

## MOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Pirma savaitė

Pirma diena PIETŪS 11,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine	7S	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Kiaulienos kotletas (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis, kepama su garais)(kiauliena)	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Kiaulienos guliašas	1	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Uogienė	15 P	20	0,06	0	14,18	54,2
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Kopūstų salotos	1 S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sviesto ir grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04

Pirma savaitė

**Antra diena PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Žirnių-perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir grietine	16 S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Kepta paukštienos filė(virškinimo sistemą tausojantis maistas).konvekc.krosnis.kepama su garais)	40	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Biri grikių kruopų košė	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	2,06	18,84	83,44
Grietinė 30%	14 P	40	0,96	12	1,24	117,2
Padažas: Sviesto grietinės	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Žemaičių blynai su mėsa (kiauliena)	108	200	14,26	18,92	50,1	421,18
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Virtų bulvių cepelinai su varške	99	200	12,02	6,11	47,99	289,36
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Vanduo						
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos	15 S	100	1,6	0,1	11	42,92
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Pirma savaitė

Trečia diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Balty mai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Trinta daržovių sriuba (šald.darž.) su grietine	14S	150/06	2,38	7,56	11,8	121,81
Kepta žuvis (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais)	48	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Žuvies šnicelis (jūros lydeka)	54	100	19,62	16,6	8,47	269,21
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	99K	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15 P	20	0,06	0	14,18	54,2
Padazas: Sviesto grietinės	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	12,28	104,42
Šviežūs agurkai	43S	100	0,16	0,04	0,46	2,2
Burokėlių salotos	15S	100	1,6	0,1	11	42,92
Virtinukai su varške	139	350	40,29	18,37	98,23	713,77
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164

Pirma savaitė

**Ketvirta diena**

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis ir grietine	12S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Paukštiesios kukuliai (filė) (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais)	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Kepta paukštiesios filė	31A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Kaimiški blynai	136	200	27,17	34,85	40,12	580,19
Virtos pienoškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Arbata su citrina be cukraus	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Šviežių kopūstų salotos	1 S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos	15 S	100	1,6	0,1	11	42,92
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Pirma savaitė  
**Penkta diena**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išreiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Grietinė 30%	14 P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Kiaulienos kotletas	37	100	17,07	18,12	17,77	299,36
Plovas (kiauliena)	6	400	61,14	51,98	56,8	924,22
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,65
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43 S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos	15S	100	1,6	0,1	11	42,92
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,5	9,99
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2

Vyr. virėja

 Rima Priekšaidienė

MOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Antra savaitė

Pirma diena PIETŪS 11,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais ir grietine	30S	150/06	1,2	5,07	9,52	84,42
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Kiaulienos kepinukai (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek.krosnis, kepama su garais)	15	100	15,82	37,65	11,18	444,1
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Biri grikių kruopų košė	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Virtinukai su mėsa (kiauliena)	141	350	37,98	10,87	77,97	554,82
Padazas:Sviesto grietinės	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Mėsos ir daržovių troškiny su kalakutienu	2	200	28,92	15,29	16,76	315,47
Kmynų arbata be cukraus	4G	200	0,59	0,44	1,5	9,99
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Bandelė						
Varškės sūrelis	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Pomidorai		100	15,6	7,9	7	164
		50	0,5	0,1	2,05	8,5

Antra savaitė

Antra diena PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir grietine	15S	150/06	1,51	5,01	11,02	91,59
Grietinė 30%	14P	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	90	200	16,4	11,72	43,16	337,96
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kepta paukštienos filė	40	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Biri grikių kruopų košė	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kmynų arbata	6	200	0,59	0,44	14,01	59,5
Vanduo		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys						
Varškės apkepas		200	0,76	0,1	24,76	105
Kopūstų salotos	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Šviežūs agurkai	1S	50	0,69	4,59	3,14	52,21
Morkų salotos su saulėgrąžomis	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Antra savaitė

Trečia diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Ž. žirmelių sriuba su bulvėmis ir grietine	17	150/06	1,78	4,94	9,97	85,95
Kepta žuvis	48	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Žuvies kepinukas (jūros lydeka)	52	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	161	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Paukštiesos kukuliai	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Uogienė		30	0,09	0	21,27	81,3
Kakava su pienu	12G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai		200	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys						
Šviežių kopūstų salotos su agurkais		200	0,76	0,1	24,76	105
Šviežūs agurkai	3S	100	1,3	9,61	6,3	110,35
Burokėlių salotos	43S	100	0,16	0,04	0,46	2,2
Lietiniai su varške	16S	100	1,53	14,5	10,96	169,94
Lietiniai su mėsa	131	300	36,3	24,27	73,44	652,76
Sūrio dešrelė	132	300	41,11	25,78	71,46	673,08
Apkepti makaronai su mėsa		20	5,34	4,16	0,1	59,2
	67	400	71,38	50,66	61,44	988,24



Antra savaitė

**Ketvirta diena**

**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine	7	150/06	1,57	4,98	8,85	81,86
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Biri grikių kruopų košė	99K	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Virtos bulvės(augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Sviesto grietinės padažas	48A	40	10,51	21,03	0,9	195,04
Kopūstų salotos	2G	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Marinuoti burokėliai	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Kepti vatškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Vanduo						
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Bulvių plokštainis su paukštienos file	66	300	32,99	32,26	54,84	636,26
Kiaulienos kepsnys	14	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Antra savaitė

Penkta diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis šv.kopūstais ir grietine	3S	150/06	2,5	5,03	9,62	85,81
Paukštienos kukuliai (virškinimo sistemą tausojantis maistas).(konvek. krosnis , kepama su garais)	45	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Lietiniai su varške	131	300	36,3	24,27	73,44	652,76
Kepta paukštienos filė	40	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Biri ryžių kruopų sriuba (augalinis)	1G	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Burokėlių salotos	15S	100	1,6	0,1	11	42,92
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	315,58
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164

Vyr. virėja

Rima Prielaidienė

MOKAMO MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Trečia savaitė

Pirma diena PIETŪS 11,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Barščių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir grietine	2S	150/06	2,83	5,03	13,83	105,02
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Maltas kiaulienos šnicelis (kiauliena (virškinimo sistemą tausojantis maistas), (konvek. krosnis, kepama su garais)	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Biri grikių kruopų košė( augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Virtos bulvės(augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Kiaulienos kepsnys	14	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Uogienė	15P	20	0,09	0	14,18	54,2
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Vanduo						
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Pilno grūdo makaronai su sūriu	15	200	19,03	16,97	41,27	406,75
Jogurtas		125	4	3,5	7,25	77,5
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58

Trečia savaitė

**Antra diena PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba su grietine	16S	150/06	3,87	5,17	14,73	113,17
Grietinė 30%		40	0,96	12	1,24	117,2
Kepta paukštienos file	31A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys	38	100	21,23	12,55	9,51	235,04
Sviesto grietinė padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Virtos bulvės (augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Varškės sūrelis		100	15,6	7,9	7	164
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Virtų bulvių cepelinai su varške	99	200	12,02	6,11	47,99	289,36
Kaimiški blynai	136	200	27,17	34,85	40,12	580,19
Uogienė	136	30	0,09	0	21,27	81,3
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vanduo		200				
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Kopūstų salotos	1 S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Šviežūs agurkai		30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	21	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Morkų salotos su saulėgrąžomis	8	100	3,26	14,49	9,62	173,87
Burokėlių salotos	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Trečia savaitė

Trečia diena

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Pupelių sriuba su bulvėmis ir grietine	21S	150/06	3,64	3,3	14,61	93,57
Grietinė 30%	14P	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Lietiniai su varške	131	300	36,3	24,27	73,44	652,76
Kepta žuvis (lašiša)	53	75	19,58	16,5	1,26	230,6
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	1G	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Sviesto grietinės padažas	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Biri grikių kruopų košė(augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Kepti varškėčiai	145	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Kakava su pienu be cukraus	7 G	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Vanduo		200				
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Pekino kopūstų salotos	2	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58
Sūrio dešrelė		20	5,34	4,16	0,1	59,2

Trečia savaitė  
**Ketvirta diena**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis ir grietine	12S	150/06	1,66	5,01	11,81	96,15
Grietinė 30%	1S	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Padažas: sviesto grietinės	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Kiaulienos šnicelis	21	100	21,16	19,51	8,47	305,79
Varškės apkepas	146	200	29,91	18,17	37,45	435,83
Uogienė	15P	20	0,06	0	14,18	54,2
Virtos bulvės (augalinis)	1G	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Arbata su citrina	3	200	0,05	0,03	13,15	51,68
Vanduo						
Juoda duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Žemaičių blynai su kiauliena	108	200	14,26	18,92	50,1	421,18
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Burokėlių salotos	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Kalakutienos ir daržovių troškiny	5	150/150	45,85	38,99	42,6	693,16
Šaltibarščiai (šiltojo sezono metu)	5 S	250	7,78	7,43	21,62	184,13

Trečia savaitė  
**Penkta diena**  
**PIETŪS**

Patiekalo pavadinimas	Recepto Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kalorijos
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine	1S	150/06	1,55	4,94	10,86	90,07
Grietinė 30%	1S	20	0,36	4,5	0,52	43,95
Mėsos-daržovių-ryžių maltinis (kiauliena) (virškinimo sistemą tausojantis maistas),(konvek. krosnis , kepama su garais)	123	200	40	23,82	12,6	420,04
Sviesto ir grietinės padažas su pomidorų padažu	4	40	1,09	18,62	3,97	186,7
Padažas: sviesto grietinės	3P	40	0,71	21,03	0,9	195,04
Virtos bulvės(augalinis)	1 G	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Biri grikių kruopų košė	163	200	11,97	2,95	65,84	331,55
Lietiniai su varške	131	300	36,3	24,27	73,44	652,76
Virtos pieniškos dešrelės	47	125	8,97	35,49	1,17	358,8
Kakava su pienu	7	200	4,24	3,35	19,21	118,11
Juoda duona	1S	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Vanduo		200				
Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
Sultys		200	0,76	0,1	24,76	105
Šviežių kopūstų salotos	1S	100	1,38	9,18	6,28	104,42
Burokėlių salotos	15	100	1,6	0,1	11	42,92
Agurkai	43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Bandelė	4K	75	6,85	17,31	44,19	351,58

Vyr. virėja

 Rima Priekšaidienė