

Radviliškio r. Šeduvos gimnazija

NEMOKAMO MAITINIMO PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI
(7-11 metų mokiniai)
(pietūs I-II variantai)

2023-2024 m.m.

I savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (7-11m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	6G	100	3,34	4,16	14,42	85,30
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	11S	50	0,53	4,77	4,48	57,92
Šv. pomidoras (augalinis)	37S	50	0,5	0,1	2,05	8,50
Vanduo geriamas	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė (augalinis)		100	0,4	0,3	13,4	52,00
			34,34	19,95	80,51	623,88

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepti bulvinukai (augalinis)	200	200	5,89	6,91	54,84	299,97
Sviesto grietinės padažas	5P	20	0,42	10,54	0,68	98,94
Vanduo geriamas	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė (augalinis)		100	0,4	0,3	13,4	52,00
						588,69

1 savaitē ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variants

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Pieniška daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	25S	150	4,26	4,74	13,42	105,24
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Virtinukai su mėsa (tausojantis)	81A	200	22,2	6,56	44,20	316,39
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinai (augalinis)	9A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
			29,46	20,82	78,08	595,57

Pietūs II variants

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Pieniška daržovių sriuba (augalinis tausojantis)	25S	150	4,26	4,74	13,42	105,24
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	6A	75/75	22,66	14,75	7,52	245,32
Virtos bulvės (augalinis)	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinai (augalinis)	9A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
			31,34	20,15	59,61	521,8

1 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	15S	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Bulvių košė su pienu (augalinis, tausojantis)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Burokėlių salotos su ž. žirneliais (augalinis)	18S	50	0,78	2,34	5,3	41,10
Šv. pomidoras (augalinis)	37S	50	0,5	0,1	2,05	8,50
Vanduo su citrina	15G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Obuoliai	8A	100	0,40	0,4	13,00	53,00
			27,25	22,1	67,76	562,42

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	15S	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepti varškėčiai	82A	200	27,47	13,49	44,71	402,78
Trinti konservuoti persikai (augalinis)	20P	30	0,23	0,18	4,71	19,92
Vanduo su citrina	15G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Obuoliai	8A	100	0,40	0,4	13,00	53,00
			31,00	17,63	82,42	594,92

1 savaitė pirmadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Apkepti naturalūs kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Virtos bulvės (augalinis)	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Kopūstų salotos (augalinis)	1S	50	0,06	4,69	0,42	43,19
Šv. agurkas (augalinis)	36S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo su citrina	15G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Obuoliai (augalinis)	50	50	0,2	0,2	7,5	26,5
			33,44	28,94	49,06	571,93

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Lietiniai blynai su varške (varškė 9%, tausojantis)	74A	150/75	27,22	18,21	55,08	489,57
Trinti bananai su trintomis braškėmis (augalinis)	14D	50	0,82	0,17	9,2	38,70
Vanduo su citrina	15G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Obuoliai (augalinis)	50	50	0,2	0,2	7,5	26,5
			31,2	22,11	89,61	654,26

1 savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	11S	150	2,45	5,69	9,87	97,30
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	21A	100	25,57	18,50	1,7	273,07
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	6K	50	1,66	2,31	12,55	73,84
Marinuoti agurkai (augalinis)	3S	50	0,15	0,10	1,15	5,50
Šviežūs agurkai (augalinis)	36S	50	0,4	0,10	1,15	5,50
Vanduo su citrina	15G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Bananai (augalinis)	7D	100	1,2	0,3	23,10	97,00
			32,95	27,35	58,69	597,42

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	11S	150	2,45	5,69	9,87	97,30
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Bulvių plokštainis	46A	200	6,87	16,46	49,22	365,99
Grietinė 30%	17P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vanduo su citrina	15G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Bananai (augalinis)	7D	100	1,2	0,3	23,10	97,00
			12,53	28,8	91,98	664,1

2 savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (7-11 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1S	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Biri ryžių kruopų košė (augalinis)	5Gar	50	1,67	2,08	14,42	85,30
Morkų, obuolių, porų salotos (augalinis)	14S	50	0,45	4,82	4,88	60,39
Šv. agurkas (augalinis)	36S	30	0,2	0,05	0,89	2,75
Vanduo su apelsinu	15G	200	0,11	0,03	1,54	6,02
Bananai (augalinis)	7D	100	1,2	0,3	23,1	97,00
			31,16	27,45	64,98	620,71

