

# **Zarasų r. Antazavės Juozo Gruodžio pagrindinė mokykla**

## **15DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**11-18 amžiaus grupė**

**Sudarytas vadovaujantis Aldonos Bičiūšienės knyga „Perspektyviniai valgiaraščiai“.  
Technologinės kortelės sudarytos vadovaujantis Ramintos Bogušienės knyga „Sveikatai  
palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ ir šios knygos atnaujinta redakcija.**

**nuo 7 iki 16 val.**

**Įstaigos darbo laikas**

1 savaitė  
Pirmadienis Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis(tausojantis)	1-3/28 AT 1	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Nesaldintas jogurtas 2,5%	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis(tausojantis)	10-5/10 4T	140	17,21	6,63	16,86	196,21
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	3-3/36 AT	100	2,54	2,17	27,42	139,40
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi(augalinis)	2-1/18 A	120	0,89	9,75	3,17	104,02
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 04	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo su šaldytomis uogomis	14	200 175/25	0,17	0,10	0,8	7,00
Iš viso:			23,76	22,66	63,50	596,63

Papildomas pasirinktas patiekalas

Varškės blynai su kefyru	Nr.7 6	100/15	13,58	17,43	20,06	290,10
Kepti moliūgų blynai su kefyru	4-6/12 2	100	5,53	6,85	16,80	151,05
Nesaldintas jogurtas 2,5%	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

1 savaitė  
Antradienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis ,tausojantis )	1-3/30 AT 1	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny (tausojantis)	10-5/10 1T 5	180(65/115)	19,35	8,57	20,80	237,68
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais <sup>c</sup> augalinis ,tausojantis <sup>)</sup>	4-5/10 5AT 5	90	4,99	3,02	27,86	158,54
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61 A 5	130	2,45	9,27	11,47	139,14
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17-102	200 1	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,38	24,55	90,30	707,58
Papildomas pasirinktas patiekalas						
Žemaičių blynai su mėsa	Nr.5 6	150/30	10,70	14,19	37,58	315,89
Cukinių ir bulvių plokštainis	7-8168 T	140	6,56	5,93	28,15	192,19
Nesaldintas jogurtas 2,5%	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

1 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais(tausojantis)	5-5/ 107 AT5	150	4,99	4,54	8,02	90,19
Kiaulienos kepsniai	Nr.8	100	22,23	21,20	6,57	307,70
Biri perlinių kruopų košė su aliejumi (tausojantis, augalinis)	3- 3/45 AT	90	3,09	1,46	23,69	120,26
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2- 1/7A 6	130	1,33	6,84	6,92	94,59
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17- 102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,00	34,40	56,90	664,22
Papildomas pasirinktas patiekalas						
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	Nr.3 1	100	24,28	11,73	8,99	257,29
Kepti orkaitėje varškėčiai su viso grūdo kvietiniais miltais	7- 8/16 6T	110	16,57	8,33	29,17	258,11
Varškės spygliukai	Nr.8 7	100	12,00	6,69	21,07	193,09
Virtos dešrelės	Nr3 7	75/20	5,38	21,29	0,70	215,28
Bulvių košė su sviestu	4- 3/64 T	100	17,25	37,41	155,83	1028,99
Sviesto grietinės padažas	Nr3	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Nesaldintas jogurtas ( 2,5% )	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

1 savaitė  
Ketvirtadienis Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba( augalinis, tausojantis)	1-3/39 AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Jautienos troškiny su moliūgais( tausojantis)	12-5/10 OT 5	160 (95/65)	28,15	17,67	6,85	299,06
Grikių košė su alyvuogių aliejumi ( augalinis, tausojantis)	3-3/43 AT	100	5,92	4,44	32,57	193,95
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu(augalinis)	2-1/19 A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,78	40,22	70,22	794,05
Papildomas pasirinktas patiekalas						
Aukštaičių blynai	Nr.7 3	150	10,13	10,31	54,28	341,64
Lietiniai su varške	Nr.7 0	100/50	17,45	15,04	43,67	376,49
Nesaldintas jogurtas 2,5%	18/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90

1 savaitė  
Penktadienis Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/25A T 1	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Keptas orkaitėje žuvis paplotėlis(tausojantis)	9-8/163 T 8	160	28,05	7,34	3,27	191,33
Morkų,svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole(augalinis)	14-6/120 A 3	60	0,75	4,30	5,58	64,05
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis, tausojantis)	4-8/16 3AT 5	120	2,82	6,27	25,61	170,19
Pekino kopūstų,porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 8	170	2,02	8,90	6,37	113,65
Nesaldinta arbata ramunėlių	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			37,01	30,63	76,73	679,21
Papildomas pasirinktas patiekalas						
Balandėliai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	Nr,64	100/20	9,58	11,94	9,81	178,38
Tarkuotų bulvių cepelinai (tausojantis)	Nr.48	100/20	6,79	4,19	22,27	153,87
Nesaldintas jogurtas( 2,5% )	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

