

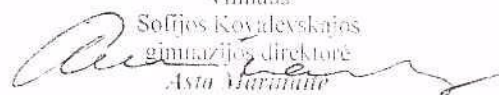
Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija,

Vilnius, Dūkštų g. 30

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas)
pavadinimas, adresas)



Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marcinkevičienė



15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnių mokinių vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 15.00 val.

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

III savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)*	1-4/1d	150	1,48	6,08	12,64	111,17
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos kumpelių kepsnelis (tausojantis)	9-5/1d	80	17,10	10,00	0,20	159,20
Šviežių morkų salotos su kepintomis saulėgrąžomis ir saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-3/10Md	100/10	2,28	8,03	11,66	128,06
Bulvių košė	4-1/2Md	150	3,29	6,68	23,76	168,27
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas	15-15/1d	250	0,45	0,11	14,62	61,30
Iš viso:			27,45	35,26	80,97	751,00

* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.1-3/1M).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė



Vilniaus

Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marcinaitė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

III savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis)	1-24/1d	150	1,17	3,12	8,79	67,92
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Varškės ir ryžių apkepas (9% rieb.), trintos uogos *	6-8/1d	170/40	18,13	8,41	48,46	342,08
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/1	25	1,60	0,48	11,08	54,98
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			23,56	15,75	91,87	603,42

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

Trivik
Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marjaitė
Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

III savaitė

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	1-8/6Md	150	3,35	8,20	13,92	142,87
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Troškinta kiauliena su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1c	70/70	20,99	13,24	9,28	240,23
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilu	2-25/1d8	50/3	0,81	1,05	5,34	34,09
Šviežių kopūstų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-1/2Md	50/5	0,67	3,01	3,35	43,21
Virti griekiai	3-1/3d	150	4,18	5,57	26,98	174,77
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			34,09	35,62	96,24	841,96

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Jeigu pusryčiai neskiriami, sezoninis vaisius patiekiamas su pietumis.

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maitinimo technologė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

III savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų sriuba su lęšiais (augalinis)	1-17/1d	150	2,46	8,18	8,46	117,31
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Virtas garuose kiaulienos kumpio maltinukas su daržovių (morkų, svogūnų) ir kiaušinių įdaru (tausojantis)	10-13/1Md	120 (90/30)	20,02	17,51	12,78	288,73
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6Md	100/25	2,40	1,07	6,42	44,90
Virtos bulvės su krapais	4-2/3d	150	3,03	1,80	29,61	146,72
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			31,75	29,52	94,64	771,18

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Jeigu pusryčiai neskiriami, sezoninis vaisius patiekiamas su pietumis.

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 mitybos technologė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

III savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su žiediniais kopūstais (augalinis)	1-16/8Md	150	1,76	7,08	12,35	120,19
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekciniėje krosnelėje keptas žuvies kotletas (tausojantis)	8-4/1d	100	21,66	8,30	10,09	201,71
Pečmenis salotos su šviežiais agurkais ir anejais	2-5/3d	100/10	1,13	9,17	3,94	102,78
Virti nešlifuoti ryžiai su keptomis morkomis	3-5/3d	150	2,67	4,38	27,26	159,11
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-34/1d	1 vnt.	0,64	0,00	15,84	65,92
Iš viso:			31,35	33,48	92,00	794,70

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė

Tvirtina

Vilniaus

Sofijos Kovalevskajos

gimnazijos direktoriai

Asta Marčiukaitė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

I savaitė

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba „Pavasaris„ (augalinis)	1-5/2Md	150	2,21	12,26	9,04	155,35
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojančias)	10-12/2	100	18,29	6,45	8,57	165,46
Perlinių kruopų košė su keptomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	150	3,89	4,45	28,25	168,60
Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1d	100/5	0,89	5,01	5,18	69,40
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Sezoninis vaisius *	14-32/1	100	1,50	0,10	21,00	90,90
Iš viso:			29,67	32,64	90,50	774,48

* **Rauginti kopūstai** ne sezono metu keičiami į **šviežių kopūstų salotas** (techn. kort. Nr.2-1/2 M. B-1,06 g; R-5,02 g; A-5.02 g; Kcal -69.49).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

Twinkl



Vilnius
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė
Asta Marčiukaitė

Asta Marčiukaitė

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

I savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-9/1Md	150	2,28	12,20	19,07	195,24
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, trintos uogos (tausojantis)	6-4/4d	170/30	21,43	14,47	35,65	358,58
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1,35	0,15	17,55	76,95
Iš viso:			29,64	31,31	98,31	793,60

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.
* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

Renata Vengerskaja

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

I savaitė

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1Md	150	5,02	3,29	20,16	130,31
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Jūros lydekos filė maltinis virtas garuose (tausojantis)	8-2/1Md	100	19,62	4,56	9,61	157,97
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir nerafinuoto aliejaus užpilu *	2-4/2Md	100/10	1,39	5,10	9,13	87,96
Bulvių košė	4-1/2Md	150	3,29	6,68	23,76	168,27
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina	15-9/3	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Sezoninis vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1,35	0,15	17,55	76,95
Iš viso:			33,54	24,15	98,49	745,35

* Burokėlių salotos su raugintais agurkais sezono metu keičiami į burokėlių salotas su šviežiais agurkais (techn. kort. Nr.2-4/1M. B-1.1 g; R-5.1 g; A-7.1 g; Kcal -78.5).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

I savaitė

Antradienis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

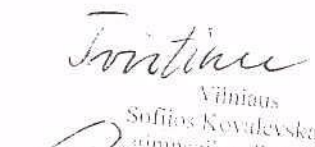
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) *	1-1/2Md	150	1,80	8,11	14,62	138,65
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis (tausojantis)*	9-5/4d	80	22,80	2,70	0,20	116,30
Pekininių kopūstų ir pomidorų salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/1Md8	50/5	0,57	2,10	2,99	33,19
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6Md8	50/12	0,97	0,51	5,97	32,35
Bulvių košė	4-1/2Md	150	3,29	6,68	23,76	168,27
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Sezoninis vaisius *	14-34/1d	1 vnt.	0,64	0,00	15,84	65,92
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,92	24,46	81,47	677,68

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 1-40/1. B-4,12 g; R-4,84 g; A-17,82 g; Kcal -131,36).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė
 maisto gamybos technologė


 Vilniaus
 Sofijos Kovalevskajos
 gimnazijos direktorė
 Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

II savaitė
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konservuotų rūgštynių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-6/1Md	150	1,37	7,08	11,02	113,31
Grietinė (30% rieš.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	10-14/4Md	75/35	19,49	13,30	7,60	228,09
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6Md	100/25	1,98	1,05	11,97	65,26
Virti griekiai	3-1/1Md	120	3,30	2,45	21,30	120,45
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			29,30	24,64	84,46	676,87

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

I savaitė

Pirmadienis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/1Md	150	1,29	6,05	9,18	96,30
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Troškinta kalakutienos filė su daržovėmis (morkos, svogūnai, žalieji žirneliai) (tausojantis)	9-3/3d	80/40	23,83	8,63	7,19	201,77
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu	2-3/5.1d8	50/6	0,84	3,85	6,20	62,86
Konservuoti žalieji žirneliai	2-62	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Virti nešlifuoti ryžiai	3-5/2d	150	2,80	3,40	28,56	156,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Sezoninis vaisius *	14-31/1	1 vnt.	1,35	0,15	17,55	76,95
Iš viso:			36,09	26,74	99,47	782,98

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

II savaitė
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su nešlifuotais ryžiais (augalinis)	1-8/5Md	150	1,94	8,30	20,41	164,09
Grietinė (30% rieš.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekinėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2Md	110	21,97	14,61	0,14	219,96
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/2Md8	50/5	0,57	3,09	3,06	42,37
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu	2-3/5.1d8	50/6	0,84	3,85	6,20	62,86
Virtos bulvės su krapais	4-2/3d	150	3,03	1,80	29,61	146,72
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/2	40	2,56	0,76	17,72	87,96
Nesaldintas kmynų gėrimas su citrina	15-14/1d	250/3	0,83	0,59	2,28	17,70
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			32,63	36,60	94,64	838,50

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė

Intima



Vilniaus
Sofijos Kovalevskajos
gimnazijos direktorė

Alina Marcinaitė

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

II savaitė
Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1Md	150	1,65	5,07	11,24	97,26
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Virtas garuose morkų pudingas su varške (9% rieb.) (tausojantis), grietinė (30% rieb.)	6-5/1d	180/35	16,35	20,97	37,70	404,92
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			23,22	30,72	79,41	687,00

* **Morkų pudingas su varške** esant poreikiui gali būti keičiamas į tausojantį patiekalą į **virtus varškėčius su grietine** (techn. kort. Nr. 6-3/3. B-19,65 g; R-16,48 g; A-46,21 g; Kcal -411,75).

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Renata Vengerskaja
Projektų vadovė -
maisto gamybos technologė

Renata Vengerskaja

11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

Vilniaus Sofijos Kovalevskajos gimnazija

II savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)	1-16/1Md	150	1,91	7,09	12,67	122,09
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Virtas garuose kalakutienos kumpelių maltinukas (tausojantis)	9-9/3d	100	17,98	7,34	9,29	175,07
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu	2-4/48	40/4	0,59	2,04	4,41	38,35
Konservuoti žalieji žirneliai	2-61	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Bulvių košė	4-1/2Md	150	3,29	6,68	23,76	168,27
Pilno grūdo ruginė duona	14-72	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Stalo vanduo su citrina	15-9/3d	250/4	0,04	0,01	0,37	1,77
Sezoninis vaisius *	14-31/1d	1 vnt.	1,62	0,18	21,06	92,34
Iš viso:			30,88	27,97	100,40	776,72

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaja
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė



11 metų ir vyresnių mokinių valgiaraštis

II savaitė
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	1-7/1Md	150	4,94	8,19	21,81	180,68
Grietinė (30% rieb.)	13-10/3	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Troškinta jūros lydekų filė su morkomis ir brokoliais (tausojantis)	8-3/1d	90/45	24,08	8,55	5,33	194,55
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8Md8	50/5	0,61	2,01	2,89	32,03
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M8	40/10	0,49	0,39	1,67	12,20
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	5-10/1	100	3,60	1,60	22,20	117,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/3	30	1,92	0,57	13,29	65,97
Geriamas vanduo	15-9/5	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninis vaisius *	14-34/1d	1 vnt.	0,64	0,00	15,84	65,92
Iš viso:			36,57	24,91	83,40	703,99

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

Renata Vengerskaitytė
 Projektų vadovė -
 maisto gamybos technologė

