

VISAGINO „VERDENĖS“ GIMNAZIJA

**1 SAVAITĖ
1 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
<i>Barščiai</i>					
Burokėliai	30	2,7	0,45	0,03	12,6
Kopūstai	16	0,7	0,3	0,02	4,3
Morkos	10	0,7	0,13	0,01	3,0
Svogūnai	8	0,7	0,01	-	3,3
Bulvės	16	0,2	0,32	0,06	12,8
Natūralus pomidorų padažas	2,0	0,22	0,07	-	1,3
Cukrus	2,0	2,0	-	-	7,6
Sviestas 82%	5,0	0,04	0,03	4,1	37,2
Obulių actas	1,0	-	-	-	-
Druska	1,2	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-
Prieskoniai	2,4	-	-	-	-
Grietinė 30%	6,0	0,2	0,14	1,5	17,6
<i>Iš viso:</i>	<i>200/6</i>	<i>7,46</i>	<i>1,7</i>	<i>6,02</i>	<i>99,7</i>
<i>Vištienos maltinukas</i>					
Vištienos malta filė	74,0	0,33	9,03	9,0	479,0
Batonas	15,0	7,8	1,18	0,15	35,4
Pienas 2,5%	230,0	2,2	0,37	1,9	32,2
Džiūvėsėliai	10,0	5,19	0,79	0,1	23,6
Aliejus	5,0	-	-	5,99	53,94
Sviestas	8,0	0,05	0,05	0,05	59,5
<i>Iš viso:</i>	<i>100</i>	<i>15,57</i>	<i>11,42</i>	<i>17,19</i>	<i>324,94</i>
<i>Virti makaronai</i>	<i>150</i>	<i>1,12</i>	<i>5,5</i>	<i>4,38</i>	<i>190,4</i>
<i>Šviežias pomidoras</i>	<i>40</i>	<i>1,2</i>	<i>2,4</i>	<i>-</i>	<i>5,6</i>
<i>Šviežias agurkas</i>	<i>40</i>	<i>0,68</i>	<i>0,23</i>	<i>-</i>	<i>4,0</i>
<i>Multivitaminų nektaras 30%</i>	<i>200</i>	<i>20,0</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>80,0</i>
<i>Apelsinas</i>	<i>200</i>	<i>22,0</i>	<i>1,2</i>	<i>-</i>	<i>86,0</i>
<i>Obuolys</i>	<i>200</i>	<i>19,8</i>	<i>0,8</i>	<i>-</i>	<i>81,0</i>
<i>Duona</i>	<i>40</i>	<i>25,0</i>	<i>2,44</i>	<i>0,4</i>	<i>97,6</i>
<i>Iš viso:</i>		<i>112,83</i>	<i>25,69</i>	<i>27,59</i>	<i>869,54</i>

1 SAVAITĖ
2 DIENA

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
<i>Daržovių sriuba</i>					
Kopūstai	16,0	0,74	0,3	0,02	4,32
Bulvės	40,0	7,9	0,8	0,16	32,00
Morkos	8,0	0,48	0,1	0,008	2,4
Svogūnai	8,0	0,72	0,1	-	3,3
Žali žirneliai	10,0	0,6	0,5	0,02	7,3
Sviestas 82%	4,5	0,06	0,04	3,2	29,5
Grietinė 30%	6,0	0,2	0,16	1,8	17,6
Druska	1,2	-	-	-	-
Prieskoniai	2,0	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	<i>200/6</i>	<i>10,7</i>	<i>2,0</i>	<i>5,2</i>	<i>100,42</i>
<i>Guliašas</i>					
Kiaulienos kumpis	110,0	-	10,06	10,3	154,2
Sviestas 82%	8,5	0,07	0,06	7,0	63,2
Svogūnai	15,0	1,43	0,03	-	6,45
Natūralus pomidorų padažas	4,9	0,58	0,18	-	3,09
Miltai	4,0	2,97	0,41	0,04	13,08
Druska	4,0	-	-	-	-
Prieskoniai	2,0	-	-	-	-
Grietinė 30 %	10,0	0,28	1,0	3,0	29,3
<i>Iš viso:</i>	<i>75/75</i>	<i>5,3</i>	<i>11,74</i>	<i>20,34</i>	<i>269,32</i>
<i>Biri grikių košė</i>					
Grikių	4,17	0,59	5,26	1,38	139,9
Sviestas 82%	5,3	0,04	0,03	4,3	39,4
Druska	1,0	-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	<i>100</i>	<i>0,63</i>	<i>5,29</i>	<i>5,68/</i>	<i>179,3</i>
<i>Burokėlių salotos</i>					
Burokėliai	50	4,5	0,75	0,05	21,0
Svogūnas	6	0,54	0,08	-	2,46
<i>Iš viso</i>	<i>55</i>	<i>5,04</i>	<i>0,83</i>	<i>0,05</i>	<i>23,46</i>
<i>Multivitaminų sulčių gėrimas</i>					
Arbata	1,0	0,04	0,2	0,05	-
Cukrus	15,0	14,99	-	-	56,85
Multivitaminų sultys 30 %	50,0	0,15	-	0,5	27,00
<i>Iš viso</i>	<i>200</i>	<i>15,18</i>	<i>0,2</i>	<i>0,55</i>	<i>83,85</i>
<i>Duona</i>	<i>50,0</i>	<i>30,9</i>	<i>3,05</i>	<i>0,5</i>	<i>122,0</i>
<i>Riestainis</i>	<i>50</i>	<i>34,35</i>	<i>5,2</i>	<i>0,65</i>	<i>156,0</i>
<i>Bananai</i>	<i>150</i>	<i>34,65</i>	<i>1,8</i>	<i>0,60</i>	<i>145,5</i>
<i>Iš viso:</i>		<i>136,75</i>	<i>30,51</i>	<i>39,01</i>	<i>1056,5</i>

**1 SAVAITĖ
3 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
<i>Pieniška sriuba su ryžiais</i>					
Pienas 2,5%	100,0	4,73	2,82	2,5	52
Sviestas 82%	1,6	0,01	0,01	0,01	11,9
Cukrus	1,2	1,2	-	-	4,5
Druska	1,2	-	-	-	-
Ryžiai	12,0	0,08	0,84	0,12	36,0
<i>Iš viso:</i>	<i>200,0</i>	<i>6,03</i>	<i>3,67</i>	<i>2,63</i>	<i>104,4</i>
<i>Kotletas</i>					
Kiaulienos kotletinė mėsa	74,0	-	13,23	8,5	130,9
Batonas	18	9,34	1,42	0,18	42,48
Pienas 2,5%	11,0	1,05	0,77	0,91	15,4
Džiūvėsėliai	10,0	5,19	0,79	0,1	23,6
Druska	0,4	-	-	-	-
Aliejus (saulėgrąžų)	0,6	-	-	5,99	53,94
<i>Iš viso:</i>	<i>100</i>	<i>15,63</i>	<i>16,23</i>	<i>14,7</i>	<i>230,5</i>
<i>Bulvių košė</i>					
Bulvės	128,3	25,78	2,56	0,26	106,49
Pienas 2,5%	25,2	1,04	2,76	0,9	15,26
Sviestas 82%	5,3	0,04	0,037	4,3	39,4
<i>Iš viso:</i>	<i>150</i>	<i>26,4</i>	<i>5,36</i>	<i>5,46</i>	<i>161,15</i>
<i>Šviežias pomidoras</i>	<i>50</i>	<i>0,55</i>	<i>0,1</i>	<i>1,75</i>	<i>11,5</i>
<i>Meduoliai</i>	<i>50</i>	<i>36,5</i>	<i>4,45</i>	<i>-</i>	<i>168</i>
<i>Persikų sultys</i>	<i>200</i>	<i>35,0</i>	<i>0,6</i>	<i>-</i>	<i>138</i>
<i>Bananas</i>	<i>200,0</i>	<i>46,2</i>	<i>2,4</i>	<i>0,6</i>	<i>97,0</i>
<i>Duona</i>	<i>50,0</i>	<i>30,9</i>	<i>3,05</i>	<i>0,5</i>	<i>122</i>
<i>Iš viso:</i>		<i>163,0</i>	<i>31,5</i>	<i>26,54</i>	<i>870,5</i>

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
<i>Troškinta jautiena su džiovintomis slyvomis</i>					
Jautiena	125,0	-	23,6	15,5	233,75
Svogūnai	8,5	0,1	0,07	6,1	3,08
Pomidorų padažas	6,2	0,7	0,22	-	4,0
Džiovintos slyvos	30,0	-	-	-	50,0
Druska		-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	<i>75/100</i>	<i>0,8</i>	<i>23,89</i>	<i>21,6</i>	<i>290,83</i>
<i>Grikių košė</i>					
Grikiiai	62,6	44,3	7,89	2,07	209,71
Druska		-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	<i>150</i>	<i>44,3</i>	<i>7,89</i>	<i>2,07</i>	<i>209,71</i>

**1 SAVAITĖ
4 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
<i>Bulvių sriuba su kukuliukais</i>					
Bulvės	60,0	2,8	1,0	0,24	48,0
Svogūnai	8,0	0,72	0,1	-	3,3
Morkos	8,0	0,48	0,1	0,08	2,4
Sviestas 82%	2,0	0,016	0,02	0,01	14,9
Natūralus pomidorų padažas	0,8	0,09	0,03	-	0,52
Druska	1,2	-	-	-	-
Prieskoniai	2,1	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-
<i>Mėsos kukuliukai</i>	<i>10</i>				
Kiaulienos mėsa	16	0,1	1,8	1,5	48,29
Svogūnai	14	1,3	0,2	-	
<i>Iš viso</i>	<i>200/10</i>	<i>5,5</i>	<i>3,3</i>	<i>1,83</i>	<i>117,41</i>
<i>Šviežių daržovių salotos</i>					
Agurkas	30	2,1	0,54	-	3,00
Pomidorai	50	1,45	0,3	-	7,00
Svogūnai (ropelės)	10	0,47	0,13	-	2,3
Saulėgrąžų aliejus	10	-	-	9,99	89,9
<i>Iš viso:</i>	<i>100</i>	<i>4,02</i>	<i>0,97</i>	<i>9,99</i>	<i>102,2</i>
<i>Varškės apkepas</i>					
Varškė 9%	202,5	7,05	31,35	18,22	316,96
Manų kruopos	10,0	0,03	1,03	0,03	32,8
Kiaušiniai	4,0	0,03	0,51	0,03	6,28
Sviestas 82%	5,0	0,04	0,03	4,0	37,2
Druska	1,4	-	-	-	-
Cukrus	15,0	14,97	-		56,1
Vanilinis cukrus	0,1	0,01	-	0,01	0,04
Džiūvėsėliai	5,0	0,14	0,15	0,14	11,75
Grietinė 30%	5,0	0,17	0,5	1,5	14,66
Džemas	30,0	0,15	0,36	0,15	79,5
<i>Iš viso</i>	<i>225/30</i>	<i>22,58</i>	<i>33,93</i>	<i>24,08</i>	<i>555,29</i>
<i>Arbata su citrina</i>					
Arbata	1,0	0,04	0,2	0,051	
Cukrus	15,0	14,99	-	-	56,1
Citrina	7,0	0,21	0,06	0,007	2,31
<i>Iš viso</i>	<i>200/7</i>	<i>15,24</i>	<i>0,26</i>	<i>0,058</i>	<i>58,41</i>
<i>Bandelė „Kavos“</i>					
Miltai	30,5	42,36	3,14	0,27	99,74
Cukrus	4,5	4,49	-	-	16,83
Sviestas 82%	9,2	0,07	0,11	7,5	68,5
Kiaušiniai	4,7	0,03	0,6	0,54	7,38
Mielės	0,37	-	-	-	-
Pienas 2,5 %	5,2	0,49	0,36	0,41	7,02

