

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

**VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETO "ATŽALYNO" PROGIMNAZIJA
PARTIZANŲ G. 46, KAUNAS**

(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 PAPILDOMŲ PATIEKALŲ
VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8:30 iki 14:30val.

Sveikos mitybos partneris

Ksenija Balkovskaja-Stecko

I savaitė

Pietus		Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM	
SRIUBOS									
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis, grietinė (augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT1	150/20	2.64	2.13	13.33	83.16	0.29	0.35	
KARŠTI PATIEKALAI									
Keptas orkaitėje vištienos filė kepsnys (tausojantis)	10-8/176T	100	23.14	4.18	9.11	168.67	1.2	1.45	
Plikytų ryžių plovas su vištiena (tausojantis)	10-5/111T4	200(80/120)	25.48	11.57	29.54	324.26	2.20	2.66	
Plikytų ryžių plovas su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5.71	10.65	54.48	325.69	1.11	1.34	
Vištienos troškiny su daržovėmis ir grietinėle (35%) (tausojantis)	10-8/184T	150	19.77	15.26	5.25	237.48	1.73	2.09	
Vištienos šlaunelių mėsos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	110	21.47	5.86	0.87	147.33	1.32	1.6	
Keptas orkaitėje kalakutienos šnicelis (tausojantis)	10-7/156T 2	120	23.41	7.65	19.56	240.71	1.38	1.67	
Sklindžiai su varške (9%)	6-8/176	200	21.69	19.9	52.93	550.73	1.3	1.57	
Virti varškėčiai (tausojantis)	7-3/60T 9	200	23.97	11.64	38.85	355.51	1.1	1.33	
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**									
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24	
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24	
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**									
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24	
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24	
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24	
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24	
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24	
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24	
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24	
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24	
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24	
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24	
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI									
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.10	0.12	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0	
Grietinė (30%)		50	1.2	1.5	1.6	146	0.30	0.36	
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.15	0.18	
Grietinės(30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.3	0.36	
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15	
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15	
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12	
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas





Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (taus)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kiaulienos kepsnys (tausojančias)	10-8/185T	100	20.93	11.83	8.86	228.43	1.2	1.45
Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojančias)	11-8/162T 2	110	11.48	19.77	5.54	247.23	1.26	1.53
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojančias)	5-5/109AT2	150	8.79	2.27	27.42	165.29	0.69	0.83
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojančias)	11-5/102T 3	110	26.11	12.19	9.10	249.32	1.26	1.53
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojančias)	11-8/161T 4	120	24.72	11.01	7.08	223.59	1.38	1.67
Orkaitėje kepti lietiniai su kiaulienos mėsos įdaru (tausojančias)	11-9/182T	200	21.13	24.85	27.08	447.26	2.36	2.86
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojančias)	7-8/160T 2	110	21.875	14.673	19.956	310.39	1.21	1.46
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulvės su krapais (augalinis)(tausojančias)	4-3/59AT	100	2.00	0.10	18.36	82.50	0.15	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojančias)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti griekiai (augalinis)(tausojančias)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.2	15	1.6	146	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.2	4.85	23	0.15	0.18
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.30	0.36
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0.00	0.00	0.20	2.00	0	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas

[Signature]

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltyma i, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.7	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje vištienos filė kepsnys (tausojantis)	10-8/176T	100	23.14	4.18	9.11	168.67	1.2	1.45
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	10-8/184T	160	25.5	15.16	8.91	274.17	1.84	2.23
Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	10-8/170T 1	110	4.09	2.58	8.00	71.66	1.26	1.53
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/165T1	100	26.72	15.77	0.47	200.69	1.2	1.45
Vištienos guliašas su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	10-5/105T	200	24.58	9.45	24.15	279.99	2.3	2.78
Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-8/160T	90	6.71	5.26	19.51	155.68	0.43	0.52
Orkaitėje kepti lietiniai su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	200	23.29	25.13	39.72	479.07	2.36	2.86
Varškės (9%) ir ryžių apkepimas (tausojantis)	7-8/188T	200	21.84	16.65	26.34	342.61	2.3	2.78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.3	0.36
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Sveikos
mitybos
partnerisVDU „Atbalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas

I savaitė KETVIRTADIENIS	Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
	SRIUBOS								
	Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150/20	4.6	2.37	19.1	116.14	0.29	0.35
	KARŠTI PATIEKALAI								
	Orkateje keptas kiaulienos smėns (tausojantis)	11-8/161T 4	120	24.72	11.01	7.08	223.59	1.38	1.67
	Kiaulienos nugarinės kepsnys	10-8/185T	100	20.93	11.83	8.86	228.43	1.2	1.45
	Jautienos- kiaulienos kukulis su rausvuoliu padažu (tausojantis)	12-8/3T 3	90/20	16.73	11.44	9.59	224.70	1.03	1.25
	Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 1	200	9.97	10.42	23.97	230.86	2.3	2.78
	Jautienos befstrogenas (tausojantis)	12-5/104T	150	26.86	19.00	7.45	297.28	2.25	2.72
	Bulvių plokštainis	4-8/170 5	200	8.99	6.75	40.12	265.58	1.5	1.82
	Kiaulienos sprandinės kepsnys	10-8/186T	100	17.27	22.71	8.86	311.73	1.2	1.45
	Varškės (9%) apkepamas su morkomis (tausojantis)	7-8/164T	200	23.84	14.75	32.52	355.49	2.30	2.78
	Bulvių plokštainis	4-8/170 5	200	8.99	6.75	40.12	265.58	1.5	1.82
	KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.15	0.18
	Virti pšikyti ryžiai (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
	Virti griķiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
	SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
	Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
	Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
	Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
	Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
	Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
	Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
	Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
	VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
	Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.08	0.12	14.04	56.40	0.10	0.12
	Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
	Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
	Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
	Sviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.3	0.36
	Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
	Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12	
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0	0	

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



I savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150/20	1.41	3.14	10.51	76.06	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvis garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/141T 4	110	17.07	7.63	5.54	159.07	1.04	1.26
Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	260	6.50	5.41	37.91	227.60	1.25	1.51
Lašišos - menkės garinukas (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20.52	0.37	0.02	85.49	1.04	1.26
Daržovių ir perlinių kruopų rizito (tausojantis)(augalinis)	4-8/160T 4	180	20.71	13.49	42.02	372.28	0.87	1.05
Keptas su garais liesos (menkė, lydeka) žuvis kepsnys su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 3	100	18.65	0.34	0.02	77.72	0.95	1.15
Orkaitėje kepto lietiniai su varškes ir špinatų įdaru (tausojantis)	7-8/163T2	200	22.58	19.25	23.31	356.75	2.36	2.86
Varškės (9%) apkepamas (tausojantis)	7-8/169 T 9	200	30.08	17.11	41.57	420.63	2.3	2.78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.2	0.24
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.3	0.36
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.12	0.15
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.1	0.12
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atbalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas

[Signature]



Sveikos
mitybos
partneris

II savaitė	PIRMADIENIS	Pietus	Patiekalo maistinė vertė							
		Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
		SRIUBOS								
		Kremtinė daržovių sriuba(tausojantis)	1-3/87T 10	150/20	2.71	8.46	7.65	106.98	0.29	0.35
		KARŠTI PATIEKALAI								
		Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojantis)	10-5/100T 3	130(102/28)	20.96	11.71	3.92	259.66	1.5	1.81
		Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalis)(tausojantis)	5-5/104AT1	130	12.75	5.87	33.11	236.42	1.07	1.3
		Vištienos kepsnys	SMP 10-5/ 201	100	27.58	5.86	5.64	168.55	1.2	1.45
		Orkaitėje keptas vištienos krūtinėlės pjausnys su avižų sėlenomis (tausojantis)	10-8/164T 1	100	25.79	2.48	9.63	164.00	1.2	1.45
		Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T 3	110	20.7	6.93	13.94	201.01	1.26	1.53
		Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169 T 9	200	30.08	17.11	41.57	420.63	2.3	2.78
		KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
		Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
		Virti grikių (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
		SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
		Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
		Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
		Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
		Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
		Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
		Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
		Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
		Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
		Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
		Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
		VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
		Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.12
		Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
		Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
		Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
		Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.30	0.36
		Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.30	0.36
		Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
		Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12		
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0	0		