2 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ,morkomis ir cukinija (augalinis, tausojantis)	1- 3/35A T 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11- 5/102 T 3	100 (65/25)	17.73	10.26	4.71	182.09
Biri perlinių kruopų košė su aliejumi (augalinis ,tausojantis)	3- 3/45A T	90	3,09	1,46	23,69	120,26
Šv. pomidorai	18/23 4	80	0.80	0.16	3.28	17.76
Virti burokėliai su svogūnais(augalinis) (tausojantis)	4- 3/69A T 3	60	0.89	3.66	5.36	57.93
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17- 102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29,98	20,56	81,25	629,95
Papildomai pasirinktas patiekalas						
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varške (tausojantis)	Nr.70	100/50	17,45	15,04	43,67	376,49
Kiaulienos kepinukas	Nr.9	100/30	15,82	37,65	11,18	444,10
Nesaldintas jogurtas 2,5%	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

2 savaitė  
Antradienis Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/34 AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Nesaldintas jogurtas 2.5 %	18/2 1	5	0,24	0.13	0.23	2.97
Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/14 1T 2	80	16.21	10.60	2.80	171.44
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	4-5/10 5AT 5	90	4.99	3.02	27.86	158.54
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/2 2 4	90	0,72	0,18	2.07	12.78
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (augalinis)	2-1/23 A 2	90	1.94	2.93	24.87	133.34
Vanduo su šaldytomis uogomis	14	200 175/25	0.17	0.10	0.8	7.0
Sezoniniai vaisiai , uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			28.95	19,17	88,92	645,97
Papildomai pasirinktas patiekalas						
Virti varškėčiai (tausojantis)	Nr.8 2	100	13,58	6,61	26,80	219,70
Mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)	Nr.2	100/10 0	29,93	19,47	16,35	356,63
Nesaldintas jogurtas ( 2,5% )	8/23	15	0,71	0,38	0,68	8,90



2 savaitė  
Pirmadienis Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiaga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinių sriuba(tausojantis)(augalinis)	1-3/21A T 12	150	2,71	6,39	14,55	126,53
Nesaldintas jogurtas 2.5%	18/2 3	15	0.71	0.38	0.68	8.90
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9 % ) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161 T 4	130(7 5/20/3 5)	22.99	3.32	4.47	139.73
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis,tausojantis )	3-5/105 AT 3	120	3.59	3.05	27.48	151.76
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A	120	1.03	7.34	6.29	95.37
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai,uogos	17/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			32,87	21,16	73,73	616,81
Papildomas pasirinktas patiekalas						
Guliašas (kiaulienos)(tausojantis)	Nr.1	100/6 0	23,40	19,69	6,82	319,12
Lietiniai su bananais	Nr.7 5	100/50/ /15	8,04	9,53	49,31	309,98
Varškės apkepas su sorų kruopomis [tausojantis]	7-8/16 2T1	100[80/ 20	13,88	9,56	20,46	223,39
Nesaldintas jogurtas ( 2,5% )	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis,tausojantis)	1-3/24 AT 1	150	3.84	3.29	14.85	104.34
Paukštienos kepinukas	Nr3 3	100	22,06	16,69	11,41	281,91
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis, tausojantis)	4-5/10 4AT	100	2,02	4,53	20,68	169,39
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2.5%	2-1/14 8	150	2.37	0.99	4.11	34.83
Sezoniniai vaisiai,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo su šaldytomis uogomis	14	200 175/25	0.17	0.10	0.8	7.0
Iš viso:			28,45	25,96	63,55	685,96
Papildomas pasirinktas patiekalas						
Ryžių plovai su vištienos file tausojantis	Nr.1 0-5/11 1T	100	12,15	5,68	15,99	163,55
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai ( tausojantis)	4-8/16 0T	140	16,41	11,11	15,95	229,43
Kepti varškėčiai	Nr8 3	100/15	16,76	13,91	20,05	271,31
Nesaldintas Jogurtas 2,5%.	18/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

2 savaitė  
Penktadienis Pietūs 10<sup>50</sup>val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokolių (augalinis, tausojantis)	1-3/31 AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Kepta su garais riebi žuvis su Provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/14 5T 6	110	18.72	24.91	0.54	301.21
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65 AT 6	110	2.27	0,11	20.73	93,02
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinų sultimis (augalinis)	2-1/25 A	100	0.12	0,10	15.87	77.35
Vanduo	17/1 02	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai, uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			23.79	28.85	64,95	627,08
<b>Papildomas pasirinktas patiekalas</b>						
Karališki balandėliai	Nr6 3	100/20	19,92	11,18	6,02	208,25
Kiauliena su troškintais šv. kopūstais (tausojantis)	Nr.5	100/10 0	30,00	25,56	10,39	381,11
Varškės kukulaičiai tausojantis	Nr.8 8	150/20	15,9	7,74	33,25	265,03
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Virtos dešrelės	Nr3 7	75	5,38	21,29	0,70	215,28
Sviesto ir grietinės padažas	Nr3	20	0,35	10,51	0,45	97,52