Saulėgrąžų aliejus	0,2	-	-	0,2	1,8
Druska	0,2	-	-	-	-
Cukraus pudra	0,8	0,8	-	-	2,99
<i>Iš viso:</i>	55	30,62	4,22	8,92	204,3
Duona	25	15,5	1,5	0,25	61,0
Mandarinas	200	20,6	0,8	-	76,0
Obuolys	220	25,0	0,88	-	101,2
Iš viso:		167,06	45,91	45,13	1275,54

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
<i>Virti varškėčiai su sviesto ir grietinės padažu</i>					
Varškė	150	3,25	24	13,50	240
Miltai	25	18,55	2,69	0,33	86,25
Kiaušiniai	10	0,07	1,23	1,17	15,70
Druska					
Sviestas 82%	5	0,06	0,04	3,63	33
Grietinė 30%	15	0,50	0,39	3,75	37,35
<i>Iš viso:</i>		24,43	28,34	22,38	412,30

**1 SAVAITĖ
5 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
<i>Agurkų sriuba</i>					
Bulvės	60,0	0,8	1,2	0,2	48
Ryžiai	4,0	0,03	0,3	0,04	13,2
Morkos	8,0	0,48	0,1	0,008	2,4
Svogūnai	8,0	0,72	0,1	-	3,3
Marinuoti agurkai	12,0	0,2	0,1	0,01	1,6
Sviestas 82%	4,0	0,05	0,03	2,9	26,2
Juodieji pipirai	0,02	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-
Prieskoniai	2,0	-	-	-	-
Grietinė 30 %	6,0	0,2	0,16	1,8	17,6
<i>Iš viso:</i>	200/6	2,48	1,99	5,0	112,3
<i>Kepta žuvis</i>					
Žuvies filė	124,0	1,16	20,77	1,96	76,54
Miltai	4,0	2,97	0,41	0,04	13,08
Druska	4,0	-	-	-	-
Prieskoniai	1,5	-	-	-	-
Saulėgrąžų aliejus	5,0	-	-	4,5	44,95
Sviestas 82%	10,0	0,08	1,0	8,2	74,4

<i>Iš viso:</i>	<i>100/10</i>	<i>4,26</i>	<i>21,26</i>	<i>13,7</i>	<i>208,97</i>
<i>Bulvių košė</i>					
Bulvės	128,3	25,28	2,56	0,26	102,6
Pienas 2,5%	25,9	1,04	0,76	0,9	15,26
Vanduo	12,8	-	-	-	-
Sviestas 82%	5,3	0,04	0,037	4,3	39,4
<i>Iš viso:</i>	<i>150</i>	<i>26,36</i>	<i>3,36</i>	<i>5,46</i>	<i>157,26</i>
<i>Marinuotų kopūstų salotos</i>					
Švieži kopūstai	25,0	2,3	0,9	0,05	13,5
Svogūnai	5,0	0,9	0,14	-	4,1
Morkos	10,0	0,7	0,13	0,01	3,0
Actas	9,5	-	-	-	-
Aliejus saulegrąžų	10,0	-	-	10,0	89,9
Druska	2,0	-	-	-	-
Petražolės	2,0	-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	<i>100/2</i>	<i>3,9</i>	<i>1,2</i>	<i>20,1</i>	<i>110,5</i>
<i>Multivitaminų sulčių gėrimas</i>					
Arbata	1,0	0,04	0,2	0,05	-
Cukrus	15,0	14,99	-	-	56,85
Multivitaminų sultys	50,0	0,15	6,4	0,5	27,00
<i>Iš viso:</i>	<i>200</i>	<i>15,18</i>	<i>6,6</i>	<i>0,55</i>	<i>83,85</i>
<i>Duona</i>	<i>50,0</i>	<i>30,9</i>	<i>3,05</i>	<i>0,5</i>	<i>122,0</i>
<i>Obuolys</i>	<i>200</i>	<i>22,6</i>	<i>0,8</i>	<i>-</i>	<i>92,0</i>
<i>Vynuogės</i>	<i>143</i>	<i>25,0</i>	<i>0,6</i>	<i>-</i>	<i>99,0</i>
<i>Iš viso:</i>		<i>130,83</i>	<i>3978</i>	<i>41,1</i>	<i>1030,68</i>

**2 SAVAITĖ
1 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
<i>Burokėlių sriuba</i>					
Burokėliai	60,0	6,5	1,02	-	28,8
Bulvės	20,0	3,9	0,4	0,02	16,6
Morkos	8,0	0,56	0,1	0,008	2,64
Svogūnai	8,0	0,76	0,14	-	3,44
Natūralus pomidorų padažas	2,0	0,24	0,72	-	1,26
Sviestas 82%	5,0	0,04	0,03	4,0	37,2
Obuolių actas	1,1	-	-	-	-
Druska		-	-	-	-

