

UAB „Eimesta“ direktorė Veronika Stadalnykienė



Tvirtina Šv. Kristoforo mokyklos direktorė

UAB „Eimesta“ į/k 125854924

Šv. Kristoforo gimnazija
Kazliškių g. 4, Vilnius

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS [14 – 18 metų amžiaus vaikams]

Parengė direktorė Veronika Stadalnykienė



9,00-15,00 val.

Įstaigos darbo laikas

UAB „Eimesta“ direktorė

UAB „Eimesta“

14-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Pirmadienis



Tvirtina mokyklos direktore

PIETŪS 10.45- 12.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Pieniška viso grūdo makaronų sriuba su sviestu Augalinis (Tausojantis) | S12 | 150 | 3.54 | 4.46 | 10.70 | 97,07 |
| Garuose kepti vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (Tausojantis) | 10-7/143T | 100 | 24.35 | 11.89 | 5.31 | 225.59 |
| Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (Augalinis) | 14-6/120A | 30 | 0.4 | 0.21 | 2.82 | 32.16 |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis, svogūnais (Augalinis, Tausojantis) | 3-5/105AT | 100 | 2.99 | 2.55 | 22.90 | 126.52 |
| Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (Augalinis) | 2-1/19A | 100 | 1.14 | 9.71 | 4.39 | 109.5 |
| Viso grūdo ruginė duona | N1 | 20 | 1,5 | 0,3 | 8,55 | 43,05 |
| Vaisiai sezoniniai | | 50 | 0.4 | 0.4 | 13 | 56 |
| Viso | | | 29.66 | 34.08 | 67.12 | 689,89 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šaltuoju sezonu raugintų kopūstų salotos

Pieniška viso grūdo makaronų sriuba gali būti keičiama į pupelių su bulvėmis sriubą

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Antradienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|------------------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Raugintų kopūstų sriuba (Augalinis, Tausojantis) | 26 | 150 | 1.48 | 2.08 | 12.64 | 75.17 |
| Grietinė 30% rieb. | 17 | 8 | 0.19 | 2.40 | 0.25 | 23.36 |
| Ryžių plovai su kiauliena(Tausojantis) | A3 | 200 (100/100) | 30.12 | 19.32 | 29.74 | 462,11 |
| Kopūstų, obuolių salotos su porais ir aliejaus padažu (Augalinis) | N4 | 50 | 0.73 | 2.62 | 4.02 | 38.29 |
| Burokėlių salotos su sėmenų aliejumi (Augalinis) | N17 | 50 | 0.78 | 2.34 | 5.30 | 41.10 |
| Ruginė duona viso grūdo | 1 | 10 | 2.2 | 0.45 | 12.83 | 21,53 |
| Vaisiai sezoniniai | | 50 | 0.4 | 0.4 | 13 | 56 |
| Viso | | | 35.90 | 29.61 | 77.78 | 717,56 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Parengė Veronika Stadalnykienė



Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Trečiadienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba (Augalinis, Tausojantis) | 16 | 150 | 3.73 | 2.02 | 8.72 | 95.59 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 40 | 3.0 | 0.6 | 17.1 | 86.1 |
| Virtinukai su varške (Tausojantis) | A79 | 150 | 10.68 | 5.39 | 57.86 | 305,91 |
| Jogurtinis grietinės padažas | 2 | 20 | 1.04 | 3.37 | 2.80 | 24,31 |
| Pekino kopūsto-agurkų salotos (Augalinis, Tausojantis) | 63 | 100 | 1.17 | 9,24 | 3,49 | 95,24 |
| Vaisiai sezoniniai | | 100 | 0.48 | 0.48 | 15.6 | 112 |
| Viso | | | 20.19 | 12.36 | 125.8 | 719,15 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
1 Savaitė Ketvirtadienis

Tvirtina mokyklos direktorė

PIETŪS 10.45-11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Špinatų sriuba su bulvėmis (Augalinis, Tausojantis) | 11 | 150 | 3.8 | 5.69 | 9.87 | 97.30 |
| Grietinė 30% rieš. | 17 | 6 | 0.14 | 1.8 | 0.19 | 7.58 |
| Maltas jautienos kepsnys keptas orkaitėje (Tausojantis) | 21 | 100 | 25.56 | 18.51 | 1.69 | 272.73 |
| Grikių kruopos su tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis, Tausojantis) | 3-3/52 | 100 | 5.92 | 2.9 | 32.34 | 179.16 |
| Morkų, obuolių, salierų salotos su alyvuogių aliejumi (Augalinis) | 2-1/21A | 50 | 1.05 | 4.95 | 4.36 | 66.11 |
| Kopūstų, pomidorų, morkų salotos su linų sėmenimis aliejaus padažu (Augalinis) | 6 | 50 | 0.58 | 2.60 | 3.10 | 34.49 |
| Vaisiai sezoniniai | | 50 | 0.4 | 0.4 | 13 | 56 |
| Viso | | | 37.55 | 36.85 | 64.55 | 713.37 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šalta pomidorinė sriuba

Parengė Veronika Stadalnykienė

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų amžiaus vaikams

1 Savaitė Penktadienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------------------|----------------|------------------|-----------------|--------------------|------------------------|
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis (Augalinis, Tausojantis) | 1-3/27 AT | 150 | 2.63 | 3.24 | 14.86 | 99.10 |
| Nesaldytas jogurtas 2,5% rieš. | | 10 | 0.5 | 0.3 | 0.5 | 5.9 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 40 | 3.0 | 0.6 | 17.1 | 86.1 |
| Iūros lydekos kukuliai, kepti garuose, su sorų kruopomis (Tausojantis) | 9-7/142T | 100 | 17.87 | 4.99 | 13.27 | 169.45 |
| Virtos bulvės (Augalinis, Tausojantis) | 4-3/65AT | 100 | 2.06 | 0.11 | 18.85 | 84.56 |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais argurkais alyvuogių aliejumi (Augalinis) | 2-3/61A | 50 | 0.95 | 8.41 | 6.92 | 54.56 |
| Morkų, kopūstų salotos su linų sėmenimis, aliejumi (Augalinis) | 2-1/4A | 75 | 3.55 | 8.41 | 6.92 | 117.63 |
| Vaisiai sezoniniai | | 90 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 100,80 |
| Viso | | | 31.16 | 21.81 | 95.42 | 718,10 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu gali būti keičiama į šaltibarščius

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų amžiaus vaikams

2 Savaitė Pirmadienis

Tvirtina mokyklos direktorė

PIETŪS 10.45-11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|----------|--------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Pieniška miežinių kruopų sriuba (Tausojantis) | 1-3/32T | 150 | 3.34 | 4.55 | 13.45 | 107,03 |
| Vištienos filės maltinis keptas garuose(tausojantis) | 25T | 100 | 22,05 | 8,1 | 6,34 | 216,38 |
| Birios perlinės kruopos su tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis, Tausojantis) | 3-3/45AT | 100 | 5.9 | 4.44 | 32.57 | 193.95 |
| Virtų burokėlių obuolių salotos su aliejaus padažu (Augalinis) | 2-3/63A | 50 | 0.5 | 4.88 | 5.02 | 65.94 |
| Šviežių kopūstų, cukinijos, morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis, alyvuogių aliejumi (Augalinis) | 2-1/22A | 50 | 0.65 | 2.29 | 2.57 | 66,88 |
| Vaisiai sezoniniai | | 50 | 0.4 | 0.4 | 13 | 56 |
| Viso | | | 34.34 | 24.96 | 81.5 | 706,18 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Pienišką sriubą galima keisti į trintą daržovių sriubą

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų amžiaus vaikams

2 Savaitė Antradienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val .

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|----------|---------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Šviežių kopūstų sriuba (Augalinis, Tausojantis) | 1-3/41AT | 150 | 1.90 | 4.58 | 11.38 | 94.38 |
| Nesaldintas jogurtas 2,5% | | 7 | 0.35 | 0.21 | 0.35 | 4.13 |
| Viso grūdo ruginė duona | | 20 | 1.5 | 0.3 | 8.55 | 43.05 |
| Troškiny su vištiena ir ryžiais (Tausojantis) | 3 | 100/100 | 30.03 | 0.72 | 27.12 | 351.65 |
| Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis (Augalinis) | 8 | 50 | 1.63 | 7.25 | 4.81 | 86.94 |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais, pupelėmis (Augalinis) | 21 | 50 | 1.66 | 3.82 | 6.45 | 61.75 |
| Vaisiai sezoniniai | | 100 | 0.3 | 0.3 | 13 | 56 |
| Viso | | | 37.37 | 17.18 | 71.66 | 697.9 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šaltuoju sezono metu raugintų kopūstų salotos

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų amžiaus vaikams

2 Savaitė Trečiadienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|---|------------|--------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (Augalinis, Tausojantis) | 1-3/25 AT | 150 | 3.1 | 3.47 | 24.34 | 141.0 |
| Nesaldintas jogurtas 2,5% | | 10 | 0.5 | 0.3 | 0.5 | 5.9 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 40 | 3 | 0.6 | 17.1 | 86.1 |
| Kiaulienos šnicelis keptas konvekciniėje krosnyje(Tausojantis) | 11-8/16 OT | 100 | 21,16 | 6,3 | 8,47 | 305,79 |
| Bulvių košė su sviestu 82% (Augalinis, Tausojantis) | 4-3/64 AT | 100 | 1.72 | 3.74 | 15.58 | 102.9 |
| Šviežių kopūstų, morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi (Augalinis) | 2-1/22 A | 100 | 1.39 | 4.89 | 5.52 | 71.65 |
| Žali žirneliai (Augalinis) | N41 | 50 | 2.45 | 0.10 | 7.9 | 32.0 |
| Vaisiai sezoniniai | | 100 | 0.8 | 0.8 | 26 | 112 |
| Viso | | | 34,12 | 20.9 | 105,41 | 857,34 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šalta agurkinė sriuba

Šiltuoju sezonu salotos keičiamos į šviežias daržoves [agurkus, pomidorus]

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB..Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
2 Savaitė Ketvirtadienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Barščiai su bulvėmis, grietine 30p (Augalinis, Tausojantis) | S1 | 150 | 2.19 | 5.76 | 10.2 | 90,51 |
| | | | | | | |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 40 | 3.0 | 0.6 | 17.1 | 86.1 |
| Virti varškėčiai (Tausojantis) | 81 | 200 | 18.31 | 8.99 | 29.8 | 269.19 |
| Grietinės padažas | 1 | 40 | 0.42 | 7.73 | 2.58 | 83.22 |
| Pjaustytos morkytės (Augalinės) | | 100 | 15 | 3 | 13.1 | 46.5 |
| Vaisiai sezoniniai | | 100 | 0.8 | 0.8 | 26 | 112 |
| Viso | | | 39.96 | 29.88 | 99.09 | 687,52 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Pjaustytos morkytės gali būti keičiamos į vaisių salotas

Parengė Veronika Stadalnykienė




UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų vaikams

2Savaitė Penktadienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiška | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|-----------|---------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (Augalinis, Tausojantis) | 1-3/24AT | 150 | 3.89 | 3.3 | 14.99 | 105.17 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 40 | 3.0 | 0.6 | 17.1 | 86.1 |
| Jūros lydekos kotletas keptas orkaitėje (Tausojantis) | 9-8/162T | 100 | 19.51 | 3.58 | 5.71 | 133.09 |
| Grikių kruopos su morkomis ir svogūnais (Augalinis, Tausojantis) | 4-5/105AT | 100 | 5.55 | 3.34 | 30.95 | 176.08 |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir linų sėmenimis (Augalinis) | 24 | 80 | 1.08 | 7.81 | 3.70 | 85.85 |
| Marinuoti argurkai (Augalinis) | 45S | 30 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 24.18 |
| Vaisiai sezoniniai | | 100 | 0.9 | 0.9 | 26 | 112 |
| Viso | | | 36.15 | 20.01 | 110.79 | 722.47 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 amžiaus vaikams

3 Savaitė Pirmadienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Pieniška daržovių sriuba (Augalinis, Tausojantis) | 21AT | 150 | 4.2 | 4.75 | 14.86 | 117.03 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1.5 | 0.3 | 8.55 | 43.05 |
| Maltas paukštienos kepsnys keptas orkaitėje (Tausojantis) | 34 | 100 | 24.67 | 10.25 | 9.51 | 228.48 |
| Viso grūdo makaronai su tyru alyvuogių aliejumi su prieskoninėmis žolelėmis (Augalinis) | 6-3/62A | 100 | 4.74 | 5.98 | 25.08 | 173.06 |
| | | | | | | |
| Kopūstų, morkų, obuolių salotos su tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis) | 2-1/10A | 100 | 0.5 | 2.61 | 4.02 | 83.08 |
| Vaisiai sezoniniai | | 50 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 56 |
| Viso | | | 43.71 | 25.99 | 88.07 | 700.70 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Pieniška daržovių gali būti pomidorinę sriubą

Šiltuoju sezonu šviežių daržovių rinkinukas

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų vaikams

3Savaitė Antradienis

Tvirtina mokyklos direktorė

PIETŪS 10.45-11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|--------------|--------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliu (Augalinis, Tausojantis) | 1-3/31 AT | 150 | 2.37 | 3.38 | 16.25 | 104.78 |
| Paukštiesos guliašas(Tausojantis) | A1 | 75/45 | 15.92 | 10.33 | 24.33 | 217,66 |
| Bulvių košė su sviestu(Aug.Taus.) | A3/64A T | | 1,72 | 3,74 | 15,58 | 102,9 |
| Grietinė 30%rieb. | 17 | 30 | 0.72 | 9.0 | 0.93 | 87.90 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 20 | 1.5 | 0.3 | 8.55 | 43.05 |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (Augalinis) | S18 | 100 | 3.45 | 5.26 | 11.46 | 121.92 |
| Vaisiai sezoniniai | | 100 | 0.8 | 0.8 | 26 | 112 |
| Viso | | | 26,48 | 32,81 | 103,10 | 790,21 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šalta pomidorinė sriuba

Parengė Veronika Stadalnykienė

UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų amžiaus vaikams

3 Savaitė Trečiadienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45val

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|----------|--------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Trinta moliūgų sriuba (Augalinis, Tausojantis) | S 21 | 200 | 1.64 | 3.14 | 9.79 | 96,41 |
| Grietinė 30% rieš. | 17 | 8 | 0.19 | 2.4 | 0.25 | 23.44 |
| Maltas žuvis (jūros lydekos) kepsnys keptas orkaitėje(Tausojantis) | 42 | 100 | 20.53 | 11.88 | 10.92 | 232.07 |
| Morkų su žaliais žirneliais salotos (Augalinis) | S13 | 100 | 2.1 | 9.9 | 8.71 | 123,14 |
| Grikių kruopos kruopos su tyru alyvuogių aliejumi (Augalinis, Tausojantis) | 3-3/52AT | 100 | 5.92 | 2.9 | 32.34 | 179.16 |
| Vaisiai sezoniniai | | 50 | 0.6 | 0.6 | 19.5 | 56 |
| Viso | | | 30.79 | 30.82 | 81.51 | 710.22 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu salotos gali būti keičiamos į šviežius pomidorus, agurkus

Parengė Veronika Stadalnykienė

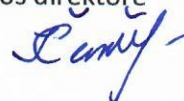


UAB „Eimesta“ direktorė

14-18 metų amžiaus vaikams

3 Savaitė Ketvirtadienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|----------|--------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Tiršta burokėlių, pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis (Augalinis, Tausojantis) | 1-3/34AT | 250 | 3.20 | 1.8 | 11.81 | 106,88 |
| Grietinė 30% rieb. | 17 | 10 | 0.24 | 3 | 0.32 | 29.3 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1 | 40 | 3.0 | 0.6 | 17.1 | 86.1 |
| Viso grūdo virti makaronai su malta kiauliena (Tausojantis) | 1-5/101T | 200 | 17.36 | 3.85 | 42.17 | 272.79 |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos ypač tyru alyuogių aliejumi (Augalinis) | 2-1/20A | 50 | 0.42 | 4.94 | 2.72 | 39,74 |
| | 11S | 50 | 0.53 | 4.77 | 4.48 | 57.92 |
| Morkų salotos su česnakų ir aliejumi (Augalinis) | | | | | | |
| Vaisiai sezoniniai | | 100 | 0.8 | 0.8 | 26 | 112 |
| Viso | | | 22.55 | 19.76 | 104.6 | 704,73 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šaltibarščiai

Šiltuoju sezonu salotos keičiamos į daržoves (agurkus, pomidorus)

Parengė Veronika Stadalnykienė



UAB „Eimesta“ direktorė
14-18 metų amžiaus vaikams
3 Savaitė Penktadienis

Tvirtina mokyklos direktorė



PIETŪS 10.45-11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energetinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Pupelių sriuba su bulvėmis (Augalinis, Tausojantis) | 17AT | 150 | 6.07 | 3.30 | 14.61 | 93.57 |
| Troškinta kiauliena su padažu (Tausojantis) | N1 | 75/45 | 22.35 | 16.96 | 7.57 | 268.27 |
| Birios perlinės kruopos (Tausojantis) | 6 | 100 | 3.33 | 4.63 | 25.11 | 147.68 |
| Šviežių daržovių salotos su riešutais (Augalinis) | 8 | 50 | 1.43 | 7.82 | 4.47 | 89.14 |
| Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais, aliejaus padažu (Augalinis) | 20 | 50 | 1.27 | 4.74 | 4.59 | 61.10 |
| Vaisiai sezoniniai | | 50 | 0.3 | 0.3 | 13 | 56 |
| Viso | | | 34.75 | 37.75 | 69.35 | 715,76 |

Vanduo [gali būti su citrina]

Šaltuoju sezonu arbata be cukraus

Šiltuoju sezonu šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai, ridikėliai, paprika)

Parengė Veronika Stadalnykienė

