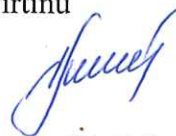


Tvirtinu



Alytaus Dzūkijos mokyklos
Direktorė Vilija Sušinskienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Pietų energetinė vertė 6 –10 m. vaikams – 600 +/-20 kcal.

2025 m. rugsėjo 1 d.

UAB „Skonių pynė“
Direktorė



Ona Buikienė

I savaitė
Pirmadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/25AT (90 p.)	150	3,10	3,47	24,34	140,99
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Virti varškėčiai su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T (239 p.)	170	21,53	10,15	50,34	358,87
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	30	1,35	0,75	1,56	18,39
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,27	12,06	52,11
Iš viso:			27,73	14,89	97,75	615,98

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/25AT (90 p.)	150	3,10	3,47	24,34	140,99
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15 (173 p.)	75,0	16,25	11,24	8,20	197,22
Bulvių košė	4-3/64T (183 p.)	110	1,90	4,12	17,14	113,19
Šviežių kopūstų, cukinijos ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis	2-1/22A (128 p.)	100	1,25	4,40	4,97	64,49
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,27	12,06	52,11
Iš viso:			24,25	23,75	76,16	613,62

I savaitė
Antradienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energine vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-3/32T (97 p.)	150	3,54	4,46	10,69	97,04
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T (301 p.)	150	25,93	6,05	7,28	227,21
Virtos bulvės	4-3/65AT (184 p.)	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos	2-1/20A (126 p.)	100	0,78	5,51	4,72	71,53
Sezoniniai vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	49,00
Iš viso:			34,71	16,58	63,87	583,42

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energine vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojantis)	1-3/32T (97 p.)	150	3,54	4,46	10,69	97,04
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Bulvių plokštainis su jogurtine grietine (10%)	46 (204 p.)	150/30	6,31	15,10	38,08	367,46
Sezoniniai vaisiai		120	0,96	0,24	13,20	88,80
Iš viso:			12,20	20,05	71,42	598,92

I savaitė
Trečiadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/34AT (99 p.)	150	4,26	1,85	16,09	98,08
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-11/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Orkaitėje keptas kiaulienos kumpinės kukulis su avižų sėlenomis ir obuoliu (tausojantis)	11-8/160T (297 p.)	70	13,48	4,90	4,00	173,98
Bulvių košė	4-3/64T (183 p.)	110	1,90	4,12	17,14	113,19
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/12 (118 p.)	90	1,49	0,65	7,91	43,40
Sezoniniai vaisiai		110	1,32	0,33	25,41	109,89
Iš viso:			24,16	12,28	80,36	588,45

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/34AT (99 p.)	150	4,26	1,85	16,09	98,08
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-11/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Viso grūdo makaronai su jautiena (tausojantis)	68 (226 p.)	150	28,87	14,08	22,86	310,41
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/12 (118 p.)	90	1,49	0,65	7,91	43,40
Sezoniniai vaisiai		110	1,32	0,33	25,41	109,89
Iš viso:			37,65	17,34	82,08	611,69

1 savaitė
Ketvirtadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/41AT (106 p.)	150	1,91	4,58	11,38	94,38
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T (285 p.)	150	18,22	8,51	23,96	265,33
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A (132 p.)	90	3,11	6,52	11,76	118,21
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	57,90
Iš viso:			25,35	20,34	70,31	585,73

II varintas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/41AT (106 p.)	150	1,91	4,58	11,38	94,38
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	16 (174 p.)	75	15,24	10,07	8,81	157,22
Biri ryžių kruopų košė	5 (320 p.)	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A (132 p.)	90	3,11	6,52	11,76	118,21
Sezoniniai vaisiai		70	0,28	0,21	9,38	30,53
Iš viso:			25,58	25,97	79,98	620,84

I savaitė
Pentadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	1-3/30AT (95 p.)	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Orkaitėje keptas maltos žuvies (jūros lydekos) kotletas (tausojantis)	9-8/162T (267 p.)	90	21,47	3,93	6,28	156,39
Bulvių ir morkų košė	4-3/62T (181 p.)	110	2,61	1,90	18,55	101,75
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos	2-1/6A (112 p.)	90	1,08	4,73	3,38	60,35
Sezoniniai vaisiai		100	1,20	0,30	23,10	99,90
Išviso:			31,98	14,44	79,23	584,75

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	1-3/30AT (95 p.)	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Grikių kruopų troškiny su kiauliena (tausojantis)	5 (163 p.)	150	24,99	19,14	22,75	327,28
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos	2-1/6A (112 p.)	90	1,08	4,73	3,38	60,35
Sezoniniai vaisiai		70	0,84	0,21	16,17	65,93
Išviso:			32,53	27,66	70,22	619,92

2 savaitė
Pirmadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/35AT (100 p.)	100	4,89	4,18	19,67	135,87
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T (272 p.)	70	14,17	2,73	0,89	134,84
Penkių grūdų dribsnių košė	3-3/42AT (144 p.)	130	3,55	2,30	31,33	111,38
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis	2-3/62A (134 p.)	100	1,48	2,59	10,47	71,06
Sezoniniai vaisiai		140	0,56	0,42	18,76	81,06
Iš viso:			26,36	12,65	90,93	584,12

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/35AT (100 p.)	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Orkaitėje kepti varškėčiai su jogurtine grietine (10%) (tausojantis)	83 (241 p.)	150/20	26,44	18,07	25,69	353,40
Sezoniniai vaisiai		100	0,56	0,42	18,76	81,06
Iš viso:			33,60	23,10	73,93	620,24

2 savaitė
Antradienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/28AT (93 p.)	150	1,88	3,16	13,17	88,62
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (tausojantis)	10-5/101T (275 p.)	150	16,13	7,13	17,34	228,05
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/7A (113 p.)	90	0,92	4,75	4,80	65,66
Sezoniniai vaisiai		110	1,80	0,45	34,65	149,85
Iš viso:			22,44	15,92	79,77	582,09

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/28AT (93 p.)	150	1,88	3,16	13,17	88,62
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Malti jautienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24 (182 p.)	75	11,07	9,83	13,25	180,64
Bulvių košė	4-3/64T (183 p.)	110	1,90	4,12	17,14	113,19
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos	2-1/7A (113 p.)	90	0,92	4,75	4,80	65,66
Sezoniniai vaisiai		110	1,80	0,45	34,65	119,85
Iš viso:			19,28	22,74	92,82	617,87

2 savaitė
Trečiadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais (tausojantis, augalinis)	1-3/31AT (96 p.)	150	2,37	3,37	16,24	104,77
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienoskumpine (tausojantis)	50 (208p.)	150	12,42	8,09	32,80	249,50
Grietinė, 30%rieb.		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Sezoniniai vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	49,00
Iš viso:			17,94	23,91	70,73	566,09

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliais (tausojantis, augalinis)	1-3/31AT (96 p.)	150	2,37	3,37	16,24	104,77
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Varškės ir ryžių apkepas su uogiene (tausojantis)	87 (245 p.)	150/20	21,79	16,67	33,41	388,57
Sezoniniai vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	49,00
Iš viso:			26,35	20,49	70,10	587,96

2 savaitė
Ketvirtadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/39AT (104 p.)	150	1,51	3,15	11,35	79,81
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Maltos jautienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	12-5/101T (300 p.)	150	11,81	7,16	26,71	268,50
Šviežių kopūstų, cukinijos ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis	2-1/22A (128 p.)	90	1,25	4,40	4,97	64,49
Sezoniniai vaisiai		110	1,50	0,90	20,85	117,50
Iš viso:			17,78	16,04	73,69	580,21

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/39AT (104 p.)	150	1,51	3,15	11,35	79,81
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T (290 p.)	70	17,04	8,32	3,72	177,91
Virtos bulvės	4-3/65AT (184 p.)	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Šviežių kopūstų, cukinijos ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis	2-1/22A (128 p.)	90	1,25	4,40	4,97	64,49
Sezoniniai vaisiai		110	1,50	0,90	20,85	117,50
Iš viso:			25,28	17,31	71,43	582,64

2 savaitė
Penktadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/40AT (105 p.)	150	2,15	4,82	17,41	121,64
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti su garais jūros lydekos kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	9-7/142T (262 p.)	90	16,08	4,49	11,94	152,51
Bulvių košė	4-3/64T (183 p.)	110	1,90	4,12	17,14	113,19
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raug. agurkais	2-3/60A (132 p.)	90	3,11	6,52	11,76	118,21
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			24,99	20,56	79,40	602,65

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/40AT (105 p.)	150	2,15	4,82	17,41	121,64
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Cepelinai virtų bulvių su kiaulienos kumpine, jogurtinė grietinė (10%) (tausojantis)	50 (208 p.)	150/30	13,44	11,09	34,90	285,50
Sezoniniai vaisiai		110	1,32	0,33	25,41	109,89
Iš viso:			18,30	16,49	87,17	562,65

3 savaitė
Pirmadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/24AT (89 p.)	150	3,89	3,30	14,98	105,17
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T (294 p.)	100	21,27	12,31	5,67	218,52
Virtos bulvės	4-3/65AT (184 p.)	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	2-1/19A (125 p.)	90	1,02	8,74	3,95	98,55
Sezoniniai vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	29,00
Iš viso:			30,64	24,91	65,78	589,88

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/24AT (89 p.)	150	3,89	3,30	14,98	105,17
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Blynėliai su bananais ir jogurtinė grietinė, 10% rie.	79 (237 p.)	150/20	12,25	14,24	57,95	398,36
Sezoniniai vaisiai		70	0,56	0,14	7,70	20,30
Iš viso:			18,09	17,93	90,08	569,45

3 savaitė
Antradienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	1-3/33AT (98 p.)	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T (303 p.)	80	16,21	10,61	2,80	171,52
Bulvių košė su morkomis	4-3/62T (181 p.)	100	1,74	1,23	12,37	67,83
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais	2-3/63A (135 p.)	90	0,87	8,79	9,03	118,69
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,31	13,40	87,91
Iš viso:			22,11	24,56	61,77	586,80

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	1-3/33AT (98 p.)	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Varškės – bulvių kukulaičiai su sviesto-jogurtinės grietinės padažu	90 (248 p.)	150/20	16,56	15,86	34,49	345,25
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,31	13,40	87,91
Iš viso:			19,85	19,79	72,06	574,01

3 savaitė
Trečiadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/22AT (87 p.)	150	5,89	8,20	33,69	232,17
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T (215 p.)	140	17,50	11,94	29,14	273,99
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	30	1,35	0,75	1,56	18,39
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	47,00
Iš viso:			26,53	21,54	86,84	617,17

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/22AT (87 p.)	150	5,89	8,20	33,69	232,17
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Maltos kiaušienos kepalai („netikras zuikis“)(tausojantis)	20 (178 p.)	75	10,14	5,07	8,66	115,15
Bulvių košė	4-3/64T (183 p.)	110	1,90	4,12	17,14	113,19
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/12 (118 p.)	90	1,49	0,65	7,91	43,40
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	47,00
Iš viso:			21,21	18,69	89,85	586,53

3 savaitė
Ketvirtadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/26AT (91 p.)	150	0,77	7,53	7,00	45,14
Nesaldintas jogurtas, 2,5%rieb.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T (290 p.)	75	21,91	10,70	4,78	203,03
Ryžių kruopų košė	3-3/36AT (142 p.)	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Virti burokėliai su svogūnais	4-3/69AT (188 p.)	90	1,35	5,49	8,05	86,96
Sezoniniai vaisiai		70	0,40	0,30	13,40	57,90
Iš viso:			28,68	26,63	70,46	582,35

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis, augalinis)	1-3/26AT (91 p.)	150	4,14	4,74	12,54	108,06
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru ir jogurtine grietine (10%)	53 (211 p.)	150/40	13,42	14,04	40,27	377,54
Sezoniniai vaisiai		70	0,40	0,30	13,40	57,90
Iš viso:			19,35	19,33	75,66	589,12

3 savaitė
Penktadienis
I variantas

Pietūs 12:00- 14:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	1-3/27AT (92 p.)	150	2,63	3,24	14,86	99,10
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T (264 p.)	90	16,81	0,32	0,11	70,48
Biri grikių košė	3-3/43AT (149 p.)	100	5,92	4,44	32,57	193,95
Švž. kopūstų ir morkų salotos	2-1/19A (124 p.)	90	1,02	8,74	3,95	98,55
Sezoniniai vaisiai		80	0,96	0,24	18,48	79,92
Iš viso:			29,05	17,41	79,78	591,91

II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	1-3/27AT (92 p.)	150	2,63	3,24	14,86	99,10
Nesaldintas jogurtas, 2,5% rieš.	14-1/2 (310 p.)	7	0,32	0,18	0,36	4,29
Viso grūdo duona	16-1/2 (332 p.)	25	1,39	0,25	9,45	45,62
Cukinių ir bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	4-8/169 (214 p.)	150/40	7,03	6,35	30,16	255,92
Sezoniniai vaisiai		150	2,16	0,54	41,58	179,82
Iš viso:			13,53	10,56	96,41	584,75