

Dokumentas: Pietūs III variantas (augalinis)

Radviliškio VSB
Radviliškio r. Šiaulėnų Marcelino Šikšnio gimnazija

Dariaus ir Girėno 30, Šiaulėnai, Radviliškio r.
(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nurodyti dienų skaičių)

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su grietine <i>Vanduo (60g.), Konservuotos rūgštynės (50g.), Bulvės (35g.), Kiaušiniai (30g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-8	150.00	4.98	4.03	8.58	91
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (30g.)</i>	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis) <i>Vanduo (65g.), Lęšiai (50g.), Pomidorai (40g.), Morkos (25g.), Cukinija (20g.), Svogūnai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (7g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Ciberžolė (0.3g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Aa-58	200.00	13.84	7.76	33.99	261
Salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ridikėliai (15g.), Agurkai (14g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Alyvuogių aliejus (2g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-12	60.00	0.60	2.08	1.44	27
Kopūstų salotos su morkomis <i>Kopūstai (49.2g.), Morkos (14.4g.), Saulėgrąžų aliejus (5.64g.), Citrina (2.1g.), Joduota druska (0.42g.), Cukrus (0.36g.)</i>	Sal-2	60.00	0.90	5.78	4.47	74
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			23.19	20.76	81.42	605
Iš viso (dienos davinio):			23.19	20.76	81.42	605

1 Savaitė, Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba <i>Moliūgai (50g.), Vanduo (40g.), Bulvės (30g.), Avinžirniai (20g.), Grietinėlė 35% (10g.), Moliūgų sėklų branduoliai (10g.), Morkos (8g.), Svogūnai (8g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.1g.)</i>	Sr-1	150.00	9.13	12.62	23.19	243
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (10g.)</i>	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Daržovių troškiny su griekiais (augalinis) (tausojantis) <i>Vanduo (75g.), Grikių kruopos (45g.), Morkos (23g.), Cukinija (20g.), Paprika (16g.), Salierai (15.5g.), Natūralus pomidorų padažas (10g.), Svogūnai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Aa-62	200.00	6.74	5.59	38.49	231
Agurkų lazdelės <i>Agurkai (52.5g.)</i>	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (10g.), Paprika (10g.), Pomidorai (10g.), Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-10	60.00	0.60	5.08	1.78	55
Kriaušės <i>Kriaušės (150g.)</i>	8D	150.00	0.60	0.45	18.45	80
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			18.29	24.02	88.16	642
Iš viso (dienos davinio):			18.29	24.02	88.16	642

1 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine <i>Vanduo (88g.), Burokėliai (šviežūs) (30g.), Bulvės (28g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-3	150.00	1.53	5.67	10.94	101
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Morkų blynėliai (augalinis) <i>Morkos (90g.), A.r. miltai (37.5g.), Kiaušiniai (30g.), Svogūnai (18.5g.), Saulėgrąžų aliejus (6g.), Sėlenos (5g.), Joduota druska (0.84g.), Malti juodieji pipirai (0.24g.)</i>	Aa-57	180.00	9.65	10.62	40.58	297
Cukinijų, morkų ir agurkų salotos <i>Morkos (21.6g.), Agurkai (20.4g.), Cukinija (20.4g.), Saulėgrąžų aliejus (4.51g.), Citrina (1.68g.), Joduota druska (0.34g.), Cukrus (0.29g.)</i>	Sal-14	60.00	0.64	4.63	3.50	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos <i>Kopūstai (31.8g.), Agurkai (18g.), Konservuoti kukurūzai (6g.), Porai (4.8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.95g.), Citrina (1.47g.), Joduota druska (0.29g.), Cukrus (0.25g.)</i>	Sal-9	60.00	0.92	4.10	4.16	57
Apelsinai <i>Apelsinai (150g.)</i>	9D	150.00	1.20	0.30	16.50	74
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			15.84	25.75	86.98	643
Iš viso (dienos davinio):			15.84	25.75	86.98	643

1 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba <i>Pienas (50g.), Vanduo (40g.), Bulvės (27g.), Žiediniai kopūstai (23g.), Morkos (20g.), Žali žirneliai (šaldyti) (15g.), Sviestas 82 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.), Kvapieji pipirai (0.1g.)</i>	Sr-14	150.00	3.67	5.59	12.21	114
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausoiantis) <i>Vanduo (virimui) (100g.), Pilno grūdo makaronai (60g.), Morkos (55g.), Paprika (53g.), Cukinija (48g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Joduota druska (virimui) (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Aa-59	200.00	10.73	5.28	44.94	270
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais <i>Kopūstai (31g.), Morkos (13g.), Ridikėliai (8.5g.), Saulėgrąžų aliejus (4.7g.), Citrina (1.75g.), Joduota druska (0.35g.), Cukrus (0.3g.)</i>	Sal-13	50.00	0.71	4.81	3.61	61
Morkų salotos su česnakais <i>Morkos (50g.), Česnakai (2.5g.), Saulėgrąžų aliejus (2g.), Joduota druska (0.5g.)</i>	Sal-7	50.00	0.67	2.13	5.05	42
Bananai <i>Bananai (120g.)</i>	7D	120.00	2.44	0.37	27.73	124
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			19.76	18.51	102.84	657
Iš viso (dienos davinio):			19.76	18.51	102.84	657

1 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine <i>Vanduo (90g.), Bulvės (40g.), Perlinės kruopos (18.5g.), Morkos (15g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.5g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-9	150.00	3.08	7.01	23.05	168
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojantis) <i>Vanduo (virimui) (80g.), Kuskusas (34g.), Bulvės (30g.), Morkos (21.5g.), Pupelės (18g.), Cukinija (14.5g.), Natūralus pomidorų padažas (10g.), Paprika (10g.), Svogūnai (9.5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Ciberžolė (0.2g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Aa-60	200.00	9.61	5.99	45.72	275
Burokėlių salotos su obuoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (27.5g.), Obuoliai (21.5g.), Saulėgrąžų aliejus (3.29g.), Citrina (1.23g.), Joduota druska (0.25g.), Cukrus (0.21g.)</i>	Sal-11	50.00	0.54	3.41	5.73	56
Morkų lazdelės <i>Morkos (60g.)</i>	Už-2	60.00	0.60	0.15	5.25	25
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			15.96	17.51	108.42	655
Iš viso (dienos davinio):			15.96	17.51	108.42	655

2 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais <i>Vanduo (90g.), Bulvės (20g.), Brokoliai (15g.), Morkos (15g.), Ryžių kruopos (15g.), Žali žirnėliai (šaldyti) (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-4	150.00	2.96	1.74	18.81	103
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (30g.)</i>	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.80	64
Daržovių troškiny su griekiais (augalinis) (tausojantis) <i>Vanduo (75g.), Grikių kruopos (45g.), Morkos (23g.), Cukinija (20g.), Paprika (16g.), Salierai (15.5g.), Natūralus pomidorų padažas (10g.), Svogūnai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Aa-62	200.00	6.74	5.59	38.49	231
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos <i>Kopūstai (31.8g.), Agurkai (18g.), Konservuoti kukurūzai (6g.), Porai (4.8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.95g.), Citrina (1.47g.), Joduota druska (0.29g.), Cukrus (0.25g.)</i>	Sal-9	60.00	0.92	4.10	4.16	57
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Moliūgai (51g.), Saulėgrąžų branduoliai (9g.), Saulėgrąžų aliejus (2.82g.), Citrina (1.05g.), Joduota druska (0.21g.), Cukrus (0.18g.)</i>	Sal-5	60.00	2.55	7.29	5.53	98
Apelsinai <i>Apelsinai (150g.)</i>	9D	150.00	1.20	0.30	16.50	74
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			16.65	19.51	97.06	630
Iš viso (dienos davinio):			16.65	19.51	97.06	630

