

VILNIAUS R. PAKENĖS ČESLOVO MILOŠO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Biudžetinė įstaiga. Vilnelės g. 86, Pakenės k., Kalvelių sen., 13145 Vilniaus r. Tel./faks.(0 5) 2-535-237
el.p info@pakene.vilniausr.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugojami Juridinių asmenų registre, kodas 191318896

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

1 savaitė
Pirmadienis



1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	Sr009	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Keptas vištienos maltinukas	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
Virti raudonieji lęšiai	Gr004	120	11,72	0,51	25,71	154,29
Daržovių salotos su saldžiomis paprikomis	S010	60	0,70	3,74	4,64	55,04
Kriaušė		150	0,60	0,00	26,00	106,00
Razinų kompotas		200	0,47	0,00	32,79	125,84
Iš viso:			38,76	15,45	109,99	726,93

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Troškinta kalakutiena	P022	100	19,37	13,10	2,97	207,22
Virtos perlinės kruopos	Gr017	120	3,88	0,71	29,78	141,06
Viso grudo duona		30	2,10	0,42	15,81	75,42
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S001	65	0,91	2,59	4,05	43,11
Ramunėlių arbata (nesaldinta)		200	0,00	0,00	14,97	59,29
Iš viso:			26,26	16,82	67,58	526,10

1 savaitė
Antradienis



1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba	Sr.014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Duona tamsi		20	1,48	0,26	10,26	43,40
Troškinti jautienos kukuliai su padažu	J001	110/20	13,83	9,45	2,07	148,62
Pilno grūdo makaronai	Sr10	100	6,20	1,23	33,58	170,17
Kopūstų morkų salotos	S001	65	0,91	2,59	4,05	43,11
Bananas		120	1,40	0,36	27,72	116,00
Kmynų arbata (nesaldinta)	G001	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,08	16,20	95,07	620,69

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais	P005	240 60/180	24,51	18,92	23,78	363,49
Batonas		20	1,58	0,98	10,38	55,94
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Kriaušės	G009	150	0,03	0,02	1,01	4,34
Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	60	0,47	3,12	1,38	35,49
Iš viso:			33,39	28,04	46,35	571,26



1 savaitė
Trečiadienis



1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba	Sr006	150	0,86	1,01	5,79	35,66
Grietinė 30%		20	0,16	1,8	0,16	14,90
Kiaulienos guliašas	K006	85	18,88	10,71	6,55	198,05
Bulvių košė su morkomis	Gr012	120	2,66	3,54	19,35	119,93
Šviežių daržovių rinkinukas N.8 Cukinija, pomidorai	D006	70	0,77	0,11	2,63	14,53
Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,73	17,17	44,98	423,47

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Plovas su kiauliena	K001	250 150/100	37,12	20,14	37,41	479,36
Baltųjų gūžinių kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis	S005	100	1,33	5,21	6,09	77,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,40	0,28	10,54	50,28
Juodoji arbata (nesaldinta)		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
Iš viso:			40,25	25,63	64,54	647,04

I savaitė
Ketvirtadienis



1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba	Sr011	150	2,08	1,63	11,35	68,34
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Duona balta		30	2,37	1,35	15,57	83,91
Varškės ir morkų apkepamas su jogurtu	V013	140 104/36/30	17,33	17,77	23,19	321,99
Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Apelsinas		150	0,40	0,00	10,50	40,40
Iš viso:			29,52	32,43	85,27	745,72

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai	K005	70	16,07	16,02	1,12	212,92
Pilno grūdo makaronai	Gr10	100	6,20	1,23	33,58	170,17
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Juoda duona		30	2,10	0,42	15,81	75,42
Kefyras		200	2,90	2,50	4,00	50,00
Obuolys		120	0,50	0,10	12,10	48,60
Iš viso:			31,31	25,48	75,95	645,11



1 savaitė
Penktadienis

1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	Sr022	150	2,56	2,16	20,26	110,67
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Žuvies maltinis keptas	Ž011	100	14,88	9,86	1,99	156,23
Virti ryžiai su kariu	Gr002	120	4,54	0,24	39,32	177,64
Burokėlių salotos su obuoliais	S009	75	1,73	5,52	4,82	75,87
Obuolys		120	0,50	0,10	12,10	48,60
Šaldytų uogų kompotas	18G	200	0,37	0,00	0,00	76,34
Iš viso:			25,06	24,56	79,17	710,23

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Orkaitėje kepti menkių filės paplotėliai pratr. maistinėmis grikių sėlenomis	Ž002	100 95/5	17,82	10,04	7,02	189,72
Virti ryžiai su kariu	Gr002	120	1,73	5,52	4,82	75,87
Burokėlių salotos su obuoliais	S009	75	4,54	0,24	39,32	177,64
Kriaušės		150	0,60	0,00	26,00	106,00
Vanduo su citrina		200	0,05	0,00	0,80	3,15
Iš viso:			24,74	15,80	77,96	552,38

2 savaitė
Pirmadienis

1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ryžių sriuba	Sr024	150	4,46	5,65	15,09	129,06
Kepta kalakutiena su prieskoninėmis žolelėmis	P007	100	30,05	3,36	0,49	152,42
Grikių kruopų košė	Gr013	120	5,04	1,24	27,72	142,20
Šviežių daržovių salotos	S010	100	1,07	5,32	5,65	75,00
Razinų kompotas		200	0,47	0,00	32,79	125,84
Obuolys		120	0,50	0,00	14,85	60,80
Iš viso:			41,59	15,57	96,59	685,32

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas	P017	100	100	2,88	5,75	139,62
Pilno grudo makaronai su sviestu 82%	Sr011	95/5	5,98	5,12	32,28	199,05
Šviesi duona	IŠ	100	1,20	0,18	12,20	51,98
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	120	1,00	0,20	6,40	31,40
Obuolys		200	0,50	0,10	12,10	48,60
Ramunėlių arbata (nesaldinta)			0,00	0,00	14,97	59,29
Iš viso:			25,38	3,36	51,42	330,89



Pietūs 11 metu ir vyresnio amžiaus mokinjams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba	Sr005	150	1,33	1,51	8,47	52,85
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Viso grūdo duona		30	2,10	0,42	15,81	75,42
Plovas su kiauliena	K001	250 100/150	37,12	20,14	37,41	479,36
Šviežių daržovių rinkinis Nr. 2 pomidorai ir agurkai	D006	50	0,45	0,10	1,60	9,10
Šaldytų uogų kompotas	18G	200	0,37	0,00	18,66	70,84
Bananas		120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:			43,25	29,21	110,35	868,45

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Orkaitėje keptas paukštienos šlaunelės	P025	80	19,27	11,70	0,25	183,41
Perlinis kuskusas	Gr003	120	5,08	0,64	31,34	151,41
Salotos su kopūstų, agurkų, kukurūzais, žalumynais ir su sp. alicjaus užpilu	S008	60	0,86	3,15	5,73	54,69
Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
Kmyną arbata	G001	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,61	15,49	47,82	429,91

2 savaitė
Trečiadienis



1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Lęšių sriuba	Sr026	150	4,95	0,66	17,08	94,06
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Duona balta		30	2,37	1,35	15,57	83,91
Perlinių kruopų košė	Gr017	120	3,88	0,71	29,78	141,06
Šviežių agurku salotos su krapais	S011	100	0,79	5,20	2,30	59,15
Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinų	J003	110	17,18	12,55	4,14	198,24
Juodoji arbata (nesaldinta)		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
Iš viso:			30,05	27,15	80,05	681,70

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Troškinti kopūstai	D015	250	4,42	13,16	22,65	226,74
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Duona (balta)		30	2,37	1,35	15,57	83,91
Šviežių daržovių rinkinukas Nr. 2	D006	40	0,36	0,08	1,28	7,28
Bananas		120	1,40	0,36	27,72	116,00
Juoda arbata		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,03	21,63	67,90	498,81



2 savaitė
Ketvirtadienis

1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Rūgštinių sriuba	Sr007	150	1,03	1,59	8,24	51,40
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Duona (balta)		22,5	1,20	0,18	12,20	51,90
Vištienos filė su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis	P001	250 100/150	35,35	6,51	21,62	263,92
Šviežių daržovių rinkinis Nr. 4 agurkai, saldžioji paprika	D006	40	0,42	0,14	1,78	10,06
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,07	9,67	112,00
Kriaušė	16K	120	0,60	0,00	26,00	106,00
Iš viso:			45,88	20,17	80,19	660,16

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Virti varškėčiai	V014	150	16,13	8,95	22,21	233,96
Grietinė 30%		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Obuolys		120	0,5	0,10	12,10	48,60
Žolelių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,11	15,73	34,99	347,44



2 savaitė
Penktadienis

1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba	Sr012	150	2,22	2,30	17,13	98,12
Duona (juoda)	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Juros lydekų filė su daržovėmis ir ryžiais	Ž007	150 50/37/37 /25	18,60	21,33	25,01	366,37
Burokėlių salotos	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Obuolių – kriaušių kompotas	15G	200	0,23	0,19	20,24	83,35
Apelsinas	G007	150	1,83	0,46	13,69	66,16
Iš viso:			25,74	28,96	90,18	718,09

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Žuvies maltiniai	Ž011	100	14,88	9,96	1,99	156,23
Virtos grikių kruopos	Gr013	120	5,04	1,24	27,72	142,20
Burokėlių ir obuolių salotos	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Kriaušė	16K	120	0,60	0,00	26,00	106,00
Iš viso:			28,70	20,62	69,36	585,12

3 savaitė
Pirmadienis



1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba	Sr015	150	5,16	2,29	17,44	111,03
Duona balta		30	2,37	1,35	59,60	282,00
Kiaulienos maltinis	K003	100	23,28	9,30	17,13	205,32
Perlinis kuskusas	Gr003	120	5,08	0,64	31,34	151,41
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiomis paprikomis	S005	65	0,86	3,42	3,96	50,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys		120	0,50	0,00	14,85	60,80
Iš viso:			37,25	17,00	144,32	860,57

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Kapotas vištienos kepsniukas	P019	90	18,73	8,01	4,41	164,63
Virtos grikių kruopos	Gr013	120	5,04	1,24	27,72	142,20
Duona juoda		20	1,48	0,26	10,26	43,40
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	S005	65	0,86	3,42	3,96	50,01
Obuolių sulčių gėrimas	167K	200	5,10	3,75	7,35	84,00
Bananas		120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:			32,61	17,14	81,42	470,24

3 savaitė
Antradienis



1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Barsčių sriuba su pupelėmis	Sr004	150	2,84	1,44	14,00	80,32
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Duona juoda		20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vištienos troškinys su daržovėmis	P008	120 70/50	25,67	12,43	7,40	244,18
Virti makaronai	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,17
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	S007	60	0,64	3,19	3,39	44,88
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas		120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:			38,71	25,59	97,03	763,83

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstu balandėliai	K007	200	19,26	5,68	23,49	222,10
Bulvių koše	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	50	1,40	0,36	4,96	28,21
Kefyras		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Kriaušės		120	0,60	0,00	26,00	106,00
Iš viso:			30,78	14,55	66,27	598,82



3 savaitė
Trečiadienis

1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150	2,22	1,64	11,03	67,80
Duona balta		30	2,37	1,35	59,60	282,00
Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis	V003	120	16,37	9,71	27,73	263,79
Jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Obuolių kriaušių kompotas	15G	200	0,23	0,19	20,24	83,35
Apelsinas	G007	150	1,83	0,46	13,69	66,16
Iš viso:			23,78	13,85	147,27	828,30

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Plovas su vištiena	P023	220 147/73	30,92	12,32	43,63	409,07
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	50	0,53	0,18	2,23	12,58
Morkų salotos	S004	60	0,62	3,12	5,61	53,03
Apelsinas		150	1,83	0,46	13,69	66,16
Stalo vanduo su kriaušėmis	G009	150	0,03	0,02	1,01	4,34
Iš viso:			33,93	16,10	66,17	545,18

3 savaitė
Ketvirtadienis



1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Ryžių kruopų sriuba	Sr013	150	1,61	2,08	13,35	78,58
Duona balta		30	2,37	1,35	59,60	282,00
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Bulvių plokštainis su vištiena	D010	220 70/150	21,96	5,57	37,06	286,20
Morkų salotos	S004	60	0,62	3,12	5,61	53,03
Kefyras 2,5%	D002	200	6,80	5,00	8,18	112,00
Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
Iš viso:			34,24	23,80	134,98	917,09

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis	P004	180 59/121	21,45	13,94	18,79	286,42
Kvietinių kruopų koše	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Šviežių daržovių rinkinukas	D006	40	0,36	0,08	1,28	7,28
Duona juoda		20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
Arbatžolių arbata	G009	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,82	16,17	48,92	430,88



3 savaitė
Penktadienis

1 patiekalas (pagrindinis)

Pietūs 11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Trinta cukinijų sriuba	Sr019	150	1,19	2,10	5,17	44,37
Grietinė		20	0,48	6,68	0,68	64,88
Duona juoda		20	1,48	0,26	10,26	43,40
Jūrinių lydekų filė kotletai	Ž013	100	14,25	2,30	12,46	126,03
Bulvių košė	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos	S012	60	0,99	4,38	2,52	53,39
Stalo vanduo su citrina		200	0,08	0,04	0,92	2,32
Kriaušė		150	0,60	0,00	32,79	125,84
Iš viso:			21,79	19,27	84,82	582,74

Tausojantis patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Žuvies maltinis	Ž011	100	14,88	9,86	1,99	156,23
Bulvių košė	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Burokėlių salotos su obuoliais	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
Arbatžolių arbata	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuolys		120	0,50	0,00	14,85	60,80
Iš viso:			19,03	17,20	37,37	325,81