3 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-3/29 AT 1	150	1.08	1.71	9.05	55,94
Viso grūdo ruginė duona	18/7 0 3	40	2.96	0,64	17.12	86.08
Virti viso grūdo makaronai su malta kiaušiena (tausojantis)	11-5/10 1T	120	10,41	2,31	25,30	163,66
Karštų kopūstų garnyras (augalinis ,tausojantis)	4-5/10 6AT	100	2,39	2,47	9,43	69,57
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	110	1.01	8.91	6.68	110.97
Sezoniniai vaisiai .uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Nesaldinta arbata čiobrelių	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.21	16,40	79,28	537,70
Papildomas pasirinktas patiekalas						
Varškės apkepas su sorų kruopomis [tausojantis]	7-8/16 2T 1	100[80/ 20]	13,88	9,56	20,46	223,39
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/12 0	140	8,71	12,13	38,32	297,31
Nesaldintas jogurtas ( 2,5% )	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

3 savaitė  
AntradienisPietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba(tausojantis)	1-3/40A T 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Nesaldintas jogurtas 2.5%	18/2 1	5	0,24	0.13	0.23	2.97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais ,morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10- /102T 3	130 70/60	19.38	6,40	12.19	183.85
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi(augalinis tausojantis)	3- /36AT	100	2,53	2,17	27,42	139,40
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2- 3/60A 4	110	3,81	7,98	14,47	144,88
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/20 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17- 102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29,90	22,18	91,85	686,51
Papildomas pasirinktas patiekalas						
Kiaulienos suktinukas su vištienos įdaru(tausojantis)	Nr.11	100	22,19	22,79	1,33	296,57
Lietiniai blynai su kiauliena	NR.72	100/5 0	16,20	20,61	59,61	480,37
Nesaldintas jogurtas ( 2,5% )	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

3 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba(tausojantis)	1-3/38 AT 1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Nesaldintas jogurtas 2.5%	18/2 2	10	0,47	0,25	0,45	5,93
Apkeptas natūralus kotletas	Nr2 4	100	21,12	22,07	3,68	293,61
Grikių kuopų košė su morkomis ir svogūnais ( augalinis, tausojant)	4-5/10 5AT 5	90	4,99	3,02	27,86	158,54
Šv. pomidorai	18/2 3 4	80	0,80	0,16	3,28	17,76
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17- 102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,47	30,96	67,70	671,11
Papildomas pasirinktas patiekalas						
Kiaulienos kotletas su sūrio ir kiaušinio įdaru[ tausojantis)	Nr.2 0	120	26,96	21,90	0,12	304,67
Bulvių piršteliai [tausojantis]	Nr.5 7	100	2,12	0,66	32,09	139,69
Nesaldintas jogurtas ( 2,5% )	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis(augalinis))	1-3/41 AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Viso grūdo ruginė duona	18/7 0 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vištienos kukulis su morkomis(tausojantis)	10-3/61 T	100	20,23	3,90	1,27	121,19
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis tausojantis)	3-5/10 5AT 3	120	3,59	3,05	27,48	151,76
Cukinių ,agurkų ir morkų salotos [ augalinis]	2-1\16 A5	120	1,27	2,63	8,06	61,01
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo		200				
Iš viso:			29,58	15,17	72,73	545,88
Papildomas pasirinktas patiekalas						
Kept su garais varškės ir cukinių paplotėlis (tausojantis)	7-7/16 1T	100	11,49	9,84	6,06	158,87
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/10 2	100	6,66	8,79	25,35	223,26
Nesaldintas jogurtas ( 2,5% )	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90

3 savaitė  
Penktadienis Pietūs 10<sup>50</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis,tausojantis)	1-3/36 AT2	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Nesalintas jogurtas 2,5	18/2 1	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona	18/7 0 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepta su garais žuvis (tausojantis)	9-7/14 0T 6	140	21,96	0,49	2,01	100,28
Troškintos morkos su ryžiais(augalinis ,tausojantis)	4-5/10 4AT	140	2,83	6,34	28,96	237,15
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 %	2-1/12 7	180	3,08	1,30	15,74	86,94
Sezoniniai vaisiai ,uogos	18/2 0 4	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,91	13,59	99,48	732,67
Papildomas pasirinktas patiekalas						

Bulvių kotletai su varške	Nr.	100/20	7,78	10,51	24,97	222,99
Varškės apkepas	Nr. 84	100/15	14,95	9,08	18,72	217,92
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojamas)	10-5/10 8T	150	22,42	5,51	5,95	163,05
Virtos dešrelės	Nr3 7	75	5,38	21,29	0,70	215,28
Sviesto ir grietinės padažas	Nr3	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Salotos su ridikėliais	Nr.5 7	100	0,94	18,13	4,06	176,51
Nesaldintas jogurtas ( 2,5%.)	8/2 3	15	0,71	0,38	0,68	8,90