2 Savaitė, Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta špinatų sriuba su grietine <i>Vanduo (55g.), Bulvės (44g.), Špinatai (30g.), Morkos (20g.), Porai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Svogūnai (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Sr-2	150.00	2.31	7.81	11.58	126
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Lęšių maltinukai (2 vnt.) (augalinis) <i>Vanduo (51g.), Lęšiai (33g.), Morkos (22g.), Kiaušiniai (17g.), A.r. miltai (12.5g.), Svogūnai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Aa-61	140.00	12.17	7.61	30.79	240
Kopūstų salotos su morkomis <i>Kopūstai (49.2g.), Morkos (14.4g.), Saulėgrąžų aliejus (5.64g.), Citrina (2.1g.), Joduota druska (0.42g.), Cukrus (0.36g.)</i>	Sal-2	60.00	0.90	5.78	4.47	74
Salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ridikėliai (15g.), Agurkai (14g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Alyvuogių aliejus (2g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-12	60.00	0.60	2.08	1.44	27
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			18.48	24.31	79.08	609
Iš viso (dienos davinio):			18.48	24.31	79.08	609

2 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine <i>Vanduo (90g.), Kopūstai (24g.), Bulvės (18g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-5	150.00	1.21	6.67	7.76	96
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) <i>Bulvės (38.5g.), Pupelės (36g.), Morkos (35g.), Žiediniai kopūstai (30g.), Brokoliai (29g.), Vanduo (20g.), Grietinė 30 proc. (15g.), Svogūnai (8.6g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Aa-64	200.00	11.23	9.50	35.54	273
Salotos su ridikėliais ir agurkais <i>Ridikėliai (15g.), Agurkai (14g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Alyvuogių aliejus (2g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-12	60.00	0.60	2.08	1.44	27
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (52.2g.), Svogūnai (4.8g.), Saulėgrąžų branduoliai (3.6g.), Citrina (1.8g.), Saulėgrąžų aliejus (1.2g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Sal-6	60.00	1.72	3.04	6.32	60
Bananai <i>Bananai (150g.)</i>	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			18.98	22.01	92.90	646
Iš viso (dienos davinio):			18.98	22.01	92.9	646

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis <i>Vanduo (100g.), Bulvės (34g.), Burokėliai (šviežūs) (25g.), Pupelės (10g.), Morkos (8g.), Natūralus pomidorų padažas (8g.), Svogūnai (8g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-13	150.00	3.80	6.82	17.09	145
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Morkų blynėliai (augalinis) <i>Morkos (90g.), A.r. miltai (37.5g.), Kiaušiniai (30g.), Svogūnai (18.5g.), Saulėgrąžų aliejus (6g.), Sėlenos (5g.), Joduota druska (0.84g.), Malti juodieji pipirai (0.24g.)</i>	Aa-57	180.00	9.65	10.62	40.58	297
Cukinių, morkų ir agurkų salotos <i>Morkos (21.6g.), Agurkai (20.4g.), Cukinija (20.4g.), Saulėgrąžų aliejus (4.51g.), Citrina (1.68g.), Joduota druska (0.34g.), Cukrus (0.29g.)</i>	Sal-14	60.00	0.64	4.63	3.50	58
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos <i>Kopūstai (26.5g.), Agurkai (15g.), Konservuoti kukurūzai (5g.), Porai (4g.), Saulėgrąžų aliejus (3.29g.), Citrina (1.23g.), Joduota druska (0.25g.), Cukrus (0.21g.)</i>	Sal-9	50.00	0.77	3.42	3.47	48
Kriaušės <i>Kriaušės (120g.)</i>	8D	120.00	0.48	0.36	14.76	64
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			16.50	26.12	86.44	647
Iš viso (dienos davinio):			16.5	26.12	86.44	647

2 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine <i>Vanduo (88g.), Bulvės (34g.), Žirniai (20g.), Morkos (10g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-7	150.00	5.55	6.91	19.25	161
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis) (tausoiantis) <i>Vanduo (virimui) (100g.), Pilno grūdo makaronai (60g.), Morkos (55g.), Paprika (53g.), Cukinija (48g.), Saulėgrąžų aliejus (3g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Joduota druska (virimui) (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Aa-59	200.00	10.73	5.28	44.94	270
Burokėlių salotos su obuoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (33g.), Obuoliai (25.8g.), Saulėgrąžų aliejus (3.95g.), Citrina (1.47g.), Joduota druska (0.29g.), Cukrus (0.25g.)</i>	Sal-11	60.00	0.64	4.09	6.88	67
Morkų, agurkų ir ridikėlių salotos <i>Morkos (27.5g.), Agurkai (12.5g.), Ridikėliai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (4.7g.), Citrina (1.75g.), Joduota druska (0.35g.), Cukrus (0.3g.)</i>	Sal-4	50.00	0.50	4.81	3.55	59
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			19.19	21.94	101.29	679
Iš viso (dienos davinio):			19.19	21.94	101.29	679

3 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta pievagrybių sriuba <i>Pievagrybiai (48g.), Vanduo (45g.), Bulvės (32g.), Grietinėlė 35% (18g.), Fermentinis sūris 40 % (17g.), Svogūnai (6g.), Sviestas 82 proc. (4g.), Česnakai (2g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Sr-11	150.00	9.69	15.23	8.53	210
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (35g.)</i>	1ŠL	35.00	2.59	0.56	14.93	75
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) <i>Bulvės (58g.), Kopūstai (38.5g.), Morkos (27g.), Pomidorai (25g.), Vanduo (25g.), Paprika (23g.), Šparaginės pupelės (šaldytos) (15g.), Saulėgrąžų aliejus (9g.), Svogūnai (8.5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Aa-63	200.00	2.93	9.46	17.71	168
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais <i>Kopūstai (37.2g.), Morkos (15.6g.), Ridikėliai (10.2g.), Saulėgrąžų aliejus (5.64g.), Citrina (2.1g.), Joduota druska (0.42g.), Cukrus (0.36g.)</i>	Sal-13	60.00	0.85	5.77	4.33	73
Marinuoti agurkai <i>Marinuoti agurkai (120g.)</i>	38S	60.00	0.36	0.24	2.76	15
Obuoliai <i>Obuoliai (150g.)</i>	8A	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			17.07	31.89	68.40	629
Iš viso (dienos davinio):			17.07	31.89	68.4	629

3 Savaitė, Antradienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu <i>Vanduo (88g.), Bulvės (34g.), Morkos (15g.), Pupelės (15g.), Pienas (10g.), Svogūnai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-6	150.00	4.75	5.65	17.39	139
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (20g.)</i>	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Raudonųjų lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis) <i>Vanduo (65g.), Lęšiai (50g.), Pomidorai (40g.), Morkos (25g.), Cukinija (20g.), Svogūnai (10g.), Saulėgrąžų aliejus (7g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Ciberžolė (0.3g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Aa-58	200.00	13.84	7.76	33.99	261
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Burokėliai (šviežūs) (52.2g.), Svogūnai (4.8g.), Saulėgrąžų branduoliai (3.6g.), Citrina (1.8g.), Saulėgrąžų aliejus (1.2g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Sal-6	60.00	1.72	3.04	6.32	60
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (8.33g.), Paprika (8.33g.), Pomidorai (8.33g.), Alyvuogių aliejus (4.17g.), Burokėlių lapeliai (3.13g.), Gražgarstės (3.13g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.13g.), Špinatai (3.13g.), Joduota druska (0.83g.)</i>	Sal-10	50.00	0.50	4.23	1.48	46
Bananai <i>Bananai (130g.)</i>	7D	130.00	2.64	0.40	30.04	134
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			24.99	21.41	98.52	687
Iš viso (dienos davinio):			24.99	21.41	98.52	687

3 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine <i>Vanduo (90g.), Bulvės (30g.), Marinuoti agurkai (15g.), Morkos (10g.), Perlinės kruopos (10g.), Svogūnai (10g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.25g.), Kvapieji pipirai (0.25g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-10	150.00	2.05	6.87	14.99	130
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Daržovių troškiny su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) <i>Bulvės (38.5g.), Pupelės (36g.), Morkos (35g.), Žiediniai kopūstai (30g.), Brokoliai (29g.), Vanduo (20g.), Grietinė 30 proc. (15g.), Svogūnai (8.6g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Aa-64	200.00	11.23	9.50	35.54	273
Morkų salotos su česnakais <i>Morkos (60g.), Česnakai (3g.), Saulėgrąžų aliejus (2.4g.), Joduota druska (0.6g.)</i>	Sal-7	60.00	0.80	2.55	6.05	50
Burokėlių salotos su mar. agurkais ir žirneliais <i>Burokėliai (šviežūs) (36g.), Marinuoti agurkai (13.8g.), Konservuoti žirneliai (9g.), Svogūnai (4.8g.), Saulėgrąžų aliejus (2.4g.), Joduota druska (0.3g.)</i>	Sal-8	60.00	1.13	2.50	5.59	49
Apelsinai <i>Apelsinai (150g.)</i>	9D	150.00	1.20	0.30	16.50	74
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			17.57	21.99	85.71	611
Iš viso (dienos davinio):			17.57	21.99	85.71	611

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, salierų ir paprikų sriuba <i>Vanduo (85g.), Burokėliai (šviežūs) (22g.), Bulvės (20g.), Paprika (13g.), Salierai (10g.), Morkos (6g.), Svogūnai (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgrąžų aliejus (4g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-12	150.00	1.24	5.68	7.82	87
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (15g.)</i>	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.40	32
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis) (tausojantis) <i>Vanduo (virimui) (80g.), Kuskusas (34g.), Bulvės (30g.), Morkos (21.5g.), Pupelės (18g.), Cukinija (14.5g.), Natūralus pomidorų padažas (10g.), Paprika (10g.), Svogūnai (9.5g.), Saulėgrąžų aliejus (5g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Ciberžolė (0.2g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Aa-60	200.00	9.61	5.99	45.72	275
Moliūgų salotos su saulėgrąžų branduoliais <i>Moliūgai (51g.), Saulėgrąžų branduoliai (9g.), Saulėgrąžų aliejus (2.82g.), Citrina (1.05g.), Joduota druska (0.21g.), Cukrus (0.18g.)</i>	Sal-5	60.00	2.55	7.29	5.53	98
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (10g.), Paprika (10g.), Pomidorai (10g.), Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-10	60.00	0.60	5.08	1.78	55
Kriaušės <i>Kriaušės (150g.)</i>	8D	150.00	0.60	0.45	18.45	80
Vanduo su apelsinu <i>Vanduo (200g.), Apelsinai (7g.)</i>	15Gr	200.00	0.06	0.01	0.77	3
Iš viso:			15.77	24.74	86.47	632
Iš viso (dienos davinio):			15.77	24.74	86.47	632

3 Savaitė, Penktadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lėšių sriuba <i>Vanduo (90g.), Bulvės (32g.), Lėšiai (20g.), Paprika (8g.), Svogūnai (8g.), Morkos (6g.), Grietinė 30 proc. (5g.), Saulėgražų aliejus (3g.), Joduota druska (0.5g.), Juodieji pipirai (0.1g.), Kvapieji pipirai (0.1g.), Lauro lapai (0.1g.)</i>	Sr-15	150.00	6.12	4.86	18.41	142
Ruginė duona <i>Ruginė duona (pilno grūdo) (25g.)</i>	1ŠL	25.00	1.85	0.40	10.66	54
Daržovių troškiny su griekiais (augalinis) (tausojantis) <i>Vanduo (75g.), Grikių kruopos (45g.), Morkos (23g.), Cukinija (20g.), Paprika (16g.), Salierai (15.5g.), Natūralus pomidorų padažas (10g.), Svogūnai (10g.), Saulėgražų aliejus (4g.), Česnakai (1g.), Joduota druska (0.5g.), Malti juodieji pipirai (0.2g.)</i>	Aa-62	200.00	6.74	5.59	38.49	231
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais <i>Agurkai (10g.), Paprika (10g.), Pomidorai (10g.), Alyvuogių aliejus (5g.), Burokėlių lapeliai (3.75g.), Gražgarstės (3.75g.), Gūžinės (iceberg) salotos (3.75g.), Špinatai (3.75g.), Joduota druska (1g.)</i>	Sal-10	60.00	0.60	5.08	1.78	55
Marinuoti agurkai <i>Marinuoti agurkai (100g.)</i>	38S	50.00	0.30	0.20	2.30	12
Bananai <i>Bananai (150g.)</i>	7D	150.00	3.05	0.47	34.67	155
Vanduo su citrina <i>Vanduo (200g.), Citrina (7g.)</i>	15G	200.00	0.05	0.03	0.64	3
Iš viso:			18.71	16.63	106.95	652
Iš viso (dienos davinio):			18.71	16.63	106.95	652