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1S	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Daržovių troškinys su dešrelėmis (tausojantis) (augalinis)	59A	75/75	7,34	29,05	11,41	331,28
Šv. agurkas (augalinis)	36S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo su apelsinu	15G	200	0,11	0,03	1,54	6,02
Bananai (augalinis)	7D	100	1,2	0,3	23,1	97,00
			11,94	32,94	56,4	555,33

2 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m.) Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	26S	150	3,27	4,54	7,42	96,51
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta žuvis su daržovėmis (morkomis ir svogūnais) (tausojantis)	39A	100/100	23,23	5,83	11,75	188,80
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Burokėlių salotos su mar.agurkais ir pupelėmis (augalinis, tausojantis)	21S	50	1,66	3,82	6,45	61,75
Šv.pomidoras (augalinis, tausojantis)	3S	50	0,5	0,1	2,05	8,50
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuoliai (augalinis)	8A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
			32,68	15,15	68,34	536,8

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	26S	150	3,27	4,54	7,42	96,51
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Blynėliai su obuoliais	78A	150/20	11,29	12,27	53,57	359,84
Jogurtinė grietinė 10%	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuoliai (augalinis)	8A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
			21,23	24,62	83,78	588,39

2 savaitė pirmadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	13S	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	2011/9	80	16,91	12,62	6,77	206,91
Bulvių košė su pienu (augalinis, tausojantis)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Salotos su pekino kopūstais, pomidorais (augalinis)	23S	50	0,51	4,80	5,77	64,52
Ridikėliai (augalinis)	39S	30	0,55	0,05	1,95	8,50
Vanduo su apelsinu	15G	200	0,11	0,03	1,54	6,02
Obuoliai (augalinis)	8A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
			23,8	25,19	63,67	559,2

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Daržovių sriuba su grietine (augalinis, tausojantis)	13S	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Cepelinai virtų bulvių su varške	51A	200	12,48	6,60	44,75	282,98
Sviesto grietinės padažas	5P	20	0,42	10,54	0,68	98,94
Vanduo su apelsinu	15G	200	0,11	0,03	1,54	6,02
Vaisių salotos su jogurtu (augalinis)	2011/49	50	0,62	0,38	7,34	33,20
			16,61	21,02	72,47	532,85

2 savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	100	18,73	14,82	18,84	279,54
Virti makaronai	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Šv. pomidoras (augalinis)	37S	50	0,5	0,1	2,05	8,50
Mar. agurkas (augalinis)	3S	30	0,15	0,10	1,15	2,8
Vanduo geriamas	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė (augalinis)	7D	100	0,4	0,3	13,4	52,00
			27,79	2,56	69,75	563,3

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	200	27,47	13,49	44,71	403,78
Jogurtinė grietinė 10%	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Vanduo geriamas	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė (augalinis)	7D	100	0,4	0,3	13,4	52,00
Tarkuotos morkos (augalinis)	168D	90	0,90	0,18	7,83	27,90
			34,91	20,59	90,34	656,29

3 savaitė ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27S	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	200	30,1	20,73	32,92	441,75
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinai (augalinis)	9A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
			37,43	27,99	63,95	656,91

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27S	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta paukštiena (tausojantis)	29A	75/30	18,91	16,66	4,85	241,24
Bulvių košė su pienu (augalinis, tausojantis)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Šv. agurkas (augalinis)	36S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinai (augalinis)	9A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
			28,3	25,84	53,91	546,44

3 savaitė penktadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Agurkų sriuba su grietine (augalinis, tausojantis)	12S	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	100	17,43	10,53	17,65	232,44
Bulvių košė su pienu (augalinis, tausojantis)	3Gar	100	2,34	3,82	16,48	108,54
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	23S	50	0,51	4,80	5,77	64,52
Šv. agurkas (augalinis)	36S	30	0,4	0,1	1,15	5,5
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuoliai (augalinis)	8A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
			24,24	23,17	74,1	579,99

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Agurkų sriuba su grietine (augalinis, tausojantis)	12S	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Tarkuotų bulvių dubenėliai	49A	200	6,96	0,41	62,80	278,98
Sviesto-grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Vaisių salotos su jogurtu	2011/49	50	0,62	0,38	7,34	33,20
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			31,49	20,12	91,21	582,08

3 savaitē pirmadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Kruopų (ryžių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15S	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Troškinta mėsa (kiauliena) su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,20
Mar. agurkai (augalinis)	3S	50	0,15	0,1	1,15	5,5
Šv. agurkai (augalinis)	36S	30	0,3	0,1	1,15	5,5
Vanduo su citrina	15G	200	0,05	0,05	0,64	2,17
Bananai	7D	100	1,2	0,3	23,10	97,00
			28,88	21,18	72,22	579,91

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Kruopų (ryžių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15S	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Apkepti makaronai su mėsa (tausojantis)	67A	150/75	27,52	19,50	18,93	365,79
Mar. agurkai (augalinis)	3S	50	0,15	0,1	1,15	5,5
Šv. agurkai (augalinis)	36S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo su citrina	15G	200	0,05	0,05	0,64	2,17
Bananai	7D	100	1,2	0,3	23,10	97,00
			32,01	23,58	64,42	593,13

3 savaitė trečiadienis

Požymis: Vaikai (7-11 m). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Pertrinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	14S	150	1,62	5,75	12,91	104,80
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	100	20,33	13,43	11,75	245,73
Virti makaronai (tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	10S	50	0,39	4,56	2,17	50,60
Mar.agurkas (augalinis)	3S	50	0,15	0,10	1,15	5,50
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuoliai (augalinis)	8A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
			27,26	27,18	60,68	585,84

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Pertrinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	14S	150	1,62	5,75	12,91	104,80
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Lietiniai blynai	73A	200	15,24	12,17	68,35	438,2
Trinti konservuoti persikai (augalinis)	20P	30	0,23	0,18	4,71	19,92
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuoliai (augalinis)	8A	100	0,40	0,40	13,00	53,00
			18,97	18,82	107,5	658,96

2 savaitė ketvirtadienis

Požymis: Vaikai (7-11m.). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Žirnių-perlinių kruopų sriuba su grietine (augalinis, tausojantis)	16S	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47A	200	13,73	5,93	46,11	289,19
Sviesto grietinės padažas	20P	20	0,42	10,54	0,68	98,94
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinai (augalinis)	9A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Tarkuotos morkos (augalinis)	168A	90	0,90	0,18	7,83	27,90
			21,06	20,54	88,69	599,66

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Žirnių-perlinių kruopų sriuba su grietine (augalinis, tausojantis)	16S	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Balandėliai su mėsa (tausojantis)	63A	200/40	19,33	23,95	20,19	360,31
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,2
Šv. agurkas (augalinis)	36S	50	0,4	0,1	1,15	5,50
Geriamas vanduo	15G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinai (augalinis)	9A	100	0,80	0,20	11,00	43,00
			23,05	22,09	69,5	632,64

3 savaitė antradienis

Požymis: Vaikai (7-11m). Porcija 1 žmogui

Pietūs I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2s	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	6Gar	100	3,4	2,08	28,24	170,59
Kopūstų, agurkų salotos (augalinis, tausojantis)	3S	50	0,84	2,62	3,38	36,91
Ridikėliai (augalinis)	39S	30	0,55	0,05	1,95	8,50
Vanduo su citrina	15G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Kriaušė (augalinis)	8A	100	0,4	0,3	13,4	52,00
			34,77	16,82	74,14	569,62

Pietūs II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Baltymai, g.	Riebalai g.	Angliavand. g.	Energinė vertė kcal.
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2s	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru (tausojantis)	53A	200	16,85	14,98	50,89	401,44
Grietinė 30%	17P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Tarkuotos morkos (augalinis)	168A	90	0,90	0,18	7,83	27,90
Vanduo su citrina	15G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Kriaušė (augalinis)	8A	100	0,4	0,3	13,4	52,00
			22,85	25,04	118,04	672,59