

**VILNIAUS SOFIJOS
KOVALEVSKAJOS PROGIMNAZIJA,
DŪKŠTŲ G. 30 VILNIUS**

**VILNIAUS „SOSTINĖS“ GIMNAZIJA,
DŪKŠTŲ G. 30 VILNIUS**

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

___15___ DIENŲ VALGIARAŠTIS
11-18 metų ___

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

*Technologė
Olga Kostygova*

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

Sveikos mitybos partneris

Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos progimnazijos
direktorė
Galina Kirilova

2024 - 2025 m.m.

Vilniaus „Sostinės“
gimnazijos direktorė
Asta Marinaitė

2024 - 2025 m.m.

11-18 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%) (tausojančis)	3-3/30T 4	300	8.43	4.81	53.73	299.92
Vaiskė (9 %) su grikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6.6)	8.27	4.46	2.40	82.87
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Nealdinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.28	9.85	76.98	465.73

Pietis 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) (tausojančis)	1-3/38.AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Grietinė 30% riebi	SMP 18-200 2	10	0.26	3.00	0.28	29.40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Ryžių plovai su vištiena (tausojančis)	10-5/111T 5	240(95/145)	30.87	13.96	38.59	403.50
II- Plovai su daržovėmis (tausojančis)	SMP 10-5/111T	200	7.36	5.97	49.57	276.70
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su ypač tūry alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 7	140	1.43	7.37	7.46	101.87
Rauginti agurkai	18/23 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Stalo vanduo paskrudintas apelsinais	SMP 30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Iš viso: I variantas			38.09	30.07	87.02	728.32
Iš viso: II variantas			14.58	22.08	98.00	644.56

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omletas (tausojančis)	8-3/60T 4	130	14.76	14.04	0.84	188.76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Sviestas (82%)	18/8 1*2	8	5.80	4.20	21.20	59.96
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/23 4	90	0.72	0.18	2.07	12.78
Konservuoti žalieji žirneliai		60	3.90	0.18	12.60	67.50
Nealdinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			23.14	19.24	53.83	415.08
Iš viso I (dienos davinio):			83.51	59.16	217.83	1609.13
Iš viso II (dienos davinio):			60.00	51.17	228.81	1525.37

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams			I savaitė		Antra dienis	
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kumpio ir sūrio užkepėlė		200	5.04	7.80	35.00	227.40
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2.90	2.10	10.60	87.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta šioberlių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.62	10.58	65.70	411.64
Pietis 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% riebi.	SMP 18/200 2	10	0.26	3.00	0.28	29.40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kaulienos maltinis įdarytas sūriu (tausojantis)	11-8/162T 3	140	26.46	11.57	8.18	242.73
II- Čukinijs įdarytas daržovėmis (tausojanis)(augalinis)	SMP 4-8/200 2	220	11.20	11.48	22.50	241.16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0.63	3.59	4.65	53.38
Orkaitėje keptos bulvės su žolelėmis (augalinis)	4-8/163AT 3	100	2.35	5.23	21.34	141.82
Gūdrinių kopūstų salotos su porais, morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2 A 4	140	1.64	4.54	10.66	90.12
Gautos daržovės (augalinis)	18/20 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Stalo vanduo paskutinis gurkai	SMP 30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00
Iš viso: I variantas:			33.98	28.16	71.60	677.31
Iš viso: II variantas:			17.00	26.43	69.23	587.30
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	SMP -6-8/161T 3	195	11.54	6.53	50.13	317.34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 5	40	1.04	12.00	1.12	117.60
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.85	18.65	54.16	448.74
Iš viso I (dienos davinio):			53.45	57.39	191.46	1537.65
Iš viso II (dienos davinio):			41.47	55.66	189.09	1447.68

11-18 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	
Mitybos košė su cina nonu ir sviestu (82%) (tausojančis)	SMP - 3-3/32T 4	275	9.72	6.22	50.85	294.97
Raugintų pšukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/5 5	200	5.18	0.65	14.96	86.45
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nealdinta mėėtų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.38	7.35	81.41	450.06

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/42 AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Griutinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- k apotos kalakutienos kepsnelis su daržovių padažu (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	17,20	7,62	18,49	211,27
II- daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	220	9,27	11,90	21,01	228,22
Birgelių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02
Tarkuotos šviežios morkos citrinos sultimis	2-1/25 A 3	120	1,43	1,21	18,99	92,61
Sezoninės daržovės: (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskutinis pietėms	SMP 3/9/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Iš viso: I variantas			32,16	16,20	90,74	638,03
Iš viso: II variantas			24,23	20,49	90,26	654,98

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	7-8/16 JT 6	160	31,82	21,34	29,03	435,47
Triušio uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Griutinė 30% riebi.	SMP 18/200 3	20	0,52	6,00	0,56	58,80
Nealdinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			32,61	27,46	32,50	508,07
Iš viso I (dienos davinio):			80,15	51,02	204,65	1596,16
Iš viso II (dienos davinio):			72,22	55,30	207,17	1613,11

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams			I savaitė		Ketvirtadienis	
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alvuogių aliejumi ir cinamonu (augalinis)	3-3/55.AT 4	220	9.13	7.71	43.08	286.29
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 2	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	13.60	68.64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.74	16.58	76.93	523.96
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Puvelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35.AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 2	10	0.26	3.00	0.28	29.40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Keptas su garais jautienos papletėlis, užkeptas žūriu ir marinuotais agurkais (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22.28	14.58	3.84	235.73
II- Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	4-8/170 4	170/25	8.29	6.25	36.95	237.20
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.20
Virš ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SMP 287-2	120	3.97	0.51	38.58	174.79
Virš burolėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2.08	7.84	9.71	117.73
Sezoninės daržovės: (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0.00	0.00	1.40	6.00
Iš viso: I variantas			35.24	30.71	91.14	782.60
Iš viso: II variantas			13.06	30.87	86.51	697.48
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virš virtinukai (9%) su pilno grūdo miltais (tausojantis)	15-1/8 4	140 (120/20)	19.37	10.88	10.84	218.73
Grietinė 30% riebi.	SMP 18/200 4	40	1.04	12.00	1.12	117.60
Trintos uogos	18/19 3	25	1.48	5.25	12.50	92.00
Nesaldinta erškėčių žiedų vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			21.89	28.13	24.46	428.33
Iš viso I (dienos davinio):			73.87	75.42	192.53	1734.85
Iš viso II (dienos davinio):			56.69	75.58	187.90	1649.77

Technologė
Olga Kostygova

11-18 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	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (taisojantis)		350	9,91	6,04	50,87	297,48
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,84	9,74	78,51	461,06

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Vištenos troškinys su daržovėmis ir grietinėle (taisojantis)	10-5/112T 6	130	24,12	10,75	26,42	298,94
II- Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (taisojantis)	9-7/144T 4	110	20,52	0,37	0,02	85,49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (taisojantis)	3-5/105AT 5	200	5,98	5,09	45,80	252,94
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
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			36,63	38,66	103,87	910,98
Iš viso: II variantas			27,04	23,20	31,66	444,59

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai su sūriu	SMP 7-8/ 200 2	120/80	17,19	20,48	24,44	353,87 ³
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,97	29,48	25,28	442,07
Iš viso I (dienos davinio):			69,44	77,88	207,66	1814,11
Iš viso II (dienos davinio):			59,85	62,42	135,45	1347,72

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams			II savaitė		Pirmadienis	
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82 %) (tausojančios)	3-3/42.AT 3	250	6.83	4.00	36.77	210.42
Vaiskė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir rinta is vaisiais/uogomis	15-1/2 5	150(85/45/15)	13.12	8.76	14.12	195.78
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.47	13.28	67.79	480.56
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kreminė moliūgų sriuba su sėklomis (augalinis)(tausojančios)	SMP 1-3/001.AT	150	1.04	8.46	5.95	106.98
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Keptas su garais kalakutienos kukulaitis (tausojančios)	10-7/14 1T 4	120	27.46	8.73	7.08	216.71
II-Filno grūdų makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojančios)	6-5/101T 6	200	10.97	12.00	41.25	332.91
Pilno grūdų makaronai su ypač tirtu aliejumi (tausojančios)	6-3/61.AT 1	150	6.93	2.98	36.84	201.85
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1.15	9.24	8.06	120.01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidora , paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Stalo vanduo pašalintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0.00	0.00	1.40	6.00
Iš viso: I variantas			38.38	30.05	78.29	740.35
Iš viso: II variantas			14.96	30.34	79.62	654.70
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Vaiskės apkepas (5%) (tausojančios)	7-8/16T 4	160	20.00	13.70	33.31	336.52
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1.04	12.00	1.12	117.60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbenta)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Nesaldinta ramūnėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			21.31	25.82	37.34	467.92
Iš viso: I (dienos davinio):			82.17	69.14	183.41	1688.83
Iš viso: II (dienos davinio):			53.74	69.44	184.75	1603.18

Technologė
Olga Kastygova

11-18 metų amžiaus vaikams			II 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,	
Omletas (tausojant s)	8-8/162T 5	160	13.23	18.09	16.13	300.24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Trąšios morkytės	18/21 1	80	0.80	0.16	6.96	32.48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	13.60	68.64
Nealdinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.73	19.21	51.53	465.92
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojant s)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Grietinė 30%rieb.	SMP 18 200 2	10	0.26	3.00	0.28	29.40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Čaruose kepta kiaulienos sprancinė su morkomis ir poromis (tausojantis)	11-5/102T 5	150(100/50)	37.24	21.54	9.89	382.40
II- Žemaičiai su daržovėmis (2vnt.) (tausojantis)	4-8/16)T 8	240	29.24	19.04	59.32	525.57
Nealdintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1.41	0.75	1.35	17.79
Bulvių koše su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1.90	3.27	17.14	105.62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	3.41	14.92	14.54	206.03
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Stalo vanduo paskutintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0.00	0.00	1.80	8.00
Iš viso: I variantas:			43.98	45.27	82.51	934.40
Iš viso: II variantas			36.72	24.97	89.91	732.23
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Viso grūdo spelta miltų sk indžiai (tausojantis)	6-8/161T 3	250 (150/100)	8.30	4.18	41.71	237.62
Trintos uogos	16-8/156 5	100	5.52	3.07	32.39	179.32
Nealdinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.82	7.25	74.10	416.94
Iš viso I (dienos davinio):			84.53	71.73	208.14	1817.27
Iš viso: II (dienos davinio):			72.27	51.43	215.54	1615.05

Technologė
Olga Kostygova

11-18 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	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/36.AT 4	250	6.34	5.43	68.54	348.37
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nealdinta kinrožių arbata	17-17/ 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.13	6.07	88.35	436.53
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	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
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0.26	3.00	0.28	29.40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškinti vištienos kumpėliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113.T 3	100/10	25.61	7.66	2.74	182.32
II- Cukinijų, morkų, bulvių blynėliai (augalinis) (tausojantis)	4-5/107.T 7	200	5.69	3.21	44.79	230.84
Birgrikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/5(T 5	110	6.54	4.28	33.60	207.02
Viršų burolėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63.A 4	150	1.46	14.65	15.12	198.18
Sezoninės daržovės: (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/23 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Stalo vanduo paskutinis greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Iš viso I variantas:			31.51	14.59	88.54	814.07
Iš viso II variantas:			13.05	24.79	95.00	655.57
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Bulvių plokštainis (tausojantis)	4-8/170 4	170/25	8.29	6.25	36.95	237.20
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1.04	12.00	1.12	117.60
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Nealdinta kmenų arbata	17-17/ 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso			13.41	21.25	43.95	421.64
Iš viso I (dienos davinio):			52.05	41.91	220.85	1672.23
Iš viso II (dienos davinio):			33.59	52.11	227.30	1513.73

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams			II savaitė		Ketvirtadienis	
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojoantis)	3-3/58T 3	200	8.38	5.45	30.99	214.55
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	10.60	68.64
Viso grūdų bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3.85	4.10	6.50	175.00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.71	10.03	52.09	458.19
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojoantis)	1-3/36.AT 1	150	8.48	4.33	20.72	167.77
Grietinė 30%rieb.	SMP 18-200 2	10	0.26	3.00	0.28	29.40
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškintos jautienos juostelės svogūnų-grietinės padaže (tausojoantis)	12-5/10T 3	130 (80/50)	22.87	14.36	5.56	242.98
II- Lazanija su daržovėmis (tausojoantis)	SMP 4-8/203 1	200	9.97	10.42	20.97	230.86
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0.63	3.59	4.65	53.38
Orkaitėje keptos bulvės su rozmarinu (augalinis) (tausojoantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 5	120	1.27	2.63	8.06	61.01
Sezoninės daržovės: (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00
Iš viso I variantas:			34.90	28.04	74.72	699.31
Iš viso II variantas:			22.41	24.61	79.84	633.22
Vakarinė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Trapios tešos pyragėlis su mėsa		120	12.84	24.48	39.24	432.00
Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis) (tausojoantis)	1-3/19.AT 1	120	0.59	0.17	2.98	15.72
Viso			13.43	24.65	42.22	447.72
Iš viso I (dienos davinio):			61.04	62.72	172.03	1605.22
Iš viso II (dienos davinio):			43.54	59.29	177.15	1539.13

Technologė
Olga Kostygova

11-18 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,	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8,31	7,12	40,53	259,40
Džiuvintos spanguolės	18/100 2	20	0,06	0,02	17,20	69,22
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,05	7,82	79,83	425,86

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (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	2,10	4,82	17,28	120,89
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas orkaitėje vištienos šlaunelių mėsos kepsnys kukurūzų apvalkale (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
II- Garuose keptas žuvies maltinis (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	150	3,81	3,26	41,24	209,52
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A	150	1,43	9,31	12,25	138,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Iš viso I variantas			29,32	27,89	102,44	778,68
Iš viso II variantas			29,32	27,89	102,44	778,68

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai blynai	7-8/163 4	100/50	13,96	11,11	28,10	268,23
Trintos uogos	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Vaisių salotos	15-1/7A 3	120	2,34	4,27	23,45	141,55
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,34	27,38	52,68	527,38
Iš viso I (dienos davinio):			55,71	63,08	234,95	1731,93

Technologė
Olga Kostygova

11-18 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	angliava n-deniai,	
Sveikuoliškiai sausieji pusryčiai		80	6.32	0.96	68.00	308.80
Pienas (2.5%)	18/3 4	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nealdinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.88	4.44	89.48	444.28

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)	1-3/21AT 2	150	2.71	6.39	14.55	126.53
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0.26	3.00	0.28	29.40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Plovas su kalakuiena (tausojantis)	10-5/105T 4	160	21.35	6.84	11.15	191.51
II-Perlinių kruopų rizoto su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	5-5/107AT 7	300 (90/150/60)	17.05	10.88	74.78	465.26
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/23 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Stalo vanduo paskinintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00
Iš viso I variantas			25.56	16.90	47.64	449.96
Iš viso II variantas			22.26	20.95	111.28	723.71

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	3-6/170 7	210	13.10	18.16	57.25	444.86
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.20
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Nealdinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			14.15	27.28	61.00	546.86
Iš viso I (dienos davinio):			51.59	48.62	198.12	1441.10
Iš viso II (dienos davinio):			47.29	52.67	261.76	1714.85

Technologė
Olga Kostygova

11-18 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	angliava n-deniai,	
Tvirta manų košė su sviestu (82%) (tausoantis)	3-3/47T 4	300	12.43	6.98	50.80	327.77
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	15-1/5 4	150	3.89	0.49	11.22	64.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	13.60	68.64
Nealdinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.07	8.07	83.53	475.05

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%rieb.	SMP 18/200 2	10	0.26	3.00	0.28	29.40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Kalakutienos kukuliai su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	130	26.00	5.18	1.45	156.41
II- Lietiniai su varške (tausojantis)	SMP 4-8/201 2	200	18.63	18.18	32.37	359.37
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.2
Viršos Bulgur krupos (aušalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 2	120	7.40	3.76	43.56	232.18
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (aušalinis)	2-1/8A 4	130	1.43	6.72	5.11	86.56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Stalo vanduo paskutinis apelsinai	SMP 30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Iš viso I variantas			33.35	22.48	84.34	679.79
Iš viso II variantas			24.37	40.72	70.54	738.77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	SMP - 15/12 - 2	210	19.58	9.93	38.07	319.95
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1.04	12.00	1.12	117.60
Nealdinta kėlynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			20.62	21.93	39.19	437.55
Iš viso I (dienos davinio):			76.04	52.48	207.05	1592.35
Iš viso II (dienos davinio):			62.06	70.72	193.25	1651.37

Technologė
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams		III savaitė		Trečias dienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Virš viso grūdų makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 5	200	11.13	6.47	58.74	337.73
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.37	12.55	74.36	479.89
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Aništinų daržovių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	SMP1 1-3/200AT 1	150	4.68	2.52	13.97	98.00
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0.26	3.00	0.28	29.40
Viso grūdų ruginė juona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I- Troškinta jautiena su morkų griežinėliais (tausojantis)	12-5/102T 4	210(134/76)	35.29	8.46	10.18	262.05
II- Bulviniai blynai (tausojantis)	SMP 4-8/202 2	180	6.17	14.27	40.05	304.70
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2.24	6.09	4.08	80.08
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 5	140	2.41	4.17	21.82	134.42
Virš viso burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1.94	7.92	11.62	125.52
Sezoninės daržovės: (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/21 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	SMP 3 1/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00
Iš viso I variantas			47.42	26.75	79.13	747.91
Iš viso II variantas			17.13	34.48	91.26	736.22
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virš viso varškėčiai (9%) su viso grūdų miltai: (tausojantis)	7-3/60T 8	170	21.97	10.65	40.85	347.07
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.20
Trintos uogos (avitės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0.27	0.12	2.91	13.80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			23.02	19.77	44.60	449.07
Iš viso I (dienos davinio):			87.81	59.07	198.09	1676.87
Iš viso II (dienos davinio):			57.52	66.79	210.22	1665.18

11-18 metų amžiaus vaikams			III savaitė		Ketvirtadienis	
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Gričių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (8 %) (tausojantis)	3-3/40T 4	300	11.73	7.69	50.25	337.11
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nealdinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.21	8.17	70.85	405.75
Pietis 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (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)	1-3/25 AT 1	150	3.01	4.95	24.20	153.42
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0.26	3.00	0.28	29.40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
I-Kalakutienos šlaunelių trėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/10 IT 4	160 (60/100)	19.38	6.40	12.19	183.85
Morkų ir salierų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4	150	3.41	14.91	14.54	206.03
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -truginti agurkai)	18/22 2	60	0.48	0.12	1.38	8.52
II- Vanilinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/17 T 6	250 (125/125)	23.75	17.82	43.44	449.16
Nealdintas 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	13.80
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0.00	0.00	1.40	6.00
Iš viso I variantas			23.02	29.70	62.55	630.26
Iš viso II variantas			35.18	26.96	82.14	712.61
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Liešiniai su kumpiu ir sūriu	SMP 7-8/200 1	100/60	17.19	20.48	24.44	353.87
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	30	0.78	9.00	0.84	88.20
Nealdinta erškėčių žiedų vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			17.97	29.48	25.28	442.07
Iš viso I (dienos davinio):			53.20	67.35	158.68	1478.08
Iš viso II (dienos davinio):			65.36	64.61	178.27	1560.43

11-18 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	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)		350	9,91	6,04	50,87	297,48
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,84	9,74	78,51	461,06

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Vištiesos troškiny su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis)	10-5/112T 6	130	24,12	10,75	26,42	298,94
II- Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20,52	0,37	0,02	85,49
Birį perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5,98	5,09	45,80	252,94
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
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			36,63	38,66	103,87	910,98
Iš viso: II variantas			27,04	23,20	31,66	444,59

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai su sūriu	SMP 7-8/ 200 2	120/80	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,97	29,48	25,28	442,07
Iš viso I (dienos davinio):			69,44	77,88	207,66	1814,11
Iš viso II (dienos davinio):			59,85	62,42	135,45	1347,72

technologė
Olga Kostygova