Grietinė 30%	6,0	0,2	0,16	1,8	17,6
<i>Iš viso:</i>	<i>200/6</i>	<i>12,2</i>	<i>2,57</i>	<i>5,83</i>	<i>99,74</i>
Keptos dešrelės	<i>100</i>	<i>-</i>	<i>16,6</i>	<i>22,6</i>	<i>190,4</i>
Virti makaronai	<i>150</i>	<i>39,5</i>	<i>5,46</i>	<i>4,38</i>	<i>257,40</i>
Švieži pomidorai	<i>60,0</i>	<i>1,74</i>	<i>0,36</i>	<i>-</i>	<i>8,4</i>
Multivitaminų nektaras	<i>200</i>	<i>20,0</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>80,0</i>
Duona	<i>50</i>	<i>30,9</i>	<i>3,05</i>	<i>0,5</i>	<i>122,2</i>
Mandarinai	<i>200</i>	<i>11,8</i>	<i>7,2</i>	<i>-</i>	<i>53,20</i>
Vynuogės	<i>286</i>	<i>50</i>	<i>1,2</i>	<i>-</i>	<i>198,0</i>
Iš viso:		166,14	36,4	33,31	1009,34

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Balandėliai su virta jautiena					
Vištiena	130	5,92	2,4	0,16	34,56
Jautienos mėsa	121	-	17,6	14,88	124,4
Ryžiai	22	1,4	1,48	0,8	68,0
Svogūnai	18	1,6	0,2	-	-
Sviestas 82%	5,0	0,04	0,015	4,0	37,2
Grietinė 30%	40,0	0,6	12,0	1,2	118,0
Miltai	8,0	5,92	0,8	0,06	26,0
Natūralus pomidorų padažas	0,04	-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	<i>240/100</i>	<i>14,82</i>	<i>34,52</i>	<i>21,1</i>	<i>408,16</i>

2 SAVAITĖ 2 DIENA

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
Žirnių sriuba					
Bulvės	40	7,9	0,8	0,16	32,00
Žirniai	16	0,54	3,7	0,26	50,24
Morkos	8	0,48	0,1	0,008	2,4
Svogūnai	8	0,72	0,1	-	3,3
Sviestas 82%	4,9	0,06	0,04	4,02	36,5
Druska	1,2	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-
Prieskoniai	2,0	-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	<i>200</i>	<i>9,2</i>	<i>4,74</i>	<i>3,9</i>	<i>124,44</i>
Žuvies kotletas					
Žuvies filė	65	0,85	10,79	1,43	55,9
Batonas	18	0,5	1,39	0,54	42,3
Pienas 2,5%	27,37	1,09	0,8	0,95	16,10
Vanduo	13,5	-	-	-	-
Druska	4,0	-	-	-	-

Prieskoniai	1,0	-	-	-	-
Džiūvėsėliai	10,0	0,08	0,8	0,09	23,50
Aliejus saulegražų	8	-	-	7,99	71,92
Sviestas 82%	10	0,08	0,07	8,2	74,4
<i>Iš viso:</i>	<i>100/10</i>	<i>2,65</i>	<i>13,86</i>	<i>18,2</i>	<i>284,2</i>
Bulvių košė					
Bulvės	128,3	25,28	2,56	0,26	106,49
Pienas 2,5%	10,9	1,04	0,76	0,9	15,26
Sviestas 82%	5,3	0,07	0,04	4,3	39,4
<i>Iš viso:</i>	<i>150</i>	<i>26,4</i>	<i>3,36</i>	<i>5,46</i>	<i>161,2</i>
Vitaminų salotos					
Agurkas	30	2,1	0,54	-	3,00
Pomidorai	50	1,45	0,3	-	7,00
Pipirai	10	0,47	0,13	-	2,3
Saulėgražų aliejus	10	-	-	9,99	89,9
<i>Iš viso:</i>	<i>100</i>	<i>4,02</i>	<i>0,97</i>	<i>9,99</i>	<i>102,2</i>
Multivitaminų sulčių gėrimas					

Arbata	1,0	0,01	0,2	0,05	-
Cukrus	15,0	14,99	-	-	56,85
Sultys (multivitaminų)	50,0	0,15	6,4	0,5	27,0
<i>Iš viso:</i>	<i>200</i>	<i>15,18</i>	<i>6,6</i>	<i>0,55</i>	<i>83,85</i>
Obuolys	300	67,8	2,4	-	136
Duona	50	31,0	3,06	1,0	244
Iš viso:		156,25	34,99	38,1	1135,81

**2 SAVAITĖ
3 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeni ai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
Bulvių sriuba su kukuliukais					
Bulvės	60,0	2,8	1,0	0,24	48,0
Svogūnai	8,0	0,72	0,1	-	3,3
Morkos	8,0	0,48	0,1	0,08	2,4
Sviestas 82%	2,0	0,03	0,02	1,4	14,9
Natūralus pomidorų padažas	0,8	0,09	0,03	-	0,52
Druska	1,2	-	-	-	-
Prieskoniai	2,1	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-
Mėsos kukuliukai	10				
Kiaulienos mėsa	16	0,1	1,8	6,7	0,1
Svogūnai	14	1,3	0,2	-	1,3
<i>Iš viso</i>	<i>200/10</i>	<i>5,5</i>	<i>3,3</i>	<i>8,4</i>	<i>117,4</i>
Vištienos befstroganovas					
Vištienos file	100,0	0,44	12,2	12,3	162,6
Svogūnai	24,0	2,2	0,3	-	9,8
Sviestas 82%	7,0	0,056	0,05	5,74	52,08

Miltai	4,0	0,01	0,41	0,04	13,4
Druska	4,0	-	-	-	-
Grietinė 30%	23,0	0,9	0,6	6,9	68,0
<i>Iš viso:</i>	<i>100/50</i>	<i>3,64</i>	<i>13,6</i>	<i>24,98</i>	<i>305,88</i>
Virti ryžiai					
Ryžiai	54	41,33	3,78	0,54	162,0
Druska	-	-	-	-	-
<i>Iš viso</i>	<i>200/6</i>	<i>41,42</i>	<i>3,78</i>	<i>0,54</i>	<i>162,0</i>
<i>Iš viso:</i>	<i>50</i>	<i>26,22</i>	<i>4,78</i>	<i>4,64</i>	<i>155,29</i>
Obuolių kompotas					
Obuoliai	45,4	3,96	0,16	-	16,2
Cukrus	24	23,95	-	-	89,76
<i>Iš viso:</i>	<i>200</i>	<i>27,61</i>	<i>0,18</i>	<i>0,162</i>	<i>109,61</i>
Šviežias pomidoras	40	1,2	2,4	-	5,6
Šviežias agurkas	40	0,68	0,23	-	4,0
Duona	50	31,0	3,06	0,5	122
Obuolys	220	25,0	0,88	-	101,20
Iš viso:		134,05	27,43	31,16	766,11

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Paukštiena su daržovių troškiniu					
Vištiena	86	0,43	16,08	12,90	182,32
Virta vištiena	60				
Morkos	45	3,92	0,42	0,09	13,95
Svogūnai	3	0,27	0,042	0,01	1,05
Bulvės	55	10,25	1,12	0,06	45,36
Žirneliai	8	1,19	0,37	0,02	4,80
Aliejus	1,5	0,01	0,01	1,50	13,36
Druska					
Sviestas 82%	7,5	0,08	0,06	5,44	49,50
Grietinė 30%	7,5	0,25	0,20	1,88	18,68
<i>Iš viso:</i>		<i>16,40</i>	<i>18,32</i>	<i>21,80</i>	<i>328,92</i>

**2 SAVAITĖ
4 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
Pieniška sriuba su ryžiais					
Pienas 2,5%	100,0	4,73	2,82	2,5	52
Sviestas 82%	1,6	0,01	0,01	0,01	11,9
Cukrus	1,2	1,2	-	-	4,5
Druska	1,2	-	-	-	-
Ryžiai	12,0	0,08	0,84	0,12	36,0
<i>Iš viso:</i>	<i>200,0</i>	<i>6,03</i>	<i>3,67</i>	<i>2,63</i>	<i>104,4</i>
Kotletas					
Kiaulienos kotletinė mėsa	74,0	-	13,23	8,5	130,9

Batonas	18	9,34	1,42	0,18	42,48
Pienas 2,5%	11,0	1,05	0,77	0,91	15,4
Džiūvėsėliai	10,0	5,19	0,79	0,1	23,6
Druska	0,4	-	-	-	-
Aliejus (saulėgrąžų)	0,6	-	-	5,99	53,94
<i>Iš viso:</i>	<i>100/10</i>	<i>15,63</i>	<i>16,23</i>	<i>14,7</i>	<i>230,5</i>
Bulvių košė					
Bulvės	128,3	25,78	2,56	0,26	106,49
Pienas 2,5%	25,2	1,04	2,76	0,9	15,26
Sviestas 82%	5,3	0,04	0,037	4,3	39,4
<i>Iš viso:</i>	<i>150</i>	<i>26,4</i>	<i>5,36</i>	<i>5,46</i>	<i>161,15</i>
Šviežias pomidoras	<i>50</i>	<i>0,55</i>	<i>0,1</i>	<i>1,75</i>	<i>11,5</i>
Persikų sultys	<i>200</i>	<i>35,0</i>	<i>0,6</i>	-	<i>138</i>
Bananas	<i>200,0</i>	<i>46,2</i>	<i>2,4</i>	<i>0,6</i>	<i>97,0</i>
Duona	<i>50,0</i>	<i>30,9</i>	<i>3,05</i>	<i>0,5</i>	<i>122</i>
<i>Iš viso:</i>		163,0	31,5	26,54	870,5

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Troškinta jautiena su džiovintomis slyvomis					
Jautiena	125,0	-	23,6	15,5	233,75
Svogūnai	8,5	0,1	0,07	6,1	3,08
Pomidorų padažas	6,2	0,7	0,22	-	4,0
Džiovintos slyvos	30,0	-	-	-	50,0
Druska		-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	<i>75/100</i>	<i>0,8</i>	<i>23,89</i>	<i>21,6</i>	<i>290,83</i>
Grikių košė					
Grikliai	62,6	44,3	7,89	2,07	209,71
Druska		-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	<i>150</i>	<i>44,3</i>	<i>7,89</i>	<i>2,07</i>	<i>209,71</i>

**2 SAVAITĖ
5 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
Daržovių sriuba					
Kopūstai	16,0	0,74	0,3	0,02	4,32
Bulvės	40,0	7,9	0,8	0,16	32,00
Morkos	8,0	0,48	0,1	0,008	2,4
Svogūnai	8,0	0,72	0,1	-	3,3
Žali žirneliai	10,0	0,6	0,5	0,02	7,3
Sviestas 82%	4,5	0,06	0,04	3,2	29,5
Grietinė 30%	6,0	0,2	0,16	1,8	17,6
Druska	1,2	-	-	-	-
Prieskoniai	2,0	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-

