

VILNIAUS FILARĖTŲ PRADINĖ MOKYKLA

Filaretų g. 43A, Vilnius

TVIRTINU

UAB „TOMILIJA“ direktore

Tomilija Kazakevič



TVIRTINU

Mokyklos direktore

Nijolė Malinauskienė



PIETŪS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Ištaigos darbo laikas:

nuo 8.00 iki 17.00 val.

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



I savaitė
Pirmadienis



TVIRTINU
Direktorius
Nijolė Malinauskienė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Kepti konvekciniėje kiaušienos gabaliukai pomidorų padaže (tausojantis)	11A	50/15	11,98	21,49	6,70	264,24
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,46	2,92	24,27	141,15
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	50	0,84	2,619	3,3785	36,915
Žali žirneliai (augalinis)	49S	30	1,92	0,12	3,30	24,90
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis)(tausojantis)	6-5/100AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,21	32,63	67,24	654,98

I savaitė
Antradienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

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
Kepti su garais vištienos kukuliai su sėzamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	21,91	10,69	4,77	203,03
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105 AT	120	3,01	4,98	21,59	143,23
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	3-5/100 AT	140				
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62 A	50	0,74	1,29	5,24	35,52
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	0,24	0,24	7,80	34,32
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 citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			29,84	22,49	65,54	584,00

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



I savaitė
Trečiadienis



TVIRTINU
Direktorius
Nijolė Malinauskienė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	4,89	4,18	19,67	135,87
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/109 T	100/50	30,57	25,99	28,40	310,03
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50 (20/20/10)	0,24	0,24	7,80	34,32
Ryžių plovos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/106AT	140				
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 apelsinais	17-1/17	200	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			38,34	31,30	81,90	602,87

I savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

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)	1-3/34AT 1	150	5,77	2,48	24,8	144,57
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekinėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Trintos uogos*		30	0,3	0	3,34	3,90
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Žaliųjų žirnelių troškinys su daržovėmis ir bolivinės balandos kruopomis (augalinis) (tausojantis)	4-5/102AT	140				
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)*		40(20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
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:			30,41	20,47	74,52	609,11

* **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 sezonius vaisius.

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

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU
Direktorius
Nijolė Malinauskienė

I savaitė
Penktadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,27	4,54	11,14	96,51
I v- Konvekciniėje krosnelėje kepti žuvies filė (jūros lydeka) kepsneliai su kukurūzų miltai (tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
II v- Konvekciniėje krosnelėje keptas natūralus vištienos filė kepsnelis su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	30A	50	12,25	3,52	4,41	98,52
Bulvių košė su sviestu 82% (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Šviežių morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis (augalinis)	12S	50	1,51	7,06	5,45	87,99
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	0,79	0,06	4,22	34,32
III var – Indiškas karis (augalinis) (tausojantis)	9P	100/100				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
I varinatas Iš viso:			24,97	22,32	66,89	578,61
II variantas Iš viso:			22,71	19,85	67,25	546,86

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU
Direktorius
Nijolė Malinauskienė

II savaitė
Pirmadienis
6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

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
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T	150	18,22	5,51	23,96	245,33
Ryžių plovas su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/106AT	140				
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A 2	70	1,35	2,28	19,34	103,71
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
Geriamas vanduo	15-9/5	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,73	13,13	79,84	567,84

II savaitė
Antradienis
6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	27Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Kepti konvekciniėje krosnelyje kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T	70	14,00	2,79	0,78	84,22
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Daržovių šiupinys (bulvės, morkos, žirneliai) (tausojantis)	4-5/100T	140				
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	70	2,42	5,07	9,15	91,94
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	0,79	0,06	4,22	34,32
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 citrina	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			26,12	14,36	82,14	568,13

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

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

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU
Direktorius
Nijolė Malinauskienė

II savaitė
Trečiadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių-špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Grietinė (30% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptos orkaiteje su garais vištienos blauzdelės (tausojantis)	32A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
Perlinis kuskusas(tausojantis)	15Gar	70	2,66	0,01	1,62	78,40
Daržovių ir lęšių troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/103AT	140				
Švž.kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	3S	50	0,84	2,619	3,3785	36,915
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
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
Geriamas vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,05	30,62	35,61	609,29

II savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

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
Grietinė (30% riebi.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas su konservuotais persikais (tausojantis)	86A	150	23,09	17,32	29,53	342,34
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Trintos uogos* (braškės, melynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	25	0,23	0,10	2,43	10,25
Grikių troškinys su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	3-5/100AT	140				
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:			28,18	30,23	68,80	629,84

- * Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.
- * Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.
- * Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



TVIRTINU
Direktorius
Nijolė Malinauskienė

II savaitė
Penktadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
I var – Konvekciniėje krosnelėje keptas žuvis (menkė) šnicelis su sėlenomis (tausojantis)	42A	75	14,72	12,46	6,35	194,41
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	75	1,7	2,84	12,14	80,82
II var – Konvekciniėje krosnelėje kepti „Karališki“ balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	63A	100	15,19	10,37	5,62	173,38
Grietinės (30%) – pomidorų padažas (tausojantis)	2Pad	30	0,71	5,21	2,85	60,86
III var – Pupelių troškiny su moliūgų ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	5-5/105AT	180				
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Šviežių daržovių rinkinukas* (2 rūšių)		40(20/20)	0,53	0,02	2,81	22,88
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	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	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
I var Iš viso:			21,06	27,24	55,60	558,22
II var Iš viso:			23,31	29,61	65,17	626,16

* 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 sezonius vaisius.

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

Parengė technologė Antonina Jurgilevič



III savaitė
Pirmadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	50		0,65	8,00	40,3
Ryžių plovai su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	5-5/106AT	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	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:			27,22	25,50	68,03	607,17

* **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).

III savaitė
Antradienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (lešių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,81
Konvektinėje krosnelėje kepti su garais jautienos kukulėliai su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	12-7/142T	70	10,50	4,39	6,24	106,45
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Burokelių salotos su pupelėmis (augalinis)	2-3/60A	70	4,80	50,74	9,15	91,94
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių) *		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis)(tausojantis)	6-5/100AT	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
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:			30,27	67,18	83,39	585,71

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.



III savaitė
Trečiadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptos orkajėtės vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Šviežių kopūstų, cukinijų ir ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)		50	0,69	2,45	2,76	35,83
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
Indiškas karis	9P	150				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su apelsinais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
Iš viso:			32,69	24,72	49,64	604,07

III savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

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
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas su razinomis (tausojantis)	86A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Trintos uogos* (braškės, mėlynės, avietės, juodėji serbentai)	15D	0,2	0,18	0,08	1,94	8,20
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
Daržovių ir lešii troškinys (augalinis) (tausojantis)	5-5/103T	160				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
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:			33,10	25,20	71,71	599,40

* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič



III savaitė
Penktadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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	108,43
Grietinė (30% rieb.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
I var – Konvekciniėje krosnelėje kepti žuvies (lydekų ir lašišos) filė paplotėliai (tausojantis)	101A	50	10,33	8,11	2,64	124,86
II var – Konvekciniėje krosnelėje kepti veršienos-kiaulienos voleliai (tausojantis)	26A	50	14,62	6,59	3,46	136,10
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	11Gar	100	3,01	3,99	12,84	94,04
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais(augalinis)	24S	100	9,24	3,86	96,46	106,92
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių)*		50(20/20/10)	6,00	5,90	5,50	51,33
III var - Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su augalinė grietinė 15% (augalinis) (tausojantis)	4-5/107T	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai*	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Geriamas vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
I var Iš viso:			35,32	26,60	149,13	607,82
II var Iš viso:			39,61	25,08	149,95	619,06

* 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 sezonius vaisius.

* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič