

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

VILNIAUS SOFIJOS KOVALEVSKAJOS PROGIMNAZIJA, DŪKŠTŲ G. 30 VILNIUS

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
6-10 metų _____

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Technologė
Olga Kostygova

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7,30 iki 15,30val.

Sveikos mitybos partneris

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Pirmadienis
---------------------------	-----------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 3	250	7.03	4.01	46.44	249.93
Varškė (9 %) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8.27	4.46	2.40	82.87
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.70	8.87	61.84	390.00

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38A T 1	150	3.73	5.1	20.73	143.79
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	SMP 405	75/75	22.93	19.49	21.3	302.63
II- Plovai su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	SMP 10-5/111T	200	7.36	5.97	49.57	276.70
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0.92	4.74	4.79	65.49
Sezoninės daržovės (rauginti agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (Viso 2 rūšys)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.1	40.04
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	1.00	4.00
Iš viso: I variantas			29.47	31.43	65.62	570.65
Iš viso: II variantas			13.9	17.91	93.89	587.76

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omletas su sūriu (tausojantis)	8-3/60T 3	110	9.41	8.48	2.86	125.38
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Sviestas (82%)	18/8 1*2	8	5.8	4.2	21.2	59.96
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 2	60	0.48	0.12	1.38	8.52
Konservuoti žalieji žirneliai		60	3.9	0.18	12.6	67.5
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
Viso			21.81	13.46	50.88	325.92
Iš viso I (dienos davinio):			66.98	53.76	178.34	1286.57
Iš viso II (dienos davinio):			51.41	40.24	206.61	1303.68

Technologė
Olga Kostygorova

Vilniaus
Sofijos Kovalovskės progimnazijos
direktorė



6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
---------------------------	-----------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Mielinė bandelė su cinamonu (tausojantis)		60	5.04	7.80	33.00	227.4
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2.9	2.1	10.6	87
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.26	10.22	54.00	360.16

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 2	90	17.01	7.44	5.26	156.04
II- Cukinija įdaryta daržovėmis, ryžiais (tausojantis)(augalinis)	SMP 4-8/200 1	180	11.203	11.48	22.5	241.16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0.627	3.585	4.651	53.377
Trintos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 3	100	2.353	5.226	21.344	141.822
Gūžinių kopūstų salotos su porais, morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0.2	2
Iš viso: I variantas			23.813	21.116	61.604	533.012
Iš viso: II variantas			16.28	23.52	62.15	529.69

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T 2	90	6.71	3.00	23.14	146.45
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0	0	0
Viso			8.39	3.87	27.4	178.04
Iš viso I (dienos davinio):			40.463	35.21	143.00	1071.212
Iš viso II (dienos davinio):			32.93	37.61	143.55	1067.89

Technologė
Olga Kostygova

Vilnius
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos
direktorė
Galina Kirilova

6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečiadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	3-3/32T 4	220	7.342	4.878	40.678	235.98
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 2	120(90/30)	3.11	0.39	8.97	51.87
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
Iš viso:			11.122	5.788	65.558	358.85

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11.27	3.73	32.82	209.95
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kalakutienos šlaunelių mėsa su daržovėmis (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (70/90)	17.2	7.62	18.49	211.27
II- Daržovių kopsneliai (tausojantis) (augalinis)	4-8/162T 4	150	9.267	11.902	21.009	228.221
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6.54	4.28	35.60	207.02
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1.073	0.909	14.246	69.459
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskanintas avietais	SMP 30/1 1	200	0.2	0	1.2	6.00
Iš viso: I variantas			31.713	14.439	87.156	605.899
Iš viso: II variantas			22.707	17.812	75.429	553.391

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T 1	90	17.89	12	16.32	244.951
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
Viso			18.16	12.12	19.23	258.751
Iš viso I (dienos davinio):			60.995	32.347	171.944	1223.5
Iš viso II (dienos davinio):			51.989	35.72	160.217	1170.992

Technologė
Olga Kostygova

Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos
direktorė
Galina Kirilova



6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
---------------------------	-----------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	3-3/55AT 3	180	7.47	6.31	36.88	234.23
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 1	125/5/20	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
Iš viso:			12.02	11.38	56.86	377.96

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/14IT 3	100	20.26	13.26	3.5	214.3
II- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20.52	0.37	0.02	85.49
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SMP 287-1	100	3.31	0.42	32.15	145.67
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A. 1	70	1.32	4.99	6.18	74.92
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.1	40.04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1.4	6
Iš viso: I variantas			31.67	24.95	80.7	628.5
Iš viso: II variantas			28.615	11.644	45.067	545.73

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu 2,5%	4-8/170 3	120/18	5.85	4.41	26.09	167.44
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
Viso			6.63	13.41	26.93	255.64
Iš viso I (dienos davinio):			50.32	49.74	164.49	1262.1
Iš viso II (dienos davinio):			47.265	36.434	128.857	1179.328

Technologė
Olga Kostygova

Atstovė
Sofijos Kovalevskajos programos
direktore
Galina Kirilova



6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis
---------------------------	-----------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34A 4	250	7.063	4.738	36.313	216.138
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4.08	3	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.543	8.138	55.193	340.178

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41A 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kapotos vištienos paplotėlis (tausojantis)	9-7/144T 4	100	20.52	0.37	0.02	85.49
II- Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	4-8/170 3	120/80	5.85	4.41	26.09	297.44
Trintos uogos (aviėtės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105A 2	110	3.29	2.8	25.19	139.12
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1.41	10.72	6.17	126.75
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 3	70	0.56	0.14	1.61	9.94
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Iš viso: I variantas			29.691	20.6	54.468	522.92
Iš viso: II variantas			9.696	21.376	45.181	552.71

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	SMP 7-8/ 200 2	150/15	17.19	20.48	24.44	353.87
Traškios morkytės	18/21 1	80	0.38	6.00	0.62	58.4
Nesaldinta kėlynų arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
Viso			17.57	26.48	25.06	412.27
Iš viso I (dienos davinio):			58.804	55.218	134.721	1275.368
Iš viso II (dienos davinio):			38.809	55.994	125.434	1305.16

Technologė
Olga Kostygova

2018 m.
Sąjūdžio Kvalitavimo programavimas
auditorė
Galina Kirilova



6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis
---------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5.46	3.2	29.42	168.34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	8.274	4.464	2.4	82.872
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.9	74.36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.254	8.184	48.72	325.572

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SMP 1-3/001AT	150	1.04	8.46	5.95	106.98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Garuose keptos kalakutienos juostelės (tausojantis)	10-7/141T 2	80	19.71	4.73	4.56	139.66
II-Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 3	140	7.679	8.04	31.677	233.035
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1/1	100	4.622	1.983	24.556	134.565
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0.798	6.397	5.579	83.084
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30:1 1	200	0	0	1.4	6
Iš viso: I variantas			27.97	22.21	61.005	559.089
Iš viso: II variantas			11.317	23.537	63.566	517.899

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 3	140	17.502	11.987	29.142	294.456
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
Viso			18.552	21.107	32.892	396.456
Iš viso: I (dienos davinio):			60.776	51.501	142.617	1281.117
Iš viso: II (dienos davinio):			44.123	52.828	145.178	1239.927

Technologė
Olga Kostygova

Vienas
diena Kavalekėnų progimnazijai
direktorė
Galina Kirilova



6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Antradienis
---------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14.809	14.699	13.106	243.947
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Traškos morkytės	18/21 1	80	0.8	0.16	6.96	32.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
Iš viso:			17.489	15.579	41.626	376.667

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.6	108.43
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Netikras kiaušienos zulkis (tausojantis)	11-5/102T 2	90	15.961	9.231	4.24	163.884
II- Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su sūriu (tausojantis)	4-8/160T 4	170	20.713	13.485	42.016	372.282
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Miežinė košė (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1.073	0.99	14.246	69.459
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1.8	8
Iš viso: I variantas			26.644	18.281	77.776	582.403
Iš viso: II variantas			28.063	17.915	72.466	564.242

Pavakariai 15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Mieliniai blynai (tausojantis)	15-1/9 6	180	5.97	3.01	30.03	191.08
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	4.417	2.46	25.913	143.437
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0	0	0
Viso			10.387	5.47	55.943	334.537
Iš viso I (dienos davinio):			54.52	39.33	175.345	1293.607
Iš viso: II (dienos davinio):			55.939	38.964	170.035	1275.446

technologė
Olga Kostygova

Vilnius
S. Štros Povaiševičiaus gimnazijos

direktorė
Galina Kirilova



6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis
---------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 2	200	5.069	4.342	54.835	278.693
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.6	68.64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
Iš viso:			5.819	4.942	73.345	361.133

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3.838	3.289	14.849	104.344
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	75/5	18.63	5.57	1.99	132.59
II- Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10%)	4-5/107T 5	150	4.74	2.678	37.328	192.368
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4.457	2.916	24.27	141.153
Virtų burokėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0.88	8.79	9.07	118.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30:1 1	200	0	0	1	4
Iš viso I variantas			24.398	10.999	70.279	604.497
Iš viso II variantas			11.388	16.897	81.347	523.122

Pavakariai 15,30

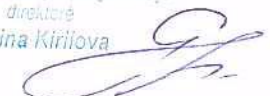
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/170 3	120	5.85	4.41	26.09	167.44
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1.14	18.00	1.86	175.2
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3	5.88	66.84
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
Iš viso			11.07	25.41	33.83	409.48
Iš viso I (dienos davinio):			41.287	41.351	177.454	1375.11
Iš viso II (dienos davinio):			28.277	47.249	188.522	1293.735

Technologė
Olga Kostygova



Vilniaus
Sofijos Kavalevskajos progimnazijos
direktorė

Galina Kirilova



6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis
---------------------------	------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	150	6.29	4.09	24.74	160.91
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.1	6.5	175
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.54	8.59	44.24	393.11

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pomidorų ir ryžių sriuba(augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8.48	4.33	23.72	167.77
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I - Maltos jautienos kepsneliai (tausojantis)	12-5/100T 1	100	17.594	11.046	4.28	186.911
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	SMP 4-8/203 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 1	40	0.502	2.868	3.721	42.701
Bulvių košė su sviestu (82%) (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 2	70	0.74	1.536	4.701	35.59
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0.2	2.00
Iš viso I variantas			29.094	22.132	69.941	603.111
Iš viso II variantas			20.882	19.758	70.711	546.831

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Orkaiteje kepti lietiniai su varškės įdaru (tausojantis)		100	10.7	20.4	32.7	360.00
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	30	0.78	9	0.84	88.2
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.49	0.14	2.48	13.10
Nesaldinta melišų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
Viso			11.97	29.54	36.02	461.30
Iš viso I (dienos davinio):			51.604	60.262	150.201	1457.52
Iš viso II (dienos davinio):			43.392	57.888	150.971	1401.24

Technologė
Olga Kostygova

Vilniaus
Sofijos Kovalavskajos progimnazijos
direktorė
Galina Kirilova

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis
---------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Višo grūdo avižių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 2	200	6.65	5.69	32.42	207.52
Džiovintos spanguolės	18/100 2	20	0.06	0.02	17.2	69.22
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.6	68.64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
Iš viso:			7.19	6.19	65.22	345.38

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.1	4.82	17.28	120.89
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Višo grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kapotos žuvies kepsnelis (lydeka, menkė) (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19.72	6.86	11.23	185.55
II-Kepti lietiniai su mėsos įdaru (tausojantis)	10-7/143T 3	200	23.806	9.293	5.228	199.774
Grietinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	30	0.78	9	0.84	88.2
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A 3	90	1.15	8.767	5.049	103.706
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Šalio vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0.2	0	1.2	6
Iš viso I variantas			27.31	24.457	76.009	590.876
Iš viso II variantas			30.696	35.57	62.287	693.3

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Trapios tešlos pyragėlis su mėsa (tausojantis)		100	10.7	20.4	32.7	360.00
Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT	90	0.49	0.14	2.48	13.10
Viso			11.19	20.54	35.18	373.10
Iš viso I (dienos davinio):			45.69	51.187	176.409	1309.36
Iš viso II (dienos davinio):			49.076	62.3	162.687	1411.78

Technologė
Olga Kostygova

Atstovė
Sūlyje Kvaliteto ir programų
atlikimo
Ciliana Kiliševė

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
---------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojantis)		60	4.74	0.72	51	231.6
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4.08	3	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9.22	4.12	69.88	355.64

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Trinta žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2.709	6.387	14.553	126.533
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Vištiesos kumpeliai su pomidorais (tausojantis)	10-5/105T 3	90/20	18.98	6.08	9.91	170.23
II -Troškintos daržovės (tausojantis)	5-5/107AT 3	150	9.663	6.166	42.376	263.647
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90	5.33	3.3	29.31	168.29
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0.4	0	1.4	8
Iš viso I variantas			29.389	17.947	75.573	582.273
Iš viso II variantas			14.74	14.73	78.73	507.40

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	3-6/120 4	150	9.354	12.973	40.896	317.755
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
Viso			10.404	22.093	44.646	419.755
Iš viso I (dienos davinio):			49.013	44.16	190.099	1357.668
Iš viso II (dienos davinio):			34.37	40.95	193.26	1282.80

Galina Kostygova

Vienas
Sąjūdžio Kovačevičkio progimnazijos
direktorė
Galina Kirilova

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
---------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 3	250	10.36	5.82	44.83	248.94
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Raugintų pasukų (0.3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3.89	0.49	11.22	64.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.8	34.32
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
Iš viso:			14.76	6.67	66.76	361.9

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Mini kalakutienos kukuliai (tausojantis)	10-3/62T 3	90	18.00	3.59	1.00	108.29
II- Įdaryta papryka (ryžiais ir daržovėmis) (tausojantis) (augalinis)	SMP 4-8/201 1	200	13.8	8.35	21.69	211.89
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0.627	3.585	4.651	53.377
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 1	100	6.17	3.13	37.97	193.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
Iš viso I variantas			28.78	17.72	75.37	564.95
Iš viso II variantas			19.037	22.935	62.741	528.447

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	SMP - 1512 /1	180	16.79	7.94	32.63	269.10
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
Viso			17.57	16.94	33.47	357.30
Iš viso I (dienos davinio):			61.11	41.33	175.60	1284.15
Iš viso II (dienos davinio):			51.367	46.545	162.97	1247.65

Technologė
Olga Kostygova

vyriausioji
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos
direktorė
Galina Kiriševa

(Signature)

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
---------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti pilno grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 4	160	8.9	5.18	46.99	270.19
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4.32	4.2	0.02	55.14
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.4	0.4	13	57.2
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.62	9.78	60.01	382.53

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ryžių ir daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SMP 1-3/200AT 1	150	4.68	2.52	13.97	98.00
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Jautienos befstrogenas (tausojantis)	12-5/102T 2	120	17.282	4.03	4.746	124.785
II- Bulviniai blynai (tausojantis)	SMP 4-8/202 1	160	5.28	13.84	31.99	273.60
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2.244	6.088	4.082	80.08
Virtos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.9	3.27	17.14	105.62
Virti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1.94	7.92	11.62	125.52
Sezoninės daržovės (rauginti:švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.7	51.48
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	SMP 30:1 1	200	0	0	1	4
Iš viso I variantas			27.77	19.92	68.88	567.15
Iš viso II variantas			14.17	24.63	71.44	564.90

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 6	145	18.738	9.079	34.841	296.028
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0.38	6.00	0.62	58.4
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldinta melišų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
Viso			19.388	15.199	38.371	368.228
Iš viso I (dienos davinio):			60.78	44.90	167.26	1317.90
Iš viso II (dienos davinio):			47.18	49.61	169.82	1315.66

Technologė
Olga Kostygorova

Virtuvės
vedėja Radvilė Kavaliauskaitė
Gimnazijos
Gajina Kirilova

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Ketvirtadienis
---------------------------	-------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T 3	250	9.77	6.41	46.04	280.93
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.6	68.64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
Iš viso:			10.25	6.89	61.64	349.57

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 1	150	3.01	4.95	24.2	153.42
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Plovas su kalakutiena (tausojantis)	10-5/102T 1	75/75	14.909	4.921	9.373	141.422
II- Keptas su garais žuvies šnicelis (jūros lydeka) (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22.08	5.3	7.46	165.85
Morkų ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2.048	8.949	8.723	123.62
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -rauginti agurkai)	18/22 2	60	0.48	0.12	1.38	8.52
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0	0	1.4	6.00
Iš viso I variantas			44.14	26.06	61.24	656.57
Iš viso II variantas			5.4	15.77	35.14	603.35

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 3	110	9.41	8.48	2.86	125.38
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A 2	100	1.947	3.555	19.545	117.957
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0.0	0	0
Viso			13.157	12.675	41.365	332.137
Iš viso I (dienos davinio):			67.54	45.63	164.24	1338.28
Iš viso II (dienos davinio):			28.81	35.34	138.15	1285.06

Technologė
Olga Kostygova

Vilnius
"L. Štukai" savivaldybės progimnazijos
direktorė
C. Štukai

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Penktadienis
---------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 3	250	8.06	5.99	41.79	253.34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.9	74.36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
Iš viso:			8.85	6.63	61.6	341.5

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1.075	1.716	9.048	55.933
Grietinė 30% rieč.	SMP 18/200 1	5	0.13	1.5	0.14	14.7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I - Virti pilno grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	11-5/101T 4	160 (123/37)	13.887	3.873	33.738	225.352
II - Lietiniai blynai su obuoliais	11-5/101T 4	200	13.887	3.873	33.738	225.352
Grietinė 30% rieč.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1.31	5.76	4.12	73.54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.4	45.76
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1.8	8
Iš viso:			18.982	22.489	68.646	554.525
Iš viso II variantas			18.202	13.489	67.806	466.325

Pavakariai 15,30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 3	140	17.502	11.987	29.142	294.456
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.8
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
Viso			19.182	12.857	33.402	326.046
Iš viso I (dienos davinio):			47.014	41.976	163.648	1222.071
Iš viso II (dienos davinio):			46.234	32.976	162.808	1133.871

Technologė
Olga Kostygova

Vilniaus
Sveikatos mokslų universiteto
Sveikatos mokslų fakulteto
Gydytoja
Gailina Kirilova