

**Rumšiškių A. Baranausko gimnazija, Rumšoš g. 36**

**Rumšiškės, Kaišiadorių rajonas**

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

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

11 metų bei vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 iki 15.00 val.

Tvirtinu:  
Rumšiškių A. Baranausko gimnazijai  
Direktorius Artūras Čepulis



I savaitė  
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/1M	150	1,29	4,05	9,18	78,30
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Troškinta kalakutiena 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	2-3/5.1d	50/6	0,93	4,12	5,88	64,29
Švieži agurkai *	2-23/1d	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Virti nešlifuoti ryžiai	3-5/2d	150	2,80	3,40	28,56	156,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	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
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			<b>33,33</b>	<b>24,76</b>	<b>89,95</b>	<b>715,96</b>

\* Švieži agurkai ne sezono metu keičiami į raugintus agurkus (techn. kort. Nr. 2-32/1d B-0,28 g; R-0,04 g; A-2,36 g; Kcal -10,92).



Renata Vengerskaja  
Projektų vadovė -  
maisto gamybos technologė

Tvirtinu:  
Rumšiškių A.Baranausko gimnazijai  
Direktorius Artūras Cepulis



I savaitė  
Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) *	1-1/2M	150	1,16	3,61	14,62	95,59
Grietinė (30% riebi.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekciniame 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 aliejaus užpilu	2-5/1Md	50/7	0,64	5,13	3,07	61,03
Konservuoti žalieji žirneliai	2-62	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Virti griekiai	3-1/1Md	120	3,30	2,45	21,30	120,45
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Pienas (2.5% riebi.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			40,64	23,54	93,66	749,06

\* 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

Tvirtinu:

Rumšiškių A. Baranausko gimnazijos

Direktorius Artūras Čepulis



I savaitę

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)	1-5/2M	150	2,24	2,26	9,21	66,14
Virtas garuose kiaulienos maltinukas (tausojantis)	10-12/2	100	15,81	9,57	8,57	183,62
Morkų padažas	13-8/22d	40	1,31	4,71	4,59	65,99
Rauginti kopūstai su aliejumi *	2-2/1d	50/5	0,45	5,01	2,99	58,83
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu	2-4/4d	50/5	0,74	3,05	5,47	52,23
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	150	3,89	4,45	28,25	168,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	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
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			<b>28,28</b>	<b>30,01</b>	<b>96,45</b>	<b>768,93</b>

\* 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).



Renata Vengerskaja  
Projektų vadovė -  
maisto gamybos technologė

Tvirtinu:  
Rumšiškių A. Baranausko gimnazijos  
Direktorius Artūras Čepulis



I savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)	1-9/1M	150	1,25	3,11	10,73	75,86
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9% rieb.) pudingas, uogienė (tausojantis)	6-4/4d	170/30	21,44	14,47	50,10	416,43
Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	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
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			28,55	22,27	106,52	740,68

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

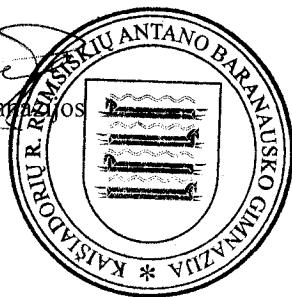


Renata Vengerskaja  
Projektų vadovė -  
maisto gamybos technologė

Tvirtinu:

Rumšiškių A. Baranausko gimnazijos

Direktorius Artūras Čepulis



I savaitė

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)	1-8/1M	150	5,02	3,29	20,16	130,31
Grietinė (30% riebi.)	13-10/2	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 aliejaus užpilu	2-4/2Md	50/5	0,80	3,05	5,25	51,65
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M8d	50/12	0,59	0,47	2,06	14,86
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	150	3,89	4,45	28,25	168,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			<b>34,01</b>	<b>20,37</b>	<b>102,70</b>	<b>730,18</b>



Renata Vengerskaja  
Projektų vadovė -  
maisto gamybos technologė

Tvirtinu:  
Rumšiškių A. Baranausko gimnazijos  
Direktorius Artūras Čepulis



**II savaitė**  
**Pirmadienis**

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietuviški barščiai (augalinis)	1-2/1M	150	1,65	2,07	11,24	70,26
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Apkepti varškėčiai (9% rieb.), uogienė *	6-7/3d	160/30	25,47	16,97	60,69	497,33
Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			<b>32,94</b>	<b>23,72</b>	<b>117,25</b>	<b>814,21</b>

\* Apkepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojančią patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 6-3/3).

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



**Renata Vengerskaja**  
Projektų vadovė -  
maisto gamybos technologė

Tvirtinu:

Rumšiškių A. Baranųskos gimnazijos  
Direktorius Artūras Čepulis



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)	1-8/5M	150	1,59	3,25	16,84	102,96
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	10-14/4Md	75/35	19,49	13,30	7,60	228,09
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/2Md	50/6	0,57	4,09	3,06	51,33
Konservuoti žalieji žirneliai	2-62	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	150	3,89	4,45	28,25	168,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Nesaldintas kmyņų gėrimas su citrina	15-14/1d	250/3	0,83	0,59	2,28	17,70
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			<b>32,34</b>	<b>26,24</b>	<b>100,24</b>	<b>766,44</b>



Renata Vengerskaja  
Projektų vadovė -  
maisto gamybos technologė



Tvirtinu:  
Rumšiškių A. Baranausko gimnazijai  
Direktorius Artūras Čepulis



**II savaitė**  
**Trečiadienis**

**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)	1-6/1M	150	1,37	3,08	11,02	77,31
Grietinė (30% riebi.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekciniėje krosnelėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	9-7/2Md	110	21,97	14,61	0,14	219,96
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8Kd	50/6	0,65	5,01	3,41	61,36
Šviežių morkų ir obuolių salotos su jogurtiniu padažu	2-3/6M8	40/10	0,49	0,39	1,67	12,20
Virti nešlifuoti ryžiai	3-5/2d	150	2,80	3,40	28,56	156,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
<b>Iš viso:</b>			<b>31,37</b>	<b>31,04</b>	<b>82,17</b>	<b>733,66</b>

\* Burokėlių salotos su raugintais agurkai 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).



**Renata Vengerskaja**  
Projektų vadovė -  
maisto gamybos technologė

Tvirtinu:

Rumšiškių A. Baranuskio gimnazijos

Direktorius Artūras Čepulis



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)	1-16/1M	150	1,77	1,08	10,76	35,21
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	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	2-4/4d	50/5	0,74	3,05	5,47	52,23
Pekininių kopūstų ir paprikos salotos su saldžiarūgščiu aliejaus užpilu	2-5/2Md8	50/5	0,57	3,09	3,06	42,37
Virti griekiai	3-1/1Md	120	3,30	2,45	21,30	120,45
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Pienas (2.5% rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			34,65	26,56	96,45	738,72

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

\* Apkepti varškėčiai su trintomis uogomis esant poreikiui gali būti keičiami į tausojantį patiekalą į virtus varškėčius su grietine (techn. kort. Nr. 6-3/3).

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



Renata Vengerskaja  
Projektų vadovė -  
maisto gamybos technologė

Tvirtinu:

Rumšiškių A. Baranausko gimnazijos  
Direktorius Artūras Čepulis



II savaitė  
Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (augalinis)	1-7/1M	150	4,29	2,17	19,91	116,30
Grietinė (30% rie.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekinėje krosnelėje kepta jūros lydekos filė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	8-3/1d	90/45	23,69	9,77	6,65	209,27
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejaus užpilu	2-1/8M8dd	50/5	0,64	4,01	2,88	50,10
Virtų burokėlių ir švž. obuolių salotos su citrininiu užpilu	2-4/4d	50/5	0,74	3,05	5,47	52,23
Bulvių košė	4-1/2Md	150	3,29	6,68	23,76	168,27
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			36,74	30,23	96,04	802,96



Renata Vengerskaja  
Projektų vadovė -  
maisto gamybos technologė

Tvirtinu:   
 Rumšiškių A. Baranausko gimnazijos  
 Direktorius Artūras Čepulis



III savaitė  
 Pirmadienis

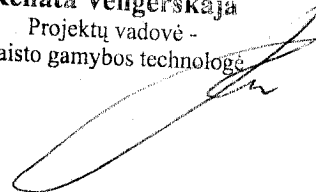
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)*	1-4/1	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekinėje 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	50/5	0,93	4,03	6,12	64,45
Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu	2-5/4	50/7	0,55	5,08	2,24	56,83
Virti nešlifuoti ryžiai	3-5/2d	150	2,80	3,40	28,56	156,04
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	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
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			26,99	29,15	87,50	720,25

\* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į šviežių kopūstų sriuba (techn. kort. Nr.1-3/1M. B-1.51 g; R-8.04 g; A-8.95 g; Kcal -114.22).



Renata Vengerskaja  
 Projektų vadovė -  
 maisto gamybos technologė



Tvirtinu:  
Rumšiškių A. Baranausko gimnazijos  
Direktorius Artūras Čepulis



III savaitė  
Antradienis

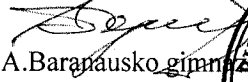
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis)	1-24/1	150	1,05	3,11	8,14	64,74
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Virti varškės (0.5% rieb.) kukuliai, grietinė (30% rieb.) (tausojantis)	6-2/1d	180/30	25,56	13,14	50,04	420,69
Šviežių daržovių rinkinukas (2-3 rūšys) *	2-60/1Md	100	1,73	0,13	7,95	39,83
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	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
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			32,47	20,94	103,87	733,82

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



Renata Vengerskaja  
Projektų vadovė -  
maisto gamybos technologė

Tvirtinu:   
 Rumšiškių A. Baranausko gimnazijos  
 Direktorius Artūras Čepulis



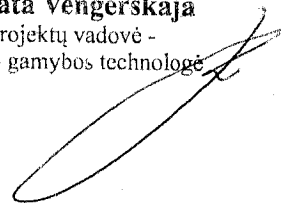
**III savaitė**  
**Trečiadienis**

**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (baltosios pupelės, žirniai) sriuba (augalinis)	1-8/6M	150	4,40	2,21	18,39	111,02
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Troškinta vištiena su brokoliais ir morkomis (tausojantis)	10-2/1c	70/70	20,21	16,96	9,28	270,61
Virtų burokėlių skiltelės su citrininių užpilu	2-25/1	50/4	0,81	2,05	5,34	43,09
Šviežių morkų ir obuolių salotos su aliejaus užpilu	2-3/6M9d	50/6	0,08	3,01	2,37	36,86
Virti griekiai	3-1/3d	150	4,18	5,57	26,98	174,77
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
<b>Iš viso:</b>			<b>33,77</b>	<b>34,35</b>	<b>99,73</b>	<b>843,14</b>



**Renata Vengerskaja**  
 Projektų vadovė -  
 maisto gamybos technologė



Tvirtinu:  
 Rumšiškių A. Baranausko gimnazijos  
 Direktorius Artūras Čepulis



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)	1-17/1	150	2,44	3,18	8,28	71,52
Virtas garuose kiaulienos maltinukas su daržovių (morkų, svogūnų) ir kiaušinių įdaru (tausojantis)	10-13/1Md	120 (90/30)	20,02	17,51	12,78	288,73
Švieži agurkai *	2-23/1d	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos su jogurtiniu užpilu	2-1/6Md	50/12	1,19	0,52	3,13	21,93
Perlinių kruopų košė su keptomis daržovėmis (morkos, svogūnai)	3-10/3d	150	3,89	4,45	28,25	168,60
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Pienas (2.5%rieb.)	14-46/1d	200	6,20	5,00	9,20	106,60
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			<b>37,89</b>	<b>31,61</b>	<b>100,04</b>	<b>836,13</b>

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens.

\* Švieži agurkai ne sezono metu keičiami į raugintus agurkus (techn. kort. Nr. 2-32/1d B-0,28 g; R-0,04 g; A-2,36 g; Kcal -10,92).



**Renata Vengerskaja**  
 Projektų vadovė -  
 maisto gamybos technologė

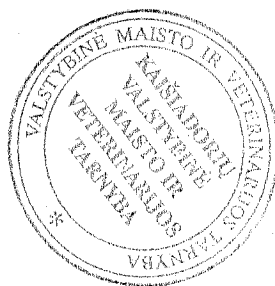
Tvirtinu:  
 Rumšiškių A. Baranausko gimnazijos  
 Direktorius Artūras Čepulis



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)	1-16/8M	150	1,76	4,08	12,35	93,19
Grietinė (30% rieb.)	13-10/2	12	0,29	3,60	0,37	35,04
Konvekciniėje krosnelėje žuvies filė kukuliukas (tausojantis)	8-4/1d	100	22,63	5,93	9,77	182,96
Pekino salotos su šviežiais agurkais ir aliejaus užpilu	2-5/3d	50/5	0,56	3,08	2,21	38,81
Konservuoti žalieji žirneliai	2-62	50	2,45	0,10	7,90	42,30
Virti nešlifuoti ryžiai su kepintomis morkomis	3-5/3d	150	2,67	4,38	27,26	159,11
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/7	50	3,20	0,95	22,15	109,95
Geriamas vanduo	15-9/5d	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisius	14-30/1d	1 vnt.	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			<b>34,16</b>	<b>22,12</b>	<b>96,86</b>	<b>723,16</b>



**Renata Vengerskaja**  
 Projektų vadovė -  
 maisto gamybos technologė