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Ašalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 3	110	26.11	12.19	9.10	249.32	1.26	1.53
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT3	110	9.65	6.08	25.66	196.17	0.53	0.64
Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	10-8/186T	100	17.27	22.71	8.86	311.73	1.2	1.45
Garuose troškintas naminis kiaulienos maltinukas (tausojantis)	SMP 410	100	17,38	10,60	9,14	236,67	1.15	1.39
Kepti su garais jautienos kukuliai su brokoliais (tausojantis)	12-7/143T 1	100	15.86	2.79	1.49	94.53	1.15	1.39
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T 4	120	24.72	11.01	7.08	223.59	1.38	1.67
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	100	2.18	3.72	15.98	107.34	0.15	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
Šviesto(82%)-grietinės(30%) padažas	14-6/122	50	0.84	27.48	1.09	255.22	0.3	0.36
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atšalyno“ progimnazijos
direktorius
Mikalojus Mikalajūnas



II savaitė

TREČIADENIS

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltaimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Perlinių kruopų sriuba augalinis (tausojantis)	1-3/40AT 1	150/20	1.28	3.20	10.61	76.41	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22.80	3.94	7.69	157.52	1.38	1.67
Jdaryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13.37	9.46	18.91	188.41	0.58	0.7
Vištienos karbonadas	SMP 10-5/ 120	100	23.6	5.66	4.30	151.33	1.2	1.45
Vištienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis (bulvės, morkos, žalieji žirneliai) ir ciberžole (tausojantis)	10-5/116T 2	200	31.56	8.1	17.56	269.41	2.3	2.78
Orkaitėje keptas vištienos šnicelis (tausojantis)	10-7/146T 3	110	21.64	5.69	17.9	209.55	1.26	1.53
Keptas orkaitėje vištienos kepsnys su pomidorais ir sūriu (45%) (tausojantis)	10-8/182T	120	29.36	13.72	1.72	247.10	1.44	1.74
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	6-8/163T	200	13.16	22.6	40.51	440.41	1.54	2.86
Orkaitėje kepti lietiniai blynai su bananais (tausojantis)	6-8/165T	200	13.16	17.42	51.30	366.35	1.54	2.86
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti grikiiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.3	0.36
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



II savaitė

KETVIRTADIENIS

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT2	150/20	1.1	4.65	6.53	72.35	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	10-8/185T	100	20.93	11.83	8.86	228.43	1.2	1.45
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57	2.3	2.78
Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT3	240	9.02	12.02	38.2	297.22	1.15	1.39
Kepta orkaitėje lazanija su kiaulienos mėsa (tausojantis)	11-8/5 T	200	18.04	17.86	30.38	354.21	2.3	2.78
Kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	10-8/186T	100	17.27	22.71	8.86	311.73	1.2	1.45
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti grikiiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.90	0.10	12.00	47.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
Maltos kiaulienos padažas	14-6/121	50	10.63	3.51	2.75	85.14	0.27	0.45
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0	0

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

II savaitė

PENKTADIENIS

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT	150/20	3.02	4.92	15.97	120.34	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	110	22.30	11.30	5.80	223.21	0.53	0.64
Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3.55	4.07	22.00	144.57	0.53	0.64
Keptas orkaitėje natūralus žuvis (lydeka) pjausnys (tausojantis)	9-8/163T 1	100	17.53	4.61	1.82	118.88	0.48	0.58
Varškės (9%) apkepęs (tausojantis)	7-8/169 T 9	200	30.08	17.11	41.57	420.63	2.3	2.78
Makaronai su kietuoju sūriu (tausojantis)	6-5/101T 6	200	10.97	12.001	45.253	332.907	2.3	2.78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1.73	1.77	12.36	72.32	0.15	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti grikių (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	6.10	25.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.3	0.36
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6.80	5.00	9.80	111.40	0.12	0.15
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietiste



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atšalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



Pietus		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/27AT 2	150/20	4.33	1.86	18.60	108.43	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojantis)	10-7/145T3	110	20.7	6.93	13.94	201.01	1.26	1.53
Keptas orkaitėje lęšių maltinukas (augalinis) (tausojantis)	5-8/162T 3	110	7.33	6.14	18.48	159.43	0.53	0.64
Keptas orkaitėje vištienos kepsnys su pomidorais ir sūriu (45%) (tausojantis)	10-8/182T	120	29.36	13.72	1.72	247.10	1.44	1.74
Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-7/143T 3	100	21.53	3.54	4.62	136.63	1.15	1.39
Keptas orkaitėje kalakutienos šnicelis (tausojantis)	10-7/156T 2	120	23.41	7.65	19.56	240.71	1.38	1.67
Vištienos guliašas su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	10-5/105T	200	24.58	9.45	24.15	279.99	2.3	2.78
Sklandžiai su varške (9%)	6-8/176	200	21.69	19.9	52.93	550.73	1.3	1.57
Orkaitėje keptas varškėtis (tausojantis)	7-8/160T 3	130	25.85	17.34	23.57	353.81	1.43	1.73
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.70	0.00	11.10	43.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.3	0.36
Nesaldintas kompotas (jvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0	0

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

 VDU „Atžalyno“ progimnazijos
 direktorius
 Egidijus Mikalajūnas



Pietūs	Patiekalo maistinė vertė								
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
III savaitė	SRIUBOS								
	Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT 2	150/20	1.56	3.19	6.64	62.24	0.29	0.35
	KARŠTI PATIEKALAI								
	Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23.04	13.33	6.12	236.7	1.5	1.82
	Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2.94	7.85	13.02	134.59	0.72	0.87
	Kiaulienos sprandinės verinukas (tausojantis)	11-7/143T 1	100	24.46	35.48	1.22	422.04	1.2	1.45
	Troškinti kiaulienos kukuliai su daržovėmis (tausojantis)	11-8/175T	200	22.07	8.51	1.52	235.60	2.3	2.78
	Troškinti balandėliai su kiaulienos ir basmati ryžių įdaru (tausojantis)	11-5/114T	200	14.12	8.16	23.36	224.65	2.3	2.78
	Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mėsa	5-8/163	200	18.81	18.85	41.50	478.00	1.5	1.82
	KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
	Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68 AT	100	2.68	3.12	21.66	129.83	0.2	0.24
	Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
	Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
	SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
	Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
	Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
	Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
	Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
	Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
	Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
	Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
	Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
	VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
	Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.10	0.12
	Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
	Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.30	0.36
	Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
	Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.3	0.36
	Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12
	Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas



Pietūs		Patiekalo maistinė vertė						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/94AT	150/20	1.29	1.52	7.88	50.35	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojantis)	10-8/181T2	120	29.44	3.60	11.07	195.28	2.26	2.74
Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/-175AT4	160	3.79	6.61	15.01	134.70	0.77	0.93
Vištienos guliašas su morkomis ir pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	200	23.71	8.58	12.38	221.73	2.3	2.78
Keptas orkaitėje vištienos filė kepsnys (tausojantis)	10-8/176T	100	23.14	4.18	9.11	168.67	1.2	1.45
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T	200	26.1	10.8	52.7	433.06	1.1	1.33
Varškės (9%) apkepas su morkomis (tausojantis)	7-8/164T	200	23.84	14.75	32.52	355.49	2.3	2.78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.30	0.40	15.10	59.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.3	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
Nesaldintas kompotas (įvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0.00	0.00	1.00	4.00	0	0

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parėngė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

VDU „Atžalyno“ progimnazijos
direktorius
Egidijus Mikalajūnas

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis)	1-3/25 AT 2	150/20	1.26	2.61	10.05	68.70	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	160	21.55	22.01	24.08	382.20	1.84	2.23
Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8.99	4.31	22.78	159.04	0.67	0.81
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	10-8/185T	100	20.93	11.83	8.86	228.43	1.2	1.45
Orkaitėje keptas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	11-8/161T 4	120	24.72	11.01	7.08	223.59	1.38	1.67
Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	200	29.5	16.05	28.92	378.57	2.3	2.78
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 5	140	24.83	14.56	6.6	256.72	1.61	1.95
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	100	4.32	1.96	24.52	134.54	0.15	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
SEZONINĖS SALOTOS PASIRINKTINAI**								
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	1.02	5.26	5.32	72.76	0.20	0.24
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	100	1.18	5.28	4.36	70.12	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A	100	1.57	5.07	9.48	90.04	0.20	0.24
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/20A	100	3.46	7.25	13.15	109.48	0.20	0.24
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A	100	1.00	3.18	8.76	67.82	0.20	0.24
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	100	1.15	5.67	10.03	94.41	0.20	0.24
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1.03	4.67	7.16	72.03	0.20	0.24
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	100	1.21	9.73	5.16	113.02	0.20	0.24
Šviežių kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A	100	1.10	5.16	3.93	66.58	0.20	0.24
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A	100	0.93	3.18	3.64	46.96	0.20	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1.00	0.40	23.40	92.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.3	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.3	0.36
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0.20	0.00	1.20	6.00	0	0
Nesaldintas kompotas (jvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0.1	0.12

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Pietūs	Patiekalo maistinė vertė							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	baltimai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal	Kaina be PVM	Kaina su PVM
SRIUBOS								
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150/20	1.46	2.32	11.25	71.57	0.29	0.35
KARŠTI PATIEKALAI								
Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekų maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	110	24.48	6.01	7.57	184.86	1.05	1.26
Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9.40	10.97	24.41	283.24	1.35	1.63
Žuvies kepsnys (tausojantis)	11-5/101T 5	110	17.37	4.84	42.18	316.43	1.04	1.26
Orkaitėje kepta žuvies (lydekų) užkepėlė su daržovėmis (bulvės, porai, pomidorai)	9-8/167T 2	130	13.68	2.91	11.55	127.15	0.69	0.83
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(70/50)	6-6/104 3	120	6.10	9.37	22.86	200.24	1.41	1.71
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169 T 9	200	30.08	17.11	41.57	420.63	2.3	2.78
KARŠTAS GARNYRAS PASIRINKTINAI**								
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2.23	5.22	20.78	139.03	0.15	0.18
Virti plikyti ryžiai (augalinis)(tausojantis)	4-5/104AT	100	2.50	0.65	27.40	135.32	0.2	0.24
Virti griekiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/53 AT	100	6.14	1.36	33.65	172.60	0.2	0.24
VAISIAI, UŽKANDŽIAI, PADAŽAI, GĖRIMAI								
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.00	9.90	40.00	0.10	0.12
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04	0	0
Grietinė (30%)		50	1.20	15.00	1.60	146.00	0.3	0.36
Šaldytos trintos uogos	18/19	50	0.45	0.20	4.85	23.00	0.15	0.18
Grietinės (30%) padažas	14-6/121	50	1.02	9.82	3.00	93.90	0.3	0.36
Nesaldintas kompotas (jvairių vaisių)	17-1/4A2	200	0.36	0.16	0.28	4.00	0	0
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0.40	0.00	1.40	8.00	0.1	0.12

** Karšti ir šalti garnyrai skirti pardavimui yra laisvai pasirenkami.

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko