%		200ml	6,80	5,00	9,80	112,00
Pomidorai, morkos		50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			27,56	22,70	55,79	584,71

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė

1

Pirmadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	26Sr	150ml	3,27	4,54	11,14	96,51
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,31	4,76	17,11	126,64

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsnys	14A	85/15g	12,82	19,54	2,15	234,93
Virtos bulbės	1Gar	75g	1,67	2,88	11,475	76,50
PomidoVirtos bulbėsrai,morkos		50/20g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			14,99	22,52	4,20	319,93

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė

2

Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr	150ml	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,63	3,48	20,36	124,90

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su mesa		75g	12,82	19,54	2,15	234,93
Virti nešlifuoti ryžiai	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	75g	0,97	0,26	2,43	65,30
Pienas 2,5%		200	6,8	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			21,95	27,15	28,86	494,11

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė

Trečiadienis

3

Vaisiai (sezoniniai)	200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150ml	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,99	3,46	20,22	126,34

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	75g	24,44	16,66	0,69	250,20
Pilno grūdo makaronai	8Gr	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, paprikų salotos		100g	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			30,82	33,75	19,60	499,39

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Ketvirtadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvienė su jūros lydeka (tausojantis)	11Sr	200ml	3,69	6,57	10,12	120,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,73	6,79	16,09	150,49

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Guliašas	16A	100g	15,63	9,23	18,63	190,20
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Daržovių miškas (agurkai, morkos)		75g	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			21,70	23,28	41,67	427,04

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	200ml	1,96	3,98	5,87	96,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,00	4,20	11,84	126,49

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandeliai	34A	100g	23,36	8,65	8,36	189,36
Biri nešlifuoti ryžių košė	5Gar	75g	1,45	2,46	15,13	96,32
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,67	7,23	7,32	90,59
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			32,28	23,34	40,61	488,27

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

Pirmadienis

1

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	27Sr	150ml	3,26	5,69	10,28	97,98
Grietinė 30%	P17	10g	0,30	1,70	0,30	17,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,60	7,61	16,55	145,51

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštiesenos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri grikių kruopų košė	7G ar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos		100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			24,29	15,62	37,04	369,85

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

2

Antradienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150ml	4,37	4,67	10,66	124,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,41	4,90	16,63	155,03

Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su vištiena (tausojantis)		150/10	13,80	7,56	36,07	267,50
Grietinė 30%	P17	10g	0,30	1,70	0,30	17,40
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Daržovių mišinys (agurkas, kopūstai)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			19,99	18,11	49,02	429,20

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

Trečiadienis

3

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuviene su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr	150ml	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,49	5,91	15,84	127,43

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena	1A	75/85g	11,14	8,60	42,81	320,36
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)	36S	25g	0,40	0,10	1,15	5,50
Daržovės(morkos)		25g	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			12,33	13,80	49,26	380,16

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

Ketvirtadienis

4

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
-----------------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	17S	150ml	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,23	5,98	16,18	127,79

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos -daržovių maltinukai (tausojantis)	62A	100g	18,33	13,70	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė	7G ar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			23,14	16,88	43,21	406,77

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

3 savaitė

5

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150ml	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,77	3,42	15,83	103,12
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	85A	150g	20,20	17,60	29,76	410,01
Uogienė	19P	20g	0,06		14,18	54,20
Pienas 2,5%		200	6,8	5,00	9,80	112,00
Pomidorai, morkos		50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			27,56	22,70	55,79	584,71

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

Pirmadienis

1

Vaisiai (sezoniniai)	200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba (augalinis, tausojanti)	16Sr	150ml	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,60	3,52	17,40	107,04

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Netikras balandėlis (kiauliena)(tausojantis)	14A	85/15g	12,82	19,54	2,15	234,93
Virtos bulbės	1Gar	75g	1,67	2,88	11,475	76,50
Pomidorai, morkos		50/20g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			14,99	22,52	4,20	319,93

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

Antradienis

2

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	6Sr	150ml	5,08	4,58	8,36	92,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			6,12	4,80	14,33	122,45

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis		75g	12,82	19,54	2,15	234,93
Virti nešlifuoti ryžiai	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	75g	0,97	0,26	2,43	65,30
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			21,95	27,15	28,86	494,11

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

3

Trečiadienis

Vaisiai (sezoniniai)	200g	1,52	0,60	27,88	112,00
----------------------	------	------	------	-------	--------

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr	150ml	1,57	4,98	8,85	81,86
Grietinė 30%	P17	10g	0,30	1,70	0,30	17,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,91	6,90	15,12	129,39

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	75g	24,44	16,66	0,69	250,20
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, paprikų salotos		100g	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			30,82	33,75	19,60	499,39

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

4

Ketvirtadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
Sriubos						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150ml	3,05	2,75	4,23	79,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,09	2,97	10,20	109,49
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	75g	13,08	7,76	13,23	174,33
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Daržovių miškas (agurkai, morkos)		75g	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			18,77	21,37	35,82	401,18

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

4 savaitė

5

Penktadienis

Vaisiai (sezoniniai)		200g	1,52	0,6	27,88	112
Sriubos						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausoįantis, augalinis)	9Sr	150ml	1,15	3,18	5,13	58,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			2,19	3,40	11,10	88,58
Pietūs						
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausoįantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri nešlifuoųų ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	75g	0,67	7,23	7,32	90,59
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			27,33	22,27	38,73	455,83

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus