

Tvirtina

Vilniaus Gerosios Vilties
progimnazijos direktorė

Aušra Rakauskienė

Aušra



VILNIAUS GEROSIOS VILTIES PROGIMNAZIJA

SKROBLŲ G. 3A, 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- vyresnių metų amžiaus vaikams

Parengė:

Dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Ksenija

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietūs 11.45 val.

Patiekalo maistinė vertė

Patiekalo pavadinimas

Rp. Nr.

Išleiga
(g)

baltymai,
g

riebalai,
g

angliavandeniai,
g

Energinė vertė,
kcal

Kaina be PVM

Kaina su PVM

SRIUBOS

Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis
(tausojančias)(tausojančias)

1-3/24AT 1

150/20

2.64

2.13

13.33

83.16

0.21

0.25

Grietinė (30%)

20

0.48

6

0.64

58.4

0.12

0.15

KARŠTI PATIEKALAI

Pilkytų ryžių plovos su vištiena
(tausojančias)(80/120)

10-5/111T 4

200

25.48

11.57

29.54

324.26

2.00

2.42

Pilkytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės
pupelės, morkos, paprika) (tausojančias)(tausojančias)

4-5/3AT

230

5.71

10.65

54.48

325.69

1.11

1.34

Kepti orkaitėje vištienos kukuliai su sezamo
sėklomis (tausojančias)

10-7/143T 4

100

24.55

10.27

5.9

214.31

1.18

1.43

Keptas orkaitėje kalakutienos šnicelis
(tausojančias)

10-7/156T 2

120

23.41

7.65

19.56

240.71

1.41

1.71

Varškės apkepas (9%) (tausojančias)

7-8/169T 4

160

20.00

13.70

33.30

336.52

1.76

2.13

KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**

Virti pilkyti ryžiai (tausojančias)(tausojančias)

4-5/104AT

100

2.50

0.65

27.40

135.32

0.25

0.3

Virti griekiai (tausojančias)(tausojančias)

3-3/53 AT

100

6.14

1.36

33.65

172.60

0.25

0.3

SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**

Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač
tyru alyvuogių aliejumi (tausojančias)

2-1/7A

100

1.02

5.26

5.32

72.76

0.30

0.16

Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais
agurkais (tausojančias)

2-3/20A

100

3.46

7.25

13.15

109.48

0.30

0.36

Sezoninės daržovės (rauginti/švieži
agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)

18/25 6

100

0.40

0.40

13.00

57.20

0.30

0.36

VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI

Sezoniniai vaisiai

18/20 5

100

0.40

0.00

9.90

40.00

0.15

0.18

Viso grūdo ruginė duona

18/70 1

20

1.48

0.32

8.56

43.04

0.00

0

Grietinė (30%)

50

1.2

15

1.6

146

0.30

0.36

Šaldytos trintos uogos

18/19

50

0.45

0.2

4.85

23

0.12

0.15

Stalo vanduo paskanintas apelsiniais

30/1 1

200

0.00

0.00

1.00

4.00

0.00

0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pildymui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietūs 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iš viso (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T3	130	13.56	18.16	6.54	292.17	1.43	1.73
Pupelių, sėlėro ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	0.72	0.87
Orkaitėje keptas jautienos ir kiaulienos maltinukas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	12-8/3T	110	21.41	8.54	8.59	197.01	1.30	1.57
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T	110	22.66	10.09	6.49	204.95	1.30	1.57
Orkaitėje keptas vanilinis varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/180T	130	21.25	11.01	29.02	300.18	1.43	1.73
Orkaitėje kepti lietiniai su varšės ir špinatų įdaru (tausojantis)(100/100)	7-8/163T2	200	22.58	10.25	23.31	356.75	2.30	2.78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojantis)	4-3/59AT	100	2.00	0.10	18.36	82.50	0.25	0.3
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.12	0.15
Šalto vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

I savaitę

TREČIADIENIS

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	150/20	1,26	2,61	10,05	68,7	0,21	0,25
Grietinė (30%)		20	0,48	6	0,64	58,4	0,12	0,15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas(tausojantis)	10-8/170T 1	110	4,09	2,58	8,00	71,66	1,30	1,57
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskonių žolelių ir žesnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32,06	18,92	0,56	240,82	1,41	1,71
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su tirštu brokolių padažu (tausojantis)(100/40)	10-8/155T 1	140	27,09	6,17	2,87	175,32	1,54	1,86
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T1	110	8,20	6,42	23,84	190,27	0,53	0,64
Orkaitėje kepti lietiniai su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	200	23,29	25,13	39,72	479,07	2,30	2,78
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81	1,30	1,57
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkinti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2,50	0,65	27,40	135,32	0,25	0,3
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6,14	1,36	33,65	172,60	0,25	0,3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1,00	3,18	8,76	67,82	0,30	0,36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0,40	0,40	13,00	57,20	0,30	0,36
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0,93	3,18	3,64	46,96	0,30	0,36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,70	0,00	11,10	41,00	0,16	0,18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	0,00	0
Grietinė (30%)		50	1,20	15,00	1,60	146,00	0,30	0,36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0,45	0,20	4,85	23,00	0,12	0,15
Šalto vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00	0,00	0,00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	1-3/35AT	150/20	4.6	2.37	19.1	116.14	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas kiaulienos maltinukai su avių sėlenomis ir daržovėmis (tausojantis)	11-5/109T	110	22.96	14.82	5.59	247.54	1.30	1.57
Jautienos- kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu (90/20)	12-8/3T 4	110	16.73	11.44	9.59	224.70	1.30	1.57
Lazanija su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/203 2	230	11.46	11.98	27.56	265.48	2.64	3.2
Kiaulienos mėsos guliašas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	11-5/111T	120	19.86	13.05	6.70	223.85	1.32	1.6
Varškės (9 %) apkepas su razinomis (tausojantis)	7-8/168T 3	160	21.36	14.09	36.96	360.13	1.76	2.13
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdų makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.20	0.24
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.30	0.36
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.30	0.36
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40	0.15	0.18
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45 val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/141T 4	110	17.07	7.63	5.54	159.07	1.24	1.5
Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	300	9.50	6.23	43.73	272.60	1.44	1.74
Keptas su garais liesos (menkė, lydeka) žuvies kepsnys su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	100	18.65	0.34	0.02	77.72	1.10	1.33
Žuvies (jūros lydeka) ir cukinijos paplotėlis (tausojantis)	9-8/164T	130	18.23	6.32	8.45	163.77	0.78	0.94
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	150	19.57	8.1	39.52	324.78	0.90	1.09
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.25	0.3
Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1.39	5.1	5.94	75.37	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/ morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	145.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15

** Karšti ir šalti garnyrai skirti oardavimui yra laisvai pasirenkami.

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas

Rp. Nr.

Išvega (g)

baltimal, riebalai, g

angliavandė, g

Energinė vertė, kcal

Kaina be PVM

Kaina su PVM

SRIUBOS

Kremtinė daržovių sriuba (tausojantis)

1-3/87T 10

150/20

2.71

8.46

7.65

106.98

0.21

0.25

Grietinė (30%)

20

0.48

6

0.64

58.4

0.12

0.15

KARŠTI PATIEKALAI

Grietinėlyje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)(102/28)

10-5/100T 3

130

20.97

11.71

3.92

259.66

1.43

1.73

Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)

5-5/104AT1

130

12.75

5.87

33.11

236.42

0.63

0.76

Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjusnys su avių sėlenomis (tausojantis)

10-8/164T 2

120

30.94

2.97

11.55

196.80

1.41

1.71

Keptas orkaitėje kalakutienos maitinukas su morkomis (tausojantis)

10-7/145T 2

90

16.93

5.67

11.4

164.46

1.07

1.29

Varškės (9%) apkepas su braškėmis (tausojantis)

7-8/170T

160

21.56

22.01

24.12

382.21

1.76

2.13

KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**

Virti pilkyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)

4-5/104AT

100

2.50

0.65

27.40

135.32

0.25

0.3

Virti grikiai (augalinis)(tausojantis)

3-3/53 AT

100

6.14

1.36

33.65

172.60

0.25

0.3

SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**

Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)

2-1/19A4

110

1.33

10.7

5.68

124.32

0.30

0.36

Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)

18/25 6

100

0.40

0.40

13.00

57.20

0.30

0.36

Virtų burokėlių salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)

2-3/59A

100

1.57

5.07

9.48

90.04

0.30

0.36

VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI

Sezoniniai vaisiai

18/20 5

100

0.40

0.00

6.10

25.00

0.15

0.18

Viso grūdo ruginė duona

18/70 1

20

1.48

0.32

8.56

43.04

0.00

0

Grietinė (30%)

50

1.20

15.00

1.60

146.00

0.30

0.36

Šaldytos trintos uogos

18/19

50

0.45

0.20

4.85

23.00

0.12

0.15

Stalo vanduo paskanintas apelsiniais

30/1 1

200

0.00

0.00

1.00

4.00

0.00

0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirinkiami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

1

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	balūmai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos maitinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	100	23.73	11.08	8.27	226.65	1.18	1.43
Kepti orkaitėje avinžirnių papiotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9.65	6.08	25.66	196.17	0.53	0.64
Garuose troškintos naminės kiaulienos maitinukas (tausojantis)	SMP 410	110	19.11	11.66	10.05	260.33	1.30	1.57
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	140	24.82	14.36	6.59	254.92	1.54	1.86
Keptas orkaitėje varškėtis (varškė 9%) su agurkais (tausojantis)	7-8/160 T3	130	22.12	15.12	24.66	323.93	1.30	1.57
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34	0.25	0.3
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1.1	3.5	9.64	74.6	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	baltimas, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22.80	3.94	7.69	157.52	1.41	1.71
Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13.37	9.46	18.91	188.41	0.82	0.99
Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	120	33.09	7.03	5.56	202.26	1.41	1.71
Grietinėje (10%) troškinta vištienos mėsa su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	10-8/163 T	120	17.04	10.40	6.61	187.46	1.32	1.6
Orkaitėje kepti lletiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	200	13.16	22.6	40.51	440.41	2.30	2.78
Mieliniai blynai	6-8/165	150	13.63	20.36	60.46	470.67	1.35	1.63
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.3	5.81	4.8	77.13	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išorė (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57	2.00	2.42
Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	250	10.39	12.52	39.79	309.6	1.20	1.45
Troškintas kiaulienos ir jautienos maltinukas su avižių sėlenomis (tausojantis)	11-5/109T	110	23.22	12.83	5.70	256.25	1.30	1.57
Kepta orkaktėje lazanija su varškės (9%) ir špinatų įdaru (tausojantis)	12-8/6T	200	18.4	15.51	27.03	321.51	2.30	2.78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti grikių (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.20	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0.84	4.51	2.45	53.85	0.33	0.4
Sezoninės daržovės (renginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.90	0.10	12.00	47.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0.00

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išdelga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3.02	4.92	15.97	120.34	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojančias)	9-8/163T3	100	20.27	10.27	5.27	202.91	0.70	0.85
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojančias)	3-8/160AT 3	110	3.55	4.07	22.00	144.57	0.53	0.64
Varškės (9%) apkepamas su kokosų drožlėmis (tausojančias)	7-8/189T	200	25.01	27.91	30.04	471.42	2.20	2.66
Bulvių plokštainis su grietine (30%)200/30	4-8/170 5	230	9.56	15.75	41.05	353.18	2.30	2.78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių ir morkų košė (tausojančias)	4-3/62T	100	1.73	1.77	12.36	72.32	0.25	0.3
Virti grikių (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3.81	7.98	14.47	120.43	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	19.00	1.80	148.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0.00

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



III savaitė

PIRMADIENIS

Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	balt/mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptos orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojančias)	10-7/145T3	110	20.7	6.93	13.94	201.01	1.30	1.57
Keptos orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojančias)	5-8/162T 3	110	7.33	6.14	18.48	159.43	0.53	0.64
Vištienos šlaunelių mėsos troškynys su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojančias)(70/60)	10-5/102T 3	130	19.62	6.48	11.49	182.71	1.43	1.73
Pasukų blynėliai su bananais	6-8/162	200	16.73	26.35	78.3	528.13	1.80	2.18
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su morkomis (tausojančias)	7-7/62T	140	19.07	11.70	28.48	295.63	1.40	1.69
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti pilkinti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/BA 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas mėtųmis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

