

**KLAIPĖDOS VARPO GIMNAZIJA
BUDELKIEMIO G. 7 KLAIPĖDA**

(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)

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

Sveikos mitybos partneris



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Pirmadienis			
Pietūs 12.00val.						
		Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai	riebalai,	angliava	
			,g	g	n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	150	2,64	2,13	13,33	83,16
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Plikytų ryžių plovos su vištiena (tausojantis)	10-5/111T4	200(80/120)	25,48	11,57	29,54	324,26
II-Plikytų ryžių plovos su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	110	1,12	5,79	5,85	80,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			31,68	23,05	73,72	628,02
Iš viso: II variantas			11,91	22,13	98,66	629,45

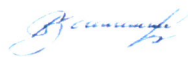
Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Antradienis			
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)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos kiaušienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 3	130	13,56	23,36	6,54	292,17
II- Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT3	170	9,96	2,57	31,07	187,32
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT2	100	2,00	0,10	18,37	82,50
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,00	30,00
Iš viso: I variantas			20,83	37,25	32,00	684,62
Iš viso: II variantas			17,23	16,46	90,28	579,77

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Trečiadienis		
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32,06	18,92	0,56	240,82
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T1	110	8,20	6,42	23,84	190,27
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	90	2,25	0,59	24,66	121,79
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso: I variantas			39,67	29,18	76,11	670,07
Iš viso: II variantas			15,81	16,68	99,39	619,52

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	-----------	----------------

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvučiu padažu	12-8/3T 4	110/25	20,53	14,04	11,76	275,76
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 2	230	11,46	11,98	27,56	265,48
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	90	4,15	1,78	22,10	121,11
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1,13	5,14	7,88	79,23
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,08	0,12	14,04	56,40
Iš viso: I variantas			33,45	27,01	92,56	759,20
Iš viso: II variantas			20,23	23,17	86,26	627,81

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Penktadienis			
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)	1-3/39AT2	150	1,41	3,14	10,51	76,06
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvis garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T4	110	17,06	0,75	5,53	159,06
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	260	6,50	5,41	37,91	227,60
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1,39	5,10	5,94	75,37
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
Iš viso: I variantas			25,26	16,15	79,84	625,68
Iš viso: II variantas			12,02	17,69	90,56	564,39

Parengė dietistė



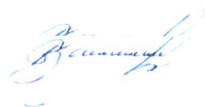
Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis
----------------------------	------------	-------------

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	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- Grietinėleje (12%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 3	130(102/28)	20,97	11,71	3,92	259,66
II-Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12,75	5,87	33,11	236,42
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojantis)	3-3/64AT	80	1,84	1,48	18,64	96,44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1,33	10,7	5,68	124,32
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			27,38	32,91	58,87	698,76
Iš viso: II variantas			19,16	27,07	88,06	675,52

Parengė dietistė



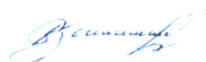
Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Antradienis
----------------------------	------------	-------------

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	110	26,11	12,19	9,1	249,32
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2,18	3,72	15,98	107,34
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso: I variantas			36,16	24,83	82,88	698,25
Iš viso: II variantas			19,70	18,72	99,44	645,10

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis
----------------------------	------------	--------------

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT1	150	1,28	3,20	10,61	76,41
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22,80	3,94	7,69	157,52
II-Įdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5,53	1,23	30,29	155,34
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,30	5,81	4,80	77,13
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			34,07	18,22	98,15	683,36
Iš viso II variantas			24,64	23,74	109,37	714,25

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė		Ketvirtadienis			
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)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I - Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29,5	16,05	28,92	378,57
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	240	9,02	12,02	38,2	297,22
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0,84	4,51	2,45	53,85
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	1,08	0,12	14,40	56,40
Iš viso I variantas			34,48	28,89	69,98	671,73
Iš viso II variantas			14,00	24,86	79,26	590,38

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis
----------------------------	------------	--------------

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	150	3,02	4,92	15,97	120,34
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I -Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	110	22,30	11,30	5,80	223,21
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,73	1,77	12,36	72,32
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3,81	7,98	14,47	120,43
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso I variantas			33,50	29,53	73,80	678,86
Iš viso II variantas			14,75	22,30	90,00	600,22

Parengė dietistė



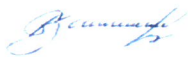
Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
----------------------------	-------------	-------------

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20,7	6,93	13,94	201,01
II -Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7,33	6,14	18,48	159,43
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5,54	1,28	30,3	155,35
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 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso I variantas			34,98	19,31	98,56	704,19
Iš viso II variantas			21,61	18,52	103,10	662,61

Parengė dietistė



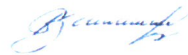
Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
----------------------------	-------------	-------------

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT2	150	1,56	3,19	6,64	62,24
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,7
II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 3	110	1,01	3,50	4,00	51,66
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			31,45	27,18	84,18	701,39
Iš viso II variantas			11,35	21,7	91,08	599,28

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
----------------------------	-------------	--------------

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT 2	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29,44	3,60	11,07	195,28
II -Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulegrąžomis(augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	160	3,79	6,61	15,01	134,70
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT2	100	2,50	0,65	27,40	135,32
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1,27	6,24	11,03	103,85
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
Iš viso I variantas			36,82	16,05	93,18	666,16
Iš viso II variantas			11,17	19,06	97,12	605,58

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

14

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Ketvirtadienis			
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	160	21,55	22,01	24,08	382,20
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4,62	1,98	24,56	134,57
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Iš viso I variantas			27,34	29,17	73,64	657,33
Iš viso II variantas			19,72	18,28	105,98	649,99

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Penktadienis			
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1,46	2,32	11,25	71,57
Grietinė (35%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 2	15	1,65	2,29	10,17	68,77
I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	110	24,48	6,01	7,57	184,86
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9,40	10,97	24,41	283,24
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT3	100	2,23	5,22	20,78	139,03
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,3	5,62	4,8	77,13
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso:			32,46	25,3	75,93	665,98
Iš viso II variantas			15,15	25,04	71,99	625,33

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko