

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

11m. ir vyresniems

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Tvirtinu:

Vilniaus raj. Valčiūnų gimnazija



Pirmadienis

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

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	200ml	4,68	4,89	11,02	130,56
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,72	5,11	16,99	160,69

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	100g	24,36	8,96	9,36	190,63
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Morkų salotos		75g	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			30,43	23,01	32,40	427,47

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Antradienis

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	
Žuviene su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr	200ml	2,96	6,02	10,23	120,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,00	6,24	16,20	150,49

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su su paukštiena (tausojantis)	46A	150	5,15	12,35	36,92	274,49
Grietinė 30%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
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:			12,40	25,20	51,25	466,79

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Trečiadienis

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

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	2Sr	200ml	4,36	4,69	15,02	132,32
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:			5,70	6,61	21,29	179,85

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena. (tausojantis)	1A	100g/75g	23,65	10,23	44,23	352,36
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)	36S	75g	0,54	0,12	1,45	6,39
Daržovės (morkos)		50g	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			24,98	15,45	50,98	413,05

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr	200ml	1,96	5,36	9,63	96,69
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:			3,30	7,28	15,90	144,22

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			23,52	17,32	43,66	416,76

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Penktadienis

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	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	200ml	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,55	5,48	22,02	144,58

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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

Pirmadienis

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	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	26Sr	200ml	4,08	9,49	16,45	146,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,12	9,71	22,42	176,45

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsnys	14A	150g	16,23	25,36	4,20	362,36
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:			18,40	28,34	6,25	447,36

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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	200ml	5,63	4,96	16,35	140,23
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			6,67	5,18	22,32	170,36

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su mėsa		100g	15,36	26,36	5,20	362,34
Virti nešlifuoti ryžiai	5Gar	75g	2,36	2,69	15,36	95,36
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	1,23	0,96	3,23	75,36
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			18,95	30,01	23,79	533,06

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	200ml	5,10	4,56	15,36	120,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			6,14	4,78	21,33	150,49

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	100g	29,69	19,56	0,96	299,69
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, paprikų salotos		100g	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			36,07	36,65	19,87	548,88

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

2 savaitė

4

Ketvirtadienis

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	
Žuvienė su jūros lydeka (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.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Guliašas	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

2 savaitė

5

Penktadienis

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 kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, 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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinginio balandeliai	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri nešlifotų 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	6,8	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			27,33	22,27	38,73	455,83

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Pirmadienis

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	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	27Sr	200ml	4,23	6,36	12,32	103,96
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:			5,57	8,28	18,59	151,49

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	100g	24,36	6,89	8,85	190,63
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Morkų salotos		75g	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			30,43	20,94	31,89	427,47

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Antradienis

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	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	200ml	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su su paukštiena (tausojantis)	46A	150	5,15	12,35	36,92	274,49
Grietinė 30%	17P	40g	1,36	4,00	1,68	48,00
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:			12,40	25,20	51,25	466,79

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Trečiadienis

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

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuviene su jūros lydeka ir bulvėmis (tausojantis)	11Sr	200ml	2,45	5,69	9,87	102,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,49	5,91	15,84	132,43

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	100g/75g	23,65	10,23	44,23	352,36
Agurkai (šaltuoju sezonu metu-marinuoti agurkai)	36S	75g	0,54	0,12	1,45	6,39
Daržovių miškas (pomidorai, morkos)		50/25g	0,79	5,10	5,30	54,30
Iš viso:			24,98	15,45	50,98	413,05

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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	
Žirnių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	17S	200ml	3,64	6,79	12,36	100,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			4,68	7,01	18,33	130,49

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	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	53S	100g	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			23,52	17,32	43,66	416,76

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Penktadienis

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	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	200ml	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,55	5,48	22,02	144,58

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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

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	
Raugintų agurkų sriuba (augalinis,tausojanti)	16Sr	200ml	2,69	4,36	12,36	96,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,73	4,58	18,33	127,08

Pietūs

2 Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Netikras balandėlis (kiauliena)(tausojantis)	14A	150g	16,23	25,36	4,20	362,36
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:			18,40	28,34	6,25	447,36

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Antradienis

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	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	6Sr	200ml	6,80	5,67	9,78	105,60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			7,84	5,89	15,75	135,73

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis		100g	15,36	26,36	5,20	362,34
Virti nešlifuoti ryžiai	5Gar	75g	2,36	2,69	15,36	95,36
Obuolių, morkų salotos su aliejaus padažu	16S	100g	1,23	0,96	3,23	75,36
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			18,95	30,01	23,79	533,06

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

Trečiadienis

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

Sriubos

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavand	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	7Sr	200ml	2,36	5,67	9,64	99,57
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:			3,70	7,59	15,91	147,10

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta šlaunelė	31A	100g	29,69	19,56	0,96	299,69
Pilno grūdo makaronai	8Gra	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Kopūstų, paprikų salotos		100g	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			36,07	36,65	19,87	548,88

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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	200ml	4,56	3,75	5,23	89,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			5,60	3,97	11,20	119,49

Pietūs

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100g	15,63	9,23	18,63	190,20
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75g	3,45	3,20	17,23	112,32
Daržovių mišinys (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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	200ml	2,45	3,68	5,96	78,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	14g	1,04	0,22	5,97	30,13
Iš viso:			3,49	3,90	11,93	108,49

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	100g	23,36	8,65	8,36	189,36
Biri nešlifuočių 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