Parengė dietisto

Ksenija Balkovskaja-Siecko

1

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis								
Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išs/ka (g)	balt/ma/ g	r/iebalai/ g	angliavandeniai/ g	Energ/inė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos troškėnys su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23.04	13.33	6.12	236.70	1.43	1.73
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	180	5.52	9.42	15.62	173.5	0.87	1.05
Švediški kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/1T	100	18.10	13.03	9.11	226.43	1.18	1.43
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mėsa	5-8/163	200	18.81	18.85	41.50	478.00	2.20	2.66
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)(152/55/13)	6-5/101T	220	12.18	13.48	48.62	364.69	1.54	1.86
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.25	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.00	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.00	0.36
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.00	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



III savaitė

TREČIADIENIS

Pietūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Baltimas, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181TZ	120	29.44	3.60	11.07	195.28	1.41	1.71
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	180	4.26	7.43	16.88	151.53	0.87	1.05
Vištienos mėsos gulišas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 2	160	18.72	4.65	9.9	156.38	1.76	2.13
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(112/88)	6-6/104 5	200	11.15	15.49	38.1	332.81	2.30	2.78
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-3/51T	150	19.88	9.39	34.82	306.72	0.90	1.09
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.30	0.36
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1.27	6.24	11.03	103.85	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (jvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.10	0.12
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis

Platūs 11.45val.		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža (g)	baltimas, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.70	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (135/25)	7-8/170T	160	21.55	22.01	24.08	382.20	1.76	2.13
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8.99	4.31	22.78	159.04	0.67	0.81
Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	11-7/144T 8	110	17.19	9.61	6.38	180.87	1.10	1.33
Orkaitėje keptas kiaulienos kukulis su keptintomis daržovėmis (tausojantis)	11-8/161T	110	18.64	25.25	6.43	327.48	1.30	1.57
Troškinta kiauliena su daržovėmis (brokoliai, paprika) (tausojantis)	11-8/169T	120	19.62	13.02	9.44	225.02	1.32	1.6
Ryžių plovos su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/170T	200	25.89	21.6	30.05	418.23	2.00	2.42
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 5	140	24.83	14.56	6.60	256.72	1.54	1.86
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.20	0.24
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.25	0.3
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.25	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1.73	5.58	10.43	99.04	0.30	0.36
Pekinė kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.30	0.36
Sezoniniai vaisiai (obuoliai/kraušės/apelsinai/bananai)	18/20 6	120	1.2	0.48	28.08	110.4	0.18	0.22
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0.00	0

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-vyr. metų amžiaus vaikų valgiaraštis



III savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs 11.45val.	Patiekalo maistinė vertė							
	Rp. Nr.	Išėla (g)	baltimas, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150/20	1.46	2.32	11.25	71.57	0.21	0.25
Grietinė (30%)		20	0.48	6	0.64	58.4	0.12	0.15
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekų maitinukas (tausojantis)	9-7/146T3	100	22.25	5.46	6.88	168.05	1.07	1.3
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9.40	10.97	24.41	283.24	1.35	1.63
Orkaitėje kepta žuvies (lydekų) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai) (tausojantis)	9-8/167T 2	250	26.30	5.59	22.21	244.51	1.75	2.12
Orkaitėje keptos paprikos su ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	4-8/182T	150	7.47	8.14	18.00	177.41	0.72	0.87
Vanilinis varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/185T	200	24.78	25.39	28.96	443.51	2.20	2.66
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2.23	5.22	20.78	139.03	0.00	0.3
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.00	0.3
Virti grikių (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.00	0.3
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.30	0.36
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1.30	5.62	4.80	77.13	0.30	0.36
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai/pomidorai/paprikos/cukinijos/morkos)	18/25 6	100	0.40	0.40	13.00	57.20	0.30	0.36
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.30	0.36
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.15	0.18
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0.00	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.12	0.15
Stalo vanduo paskanintas mėtųmis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.00	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirinkiami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

5