<i>Iš viso:</i>	200/6	10,7	2,0	5,2	100,42
Guliašas					
Kiaulienos kumpis	110,0	-	10,06	10,3	154,2
Sviestas 82%	8,5	0,07	0,06	7,0	63,2
Svogūnai	15,0	1,43	0,03	-	6,45
Natūralus pomidorų padažas	4,9	0,58	0,18	-	3,09
Miltai	4,0	2,97	0,41	0,04	13,08
Druska	4,0	-	-	-	-
Prieskoniai	2,0	-	-	-	-
Grietinė 30 %	10,0	0,28	1,0	3,0	29,3
<i>Iš viso:</i>	75/75	5,3	11,74	20,34	269,32
Biri grikių košė					
Grikių	4,17	0,59	5,26	1,38	139,9
Sviestas 82%	5,3	0,04	0,03	4,3	39,4
Druska	1,0	-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	100	0,63	5,29	5,68/	179,3
Burokėlių salotos					
Burokėliai	50	4,5	0,75	0,05	21,0
Svogūnas	6	0,54	0,08	-	2,46
<i>Iš viso:</i>	55	5,04	0,83	0,05	23,46
Multivitaminų sulčių gėrimas					
Arbata	1,0	0,04	0,2	0,05	-
Cukrus	15,0	14,99	-	-	56,85
Multivitaminų sultys 30 %	50,0	0,15	-	0,5	27,00
<i>Iš viso:</i>	200	15,18	0,2	0,55	83,85
Duona	50,0	30,9	3,05	0,5	122,0
Riestainis	50	34,35	5,2	0,65	156,0
Bananai	150	34,65	1,8	0,60	145,5
Iš viso:		136,75	30,51	39,01	1056,5

**3 SAVAITĖ
1 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
Bulvių sriuba su kukuliukais					
Bulvės	60,0	2,8	1,0	0,24	48,0
Svogūnai	8,0	0,72	0,1	-	3,3
Morkos	8,0	0,48	0,1	0,08	2,4
Sviestas 82%	2,0	0,016	0,02	0,01	14,9
Natūralus pomidorų padažas	0,8	0,09	0,03	-	0,52
Druska	1,2	-	-	-	-
Prieskoniai	2,1	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-
Mėsos kukuliukai	10				
Kiaulienos mėsa	16	0,1	1,8	1,5	48,29
Svogūnai	14	1,3	0,2	-	
<i>Iš viso:</i>	200/10	5,5	3,3	1,83	117,41

Varškės apkepas					
Varškė 9%	202,5	7,05	31,35	18,22	316,96
Manų kruopos	10,0	0,03	1,03	0,03	32,8
Kiaušiniai	4,0	0,03	0,51	0,03	6,28
Sviestas 82%	5,0	0,04	0,03	4,0	37,2
Druska	1,4	-	-	-	-
Cukrus	15,0	14,97	-	-	56,1
Vanilinis cukrus	0,1	0,01	-	0,01	0,04
Džiūvėsėliai	5,0	0,14	0,15	0,14	11,75
Grietinė 30%	5,0	0,17	0,5	1,5	14,66
Džemas	30,0	0,15	0,36	0,15	79,5
<i>Iš viso</i>	<i>225/30</i>	<i>22,58</i>	<i>33,93</i>	<i>24,08</i>	<i>555,29</i>
Arbata su citrina					
Arbata	1,0	0,04	0,2	0,051	
Cukrus	15,0	14,99	-	-	56,1
Citrina	7,0	0,21	0,06	0,007	2,31
<i>Iš viso</i>	<i>200/7</i>	<i>15,24</i>	<i>0,26</i>	<i>0,058</i>	<i>58,41</i>
Bandelė „Kavos“					
Miltai	30,5	42,36	3,14	0,27	99,74
Cukrus	4,5	4,49	-	-	16,83
Sviestas 82%	9,2	0,07	0,11	7,5	68,5
Kiaušiniai	4,7	0,03	0,6	0,54	7,38
Mielės	0,37	-	-	-	-
Pienas 2,5 %	5,2	0,49	0,36	0,41	7,02
Saulėgrąžų aliejus	0,2	-	-	0,2	1,8
Druska	0,2	-	-	-	-
Cukraus pudra	0,8	0,8	-	-	2,99
<i>Iš viso:</i>	<i>55</i>	<i>30,62</i>	<i>4,22</i>	<i>8,92</i>	<i>204,3</i>
Duona	25	15,5	1,5	0,25	61,0
Mandarinai	200	20,6	0,8	-	76,0
Obuolys	220	25,0	0,88	-	101,2
Šviežias pomidoras	40	1,2	2,4	-	5,6
Šviežias agurkas	40	0,68	0,23	-	4,0
Iš viso:		164,92	47,57	35,14	1182,94

Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį	Paruošto patiekalo bendra masė, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Energetinė vertė, kcal
Virti varškėčiai su sviesto ir grietinės padažu					
Varškė	150	3,25	24	13,50	240
Miltai	25	18,55	2,69	0,33	86,25
Kiaušiniai	10	0,07	1,23	1,17	15,70
Druska					
Sviestas 82%	5	0,06	0,04	3,63	33
Grietinė 30%	15	0,50	0,39	3,75	37,35
<i>Iš viso:</i>		<i>24,43</i>	<i>28,34</i>	<i>22,38</i>	<i>412,30</i>

3 SAVAITĖ
2 DIENA

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
<i>Žirnių sriuba</i>					
Bulvės	40	7,9	0,8	0,16	32,00
Žirniai	16	0,54	3,7	0,26	50,24
Morkos	8	0,48	0,1	0,008	2,4
Svogūnai	8	0,72	0,1	-	3,3
Sviestas 82%	4,9	0,06	0,04	4,02	36,5
Druska	1,2	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-
Prieskoniai	2,0	-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	<i>200</i>	<i>9,2</i>	<i>4,74</i>	<i>3,9</i>	<i>124,44</i>
<i>Žuvies kotletas</i>					
Žuvies filė	65	0,85	10,79	1,43	55,9
Batonas	18	0,5	1,39	0,54	42,3
Pienas 2,5%	27,37	1,09	0,8	0,95	16,10
Vanduo	13,5	-	-	-	-
Druska	4,0	-	-	-	-
Prieskoniai	1,0	-	-	-	-
Džiūvėsėliai	10,0	0,08	0,8	0,09	23,50
Aliejus saulegražų	8	-	-	7,99	71,92
Sviestas 82%	10	0,08	0,07	8,2	74,4
<i>Iš viso:</i>	<i>100/10</i>	<i>2,65</i>	<i>13,86</i>	<i>18,2</i>	<i>284,2</i>
<i>Bulvių košė</i>					
Bulvės	128,3	25,28	2,56	0,26	106,49
Pienas 2,5%	10,9	1,04	0,76	0,9	15,26
Sviestas 82%	5,3	0,07	0,04	4,3	39,4
<i>Iš viso:</i>	<i>150</i>	<i>26,4</i>	<i>3,36</i>	<i>5,46</i>	<i>161,2</i>
<i>Vitaminų salotos</i>					
Agurkas	30	2,1	0,54	-	3,00
Pomidorai	50	1,45	0,3	-	7,00
Pipirai	10	0,47	0,13	-	2,3
Saulėgražų aliejus	10	-	-	9,99	89,9
<i>Iš viso:</i>	<i>100</i>	<i>4,02</i>	<i>0,97</i>	<i>9,99</i>	<i>102,2</i>
<i>Multivitaminų sulčių gėrimas</i>					
Arbata	1,0	0,01	0,2	0,05	-
Cukrus	15,0	14,99	-	-	56,85
Sultys (multivitaminų)	50,0	0,15	6,4	0,5	27,0
<i>Iš viso:</i>	<i>200</i>	<i>15,18</i>	<i>6,6</i>	<i>0,55</i>	<i>83,85</i>
<i>Obuolys</i>	300	67,8	2,4	-	136
<i>Duona</i>	50	31,0	3,06	1,0	244
<i>Iš viso:</i>		156,25	34,99	38,1	1135,81

**3 SAVAITĒ
3 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktu pavadinimų ir kieķi</i>	<i>Paruoŗto patiekalo bendra masē, g</i>	<i>Angliavandeni ai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Enerģetinė vertē, kcal</i>
Pietūs					
<i>Buroķēliu sriuba</i>					
Buroķēļi	60,0	6,5	1,02	-	28,8
Bulvēs	20,0	3,9	0,4	0,02	16,6
Morkos	8,0	0,56	0,1	0,008	2,64
Svogūnai	8,0	0,76	0,14	-	3,44
Natūralus pomidoru padaŗas	2,0	0,24	0,72	-	1,26
Sviestas 82%	5,0	0,04	0,03	4,0	37,2
Oboliu actas	1,1	-	-	-	-
Druska		-	-	-	-
Grietinė 30%	6,0	0,2	0,16	1,8	17,6
<i>Iŗ viso:</i>	<i>200/6</i>	<i>12,2</i>	<i>2,57</i>	<i>5,83</i>	<i>99,74</i>
<i>Keptos deŗrelēs</i>	<i>100</i>	<i>-</i>	<i>16,6</i>	<i>22,6</i>	<i>190,4</i>
<i>Virti makaronai</i>	<i>150</i>	<i>39,5</i>	<i>5,46</i>	<i>4,38</i>	<i>257,40</i>
<i>ŗvieŗi pomidorai</i>	<i>60,0</i>	<i>1,74</i>	<i>0,36</i>	<i>-</i>	<i>8,4</i>
<i>Multivitamiņu nektaras</i>	<i>200</i>	<i>20,0</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>80,0</i>
<i>Duona</i>	<i>50</i>	<i>30,9</i>	<i>3,05</i>	<i>0,5</i>	<i>122,2</i>
<i>Mandarinās</i>	<i>200</i>	<i>11,8</i>	<i>7,2</i>	<i>-</i>	<i>53,20</i>
<i>Vynuogēs</i>	<i>286</i>	<i>50</i>	<i>1,2</i>	<i>-</i>	<i>198,0</i>
<i>Iŗ viso:</i>		<i>166,14</i>	<i>36,4</i>	<i>33,31</i>	<i>1009,34</i>

<i>Patiekalo pavadinimas, sudētis, nurodant produktu pavadinimų ir kieķi</i>	<i>Paruoŗto patiekalo bendra masē, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Enerģetinė vertē, kcal</i>
<i>Balandēļi su virta jautiena</i>					
Viŗtiena	130	5,92	2,4	0,16	34,56
Jautienos mēsa	121	-	17,6	14,88	124,4
Ryŗiai	22	1,4	1,48	0,8	68,0
Svogūnai	18	1,6	0,2	-	-
Sviestas 82%	5,0	0,04	0,015	4,0	37,2
Grietinė 30%	40,0	0,6	12,0	1,2	118,0
Miltai	8,0	5,92	0,8	0,06	26,0
Natūralus pomidoru padaŗas	0,04	-	-	-	-
<i>Iŗ viso:</i>	<i>240/100</i>	<i>14,82</i>	<i>34,52</i>	<i>21,1</i>	<i>408,16</i>

**3 SAVAITĖ
4 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
<i>Agurkų sriuba</i>					
Bulvės	60,0	0,8	1,2	0,2	48
Ryžiai	4,0	0,03	0,3	0,04	13,2
Morkos	8,0	0,48	0,1	0,008	2,4
Svogūnai	8,0	0,72	0,1	-	3,3
Marinuoti agurkai	12,0	0,2	0,1	0,01	1,6
Sviestas 82%	4,0	0,05	0,03	2,9	26,2
Juodieji pipirai	0,02	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-
Prieskoniai	2,0	-	-	-	-
Grietinė 30 %	6,0	0,2	0,16	1,8	17,6
<i>Iš viso:</i>	200/6	2,48	1,99	5,0	112,3
<i>Kepta žuvis</i>					
Žuvies filė	124,0	1,16	20,77	1,96	76,54
Miltai	4,0	2,97	0,41	0,04	13,08
Druska	4,0	-	-	-	-
Prieskoniai	1,5	-	-	-	-
Saulėgrąžų aliejus	5,0	-	-	4,5	44,95
Sviestas 82%	10,0	0,08	1,0	8,2	74,4
<i>Iš viso:</i>	100/10	4,26	21,26	13,7	208,97
<i>Bulvių košė</i>					
Bulvės	128,3	25,28	2,56	0,26	102,6
Pienas 2,5%	25,9	1,04	0,76	0,9	15,26
Vanduo	12,8	-	-	-	-
Sviestas 82%	5,3	0,04	0,037	4,3	39,4
<i>Iš viso:</i>	150	26,36	3,36	5,46	157,26
<i>Marinuotų kopūstų salotos</i>					
Švieži kopūstai	25,0	2,3	0,9	0,05	13,5
Svogūnai	5,0	0,9	0,14	-	4,1
Morkos	10,0	0,7	0,13	0,01	3,0
Actas	9,5	-	-	-	-
Aliejus saulegrąžų	10,0	-	-	10,0	89,9
Druska	2,0	-	-	-	-
Petražolės	2,0	-	-	-	-
<i>Iš viso:</i>	100/2	3,9	1,2	20,1	110,5
<i>Multivitaminų sulčių gėrimas</i>					
Arbata	1,0	0,04	0,2	0,05	-
Cukrus	15,0	14,99	-	-	56,85
Multivitaminų sultys	50,0	0,15	6,4	0,5	27,00
<i>Iš viso:</i>	200	15,18	6,6	0,55	83,85
<i>Duona</i>	50,0	30,9	3,05	0,5	122,0
<i>Obuolys</i>	200	22,6	0,8	-	92,0
<i>Vynuogės</i>	143	25,0	0,6	-	99,0
<i>Iš viso:</i>		130,83	38,86	41,1	1030,68

**3 SAVAITĖ
5 DIENA**

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
Pietūs					
<i>Bulvių sriuba su kukuliukais</i>					
Bulvės	60,0	2,8	1,0	0,24	48,0
Svogūnai	8,0	0,72	0,1	-	3,3
Morkos	8,0	0,48	0,1	0,08	2,4
Sviestas 82%	2,0	0,03	0,02	1,4	14,9
Natūralus pomidorų padažas	0,8	0,09	0,03	-	0,52
Druska	1,2	-	-	-	-
Prieskoniai	2,1	-	-	-	-
Lauro lapai	0,01	-	-	-	-
<i>Mėsos kukuliukai</i>	<i>10</i>				
Kiaulienos mėsa	16	0,1	1,8	6,7	0,1
Svogūnai	14	1,3	0,2	-	1,3
<i>Iš viso</i>	<i>200/10</i>	<i>5,5</i>	<i>3,3</i>	<i>8,4</i>	<i>117,4</i>
<i>Vištienos befstroganovas</i>					
Vištienos file	100,0	0,44	12,2	12,3	162,6
Svogūnai	24,0	2,2	0,3	-	9,8
Sviestas 82%	7,0	0,056	0,05	5,74	52,08
Miltai	4,0	0,01	0,41	0,04	13,4
Druska	4,0	-	-	-	-
Grietinė 30%	23,0	0,9	0,6	6,9	68,0
<i>Iš viso:</i>	<i>100/50</i>	<i>3,64</i>	<i>13,6</i>	<i>24,98</i>	<i>305,88</i>
<i>Virti ryžiai</i>					
Ryžiai	54	41,33	3,78	0,54	162,0
Druska	-	-	-	-	-
<i>Iš viso</i>	<i>200/6</i>	<i>41,42</i>	<i>3,78</i>	<i>0,54</i>	<i>162,0</i>
<i>Obuolių kompotas</i>					
Obuoliai	45,4	3,96	0,16	-	16,2
Cukrus	24	23,95	-	-	89,76
<i>Iš viso:</i>	<i>200</i>	<i>27,61</i>	<i>0,18</i>	<i>0,162</i>	<i>109,61</i>
<i>Duona</i>	<i>50</i>	<i>31,0</i>	<i>3,06</i>	<i>0,5</i>	<i>122</i>
<i>Obuolys</i>	<i>220</i>	<i>25,0</i>	<i>0,88</i>	<i>-</i>	<i>101,20</i>
<i>Šviežias pomidoras</i>	<i>40</i>	<i>1,2</i>	<i>2,4</i>	<i>-</i>	<i>5,6</i>
<i>Šviežias agurkas</i>	<i>40</i>	<i>0,68</i>	<i>0,23</i>	<i>-</i>	<i>4,0</i>
<i>Iš viso:</i>		<i>134,05</i>	<i>27,43</i>	<i>31,16</i>	<i>766,11</i>

<i>Patiekalo pavadinimas, sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį</i>	<i>Paruošto patiekalo bendra masė, g</i>	<i>Angliavandeniai, g</i>	<i>Baltymai, g</i>	<i>Riebalai, g</i>	<i>Energetinė vertė, kcal</i>
<i>Paukštiena su daržovių troškiniu</i>					
Vištiena	86	0,43	16,08	12,90	182,32

Virta vištiena	60				
Morkos	45	3,92	0,42	0,09	13,95
Svogūnai	3	0,27	0,042	0,01	1,05
Bulvės	55	10,25	1,12	0,06	45,36
Žirneliai	8	1,19	0,37	0,02	4,80
Aliejus	1,5	0,01	0,01	1,50	13,36
Druska					
Sviestas 82%	7,5	0,08	0,06	5,44	49,50
Grietinė 30%	7,5	0,25	0,20	1,88	18,68
<i>Iš viso:</i>		<i>16,40</i>	<i>18,32</i>	<i>21,80</i>	<i>328,92</i>

SUDERINTA

Utenos VSC Zarasų skyriaus vedėja

Valentina Malinovskaja

Rengė valgyklos vedėja

Irina Mivovan