

**I savaitė
 Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių ir viso grūdų makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T	120(76/44)	21,28	12,31	5,65	218,51
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	131,15
Šviežių morkų salotos su sezamo sėklomis ir cirtininiu užpilu (augalinis)	2-1/11	100	1,25	5,15	9,20	78,15
Konservuoti žali žirneliai (augalinis)	49S	40	1,96	0,08	6,32	33,84
Pilno grūdų ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			34,38	26,35	88,22	707,51

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

34,38	26,35	88,22	707,51
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

**I savaitė
 Antradienis**

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)(tausojantis)	1-5/2M	150	2,21	2,26	9,04	65,35
Grietinė (30% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptas konvekciniame malto vištienos filė kepsnys (tausojantis)	34A	100	24,67	10,26	9,51	248,48
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
Pekino ir morkų salotos su šviežiais pomidorais ir aliejaus užpilu (augalinis)	2-5/3	80/8	0,89	5,14	3,20	62,60
Virtų burokėlių salotos su švž.obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A	70	0,68	6,83	7,02	92,24
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,17	32,49	67,27	713,56

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

33,17 32,49 67,27 713,56

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

I savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su buvėmis (augalinis) (tausojantis)	17Sr	150	3,64	3,3	14,61	93,57
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/100	30,12	19,32	29,74	413,37
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai, morkytės)*		60 (20/20/20)	6,00	5,90	5,50	77,00
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			42,40	29,41	75,88	706,59
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			42,40	29,41	75,88	706,59

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

I savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
		(g)	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)*	1-3/34A I					
	1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Konvekciniame krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	200	30,10	20,73	32,92	441,75
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	20	0,96	0,52	2,07	11,88
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai)*		50(20/30)	0,79	0,06	4,22	20,58
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su braškėmis	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			39,70	24,55	84,43	704,84
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			39,70	24,55	84,43	704,84

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai arba vaisių salotos** gali būti keičiami į sezonius vaisius/konservuotus

* **Uogas** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

**I savaitė
 Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	2,62	8,28	19,11	156,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Konvekciniėje krosnelėje kepta su garais liesa žuvis su provanso žolelėmis (jūros lydekos filė) (tausojantis)	9-7/144T	110	20,51	0,37	0,12	85,63
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2	25	1,12	3,04	2,04	40,04
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Švž.daržovių salotos su salotų padažu (augalinis)*	7S/ 13P	100	1,20	14,58	4,97	147,38
Morkų, obuolių salotos su moliūgų seklomis (augalinis)	12S	40	1,21	5,65	4,36	70,39
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			30,87	36,63	69,07	712,94
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			30,87	36,63	69,07	712,94

- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- * Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
- * Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

1- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

180,52	149,43	384,87	3545,44
---------------	---------------	---------------	----------------

Tvirtinu:
UAB „Gurmega“
Direktorė S.Rečiūgienė Šalašova

**II savaitė
Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/32AT	150	3,54	4,46	10,70	97,04
Vištienos blauzdelė troškinta grietinėje (15%) su morkomis (tausojantis)	10-5/100T	200(100/100)	21,50	9,51	23,12	268,07
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	8Gar	80	3,34	3,30	23,28	138,84
Morkų salotos su česnakais su alėjaus padažu (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Kopūstų-agurkų salotos su salotų padažu (augalinis)*	3S	100	1,70	5,04	6,83	72,38
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			32,15	27,71	85,26	713,44

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

32,15	27,71	85,26	713,44
--------------	--------------	--------------	---------------

- * Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.
- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- * Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

**II savaitė
Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Konvekciniėje krosnelėje keptas kalakutienos maltinukas su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	10-8/161T	170	30,07	4,34	5,84	184,72
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	100	5,95	3,89	32,36	188,20
Ridikų salotos su obuoliais ir morkomis su alėjaus padažu (augalinis)	53S	100	0,90	9,60	8,38	116,27
Švž. agurkai (augalinis)*	37S	40	0,32	0,08	0,92	5,50
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			41,26	22,07	85,66	700,78

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

41,26	22,07	85,66	700,78
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:
UAB „Gurmega“
Direktorė S.Rečiūgienė Šalašova

**II savaitė
Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvės, kopūstai, morkos) sriuba su žaliais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	11Sr	150	1,37	5,08	11,02	95,31
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/21	5	0,24	0,13	0,23	2,97
Cukinių ir bulvių plokštainis (tausojantis)	32A	200	36,18	28,79	1,02	357,66
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	80	2,01	3,32	14,39	95,49
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,48	2,59	10,47	71,06
Rauginti agurkai*	38S	50	0,15	0,1	1,15	5,50
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			42,95	40,63	54,94	706,29

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

42,95	40,63	54,94	706,29
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

II savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	200	1,90	4,19	14,24	102,29
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	110	19,49	5,26	2,23	134,25
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	50	0,63	3,59	4,69	53,60
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir linų sėmenimis (augalinis)*	24S	100	1,36	9,76	4,64	107,31
Morkų salotos su saulėgrąžomis , su alėjumi (tausojantis)	64S	50	0,86	0,36	4,38	25,15
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su apelsinais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			29,42	30,32	75,25	687,81

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

29,42	30,32	75,25	687,81
--------------	--------------	--------------	---------------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai** gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

Tvirtinu:
UAB „Gurmega“
Direktorė S.Rečiūgienė Šalašova

**II savaitė
Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Varškės (9%) ir bulvių pudingas(tausojantis)	7-8/170T	140	15,92	10,33	24,33	254,02
Grietinė (30% rieb.)	18/21	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Trintos uogos *		30	0	0,65	8,00	40,30
Šviežių daržovių rinkinukas (paprika, agurkai, morkytės)*		60(20/20/20)	6,00	5,90	5,50	77,00
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			25,28	26,77	64,79	702,61

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

25,28	30,10	83,26	702,61
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

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

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

2- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

171,06	147,5	365,9	3510,93
---------------	--------------	--------------	----------------

**III savaitė
 Pirmadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Ryžių plovai su kiauliena (tausojantis)	3A	200 (100/100)	28,19	5,39	8,06	403,93
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	70	0,97	3,43	3,86	50,16
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	30		0,39	4,80	24,18
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,79	20,26	54,32	698,56

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

20,79	20,26	54,32	698,56
--------------	--------------	--------------	---------------

* **Raugintų kopūstų sriuba** ne sezono metu keičiama į **tiršta šviežių kopūstų sriuba** (techn. kort. Nr.1-3/28AT. B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai** gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* **Daržovės** gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Tvirtinu:
 UAB „Gurmega“
 Direktorė S.Rečiūgienė Šalašova

**III savaitė
 Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)*	1-3/35AT	150	6,52	5,57	26,23	120,90
Konvekciniėje krosnelėje keptas su garais jautienos maltinukas (tausojantis)	27A	100	18,73	14,83	18,84	279,55
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	75	1,90	1,64	20,56	104,56
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,90
Ragintų kopūstų salotos	10S	40	0,32	3,64	1,74	40,48
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			30,57	30,99	94,80	707,58

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

30,57	30,99	94,80	707,58
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

**III savaitė
Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)*	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	100/20	29,32	16,55	12,41	308,65
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T 3	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais(augalinis)	24S	70	6,93	2,69	67,52	74,21
Morkų salotos su česnakais su alėjaus padažu (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			41,23	31,19	129,95	705,40
Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			41,23	31,19	129,95	705,40

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

**III savaitė
Ketvirtadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)*	25Sr	150	4,26	4,74	13,42	113,24
Orkaitėje keptas maltos žuvies kotletas (menkė) (tausojantis)	10-7/ 143T 5	100	19,52	3,57	5,71	133,00
Troškintos morkos su ryžiais(tausojantis)	3-3/51T	140	3,77	1,60	28,95	145,31
Daržovių salotos (be papriku) (augalinis)	7S	100	1,06	2,75	4,05	45,19
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	50	0,74	1,30	5,23	35,53
Pilno grūdo ruginė duona	14-72/15	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Stalo vanduo su braškėmis*	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			31,13	14,83	82,01	585,78

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

31,13	14,83	82,01	585,78
--------------	--------------	--------------	---------------

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

**III savaitė
Penktadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	107,43
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis), maltos mėsos jautienos - kiaulienos padažas	9-8/162T	110	21,47	3,93	6,28	146,39
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	4-3/61T	120	2,78	1,64	16,13	90,43
Morkų, obuolių, salierų ir sezamo sėklų salotos (augalinis) (tausojantis)	2-1/21A	100	2,1	9,9	8,71	131,05
Sviežių agurkų lazdelės	24S	50	0,68	4,88	2,31	53,24
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,16
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Stalo vanduo su apelsiniais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			34,39	25,70	84,81	702,75

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

34,39	25,70	84,81	702,75
--------------	--------------	--------------	---------------

* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į **šaltibarščius** su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

* **Nurodyti valgiaraštyje vaisiai** gali būti keičiami į sezoninius vaisius.

3- Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

137,32	102,705	391,57	3400,07
---------------	----------------	---------------	----------------