

Klaipėdos r. Kretingalės pagrindinė mokykla

20 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresniems (Valgiaraštis Nr.1)

2025- 2026 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 17 val.

TVIRTINU

Direktorė


Jurgita Alcauskienė

Sudarė

Vyr. virėja


Dalia Drungilienė

I savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Kopūstų sriuba A	6/1	150	1.13	4.1	7.81	70.16	
Plovas su vištiena T (1)	126/4	125/75	15.63	15.86	26.16	311.51	
Burokėlių salotos A	15/1	70	0.95	3.40	6.13	53.56	
Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezoniškumą)	31/1	80	0.6	0.16	1.84	8.8	
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	19,58	24,04	62,14	522,47

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

I savaitė
Antradienis

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Barščių sriuba A	1/1	150	1.39	4.07	11	81.79	
Kalakutienos kotletas T (3,7)	57/4	100	22.44	8.47	7.66	198.58	
Biri grikių kruopų košė (1, 7)	5/1	100	5.67	4.12	31.18	181.85	
Sviesto – grietinės padažas A	5/1	16/3	0.35	9.68	0.45	90.17	
Morkų salotos A	25/4	70	0.67	6.88	6.35	81.90	
Pomidorai A	48/2	60	0.6	0.12	2.46	10.20	
Kefyras (7)	169/3	150	5.1	3.75	3.75	90	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	37,43	37,60	82,17	809,22

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuoti bulvių patiekalai.

I savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiu T (1,3,)	116/4	150	4.55	2.06	31.82	160.18	
Guliašas (jautiena arba kiauliena) T (1,7)	1/1	100/20	23.99	15.22	6.67	260.39	
Virtos bulvės (1,7)	60/4	100	2.12	0.1	19.39	85.86	
Kopūstų salotos su morkomis A	10/5	60	0.84	7.06	4.01	76.60	
Agurkų lazdelės A	149/4	50	0.4	0.10	1.15	5.5	
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	33.17	25.05	83.24	666.97

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

I savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pomidorų raudonųjų lęšių sriuba A (1,7)	129/4	150	9.06	2.06	23.60	138.03	
Netikras zuikis (kiauliena) T (1,7)	18/1	100	20.83	11.12	8.27	218.71	
Makaronai pilno grūdo (1)	113/4	100	5.92	9.26	34.53	249.6	
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	20/4	0.35	9.68	0.45	90.17	
Burokėlių salotos A	15/1	60	0.82	2.92	5.26	45.91	
Agurkai A	27/4	50	0.4	0.1	1.15	5.5	
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	38.65	35.66	93.46	826.36

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

1 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių sriuba T	5/4	150	4.31	3.88	14.77	101.42	
Žuvies kukulaičiai pomidorų padaže (3.4.1)	46/4	120/30	24.08	9.02	8.49	210.49	
Bulvių košė (7)	2/1	80	1.65	3.02	11.62	79.56	
Kopūstų porų salotos T	6/1	50	0.59	7.36	3.67	78.22	
Agurkai (arba konservuoti agurkai pagal sezoniskumą)	27/1	80	0.64	0.16	1.84	8.8	
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	32.54	23.96	60.59	556.93

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

2 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Trinta moliūgų sriuba T (1.7)	116/4	150	4.55	2.06	31.82	160.18	
Kalakutienos kotletas T (3.7)	57/4	100	22.44	8.47	7.66	198.58	
Birik grikių kruopų košė T (1.7)	5/1	100	5.67	4.12	31.18	181.85	
Sviesto – grietinės padažas (7)	5/1	16/3	0.35	9.68	0.45	90.17	
Kopūstų salotos su mokromis T	10/5	60	0.84	7.06	4.01	76.60	
Agurkai A	27/1	50	0.4	0.1	1.15	5.5	
Kefyras (7)	169/3	150	5.1	3.75	3.75	90	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	40.56	35.75	99.34	877.88

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuije ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

2 savaitė
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė A (1,7)	6/4	150	1.36	4.10	10.88	83.66
Viso grūdo makaronai su vištiena T (1,7)	2/6	250	17.39	31.39	37.5	511.1
Agurkų lazdelės T	149/1	50	0.4	0.10	1.15	5.5
Paprikos lazdelės T A	120/4	50	0.65	0.25	3.30	14.50
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
			Iš viso: 21.04	36.37	72.61	691.31

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

2 savaitė
Trečiadienis

Direktorė
Jurgita Alžauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba T (1.7) A (1,7)	1/1	150	1.39	4.07	11.0	81.79
Kepta lašiša T (1, 3, 7)	9-7/145T	110	18.86	24.90	0.55	219.41
Bulvių košė (7)	2/1	80	1.65	3.02	11.62	79.56
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	16/3	0.35	9.68	0.45	90.17
Morkų salotos A	25/4	70	0.67	6.88	6.35	81.90
Koncervuoti žirneliai A	48/2	50	3.20	0.20	8.50	35.00
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
			Iš viso: 27.39	49.27	58.67	666.27

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alžauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (1.7)	Nr.4	100	19.100	17.66	5.65	257.87
Virtos bulvės (1, 7)	60/4	100	2.12	0.1	19.39	85.86
Burokėlių salotos A	15/1	60	0.82	2.92	5.26	45.91
Sviesto – grietinės padažas	5/1	24/5	0.48	14.46	0.66	135.24
Koncernuoti agurkai A	31/1	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			24.26	35.77	52.79	609.93

Sudarė: Vyr. virėja Dalia Drungilienė Tvirtina:

2 savaitė
Penktadienis

Direktorė Jurgita Alčauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba A (1.7)	8/4	150	1.31	3.70	9.11	73.70
Guliašas(jautiena arba kiauliena) T (1.7)	1/1	100/20	23.99	15.22	6.67	260.39
Biri grikių kruopų košė (1.7)	5/1	100	5.67	4.12	31.18	181.85
Kopūstų porų salotos A	6/1	50	0.59	7.36	3.67	78.22
Agurkų lazdelės A	149/1	50	0.4	0.10	1.15	5.5
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			33.20	31.03	71.56	676.21

Sudarė: Vyr. virėja Dalia Drungilienė Tvirtina:

Direktorė Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konyekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba A	1/1	150	1.39	4.07	11	81.79
Netikras zuikis (kiaulienos gaminy) (1,7)	18/1	100	20.83	11.12	8.27	218.71
Sviesto - grietinės padažas	5/1	20/4	0.35	9.68	0.45	90.17
Bulvių košė (7)	2/1	80	1.65	3.02	11.62	79.56
Koncervuoti žirmeliai	34/1	50	3.20	0.20	8.50	35.00
Morkų salotos A	25/4	50	0.56	5.89	5.44	70.19
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			29.25	34.50	65.48	653.86

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

3 savaitė
antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų raudonųjų lęšių sriuba A (1.7)	129/4	150	9.06	2.06	23.60	138.03
Vištienos filė grietinėlės padaže T (1.7)	97/4	135/1 5	22.83	24.14	6.10	334.43
Ryžiai	3- 3/36A T	100	2.12	0.1	19.39	85.86
Kopūstų salotos A	25/4	60	0.83	3.58	3.45	44.40
Pomidorai A	31/1	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			36.61	30.50	74.79	689.66

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su skrebučiu A (7)	2/5	150	5.01	3.50	35.59	188.34
Plovas (kiauliena) (1,3)	126/4	120/80	20.87	17.80	34.53	385.06
Marinuoti agurkai A	31/1	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Pomidorai A	48/2	50	0.4	0.10	1.15	5.50
Kefyras (7)	169/3	150	5.10	3.75	3.75	90
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			33.09	25.76	61.86	752.40

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

3 savaitė
Ketvirtadienis

Direktore
Jurgita Alčauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba A	7/4	150	3.38	4.84	12.34	101.28
Virtos bulvės	60/4	100	2.12	0.1	19.39	85.86
Žuvies šnicelis T (4)	31/1	100	17.47	3.57	8.16	132.38
Sviesto - grietinės padažas (7)	5/1	16/3	0.35	9.68	0.45	90.17
Morkų salotos A	25/4	60	0.67	6.88	6.35	81.90
Burokėlių salotos A	120/4	60	0.65	0.25	3.30	14.50
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75
Iš viso:			25.88	25.85	69.77	582.64

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktore
Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

3 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba su pupelėmis A (7)	4/4	150	2.36	3.73	10.9	81.93	
Varškės apkepas (3.7)	85/3	200	29.93	18.19	35.18	412.60	
Šaldytos uogos	119/4	50	0.35	0.15	5.45	20.00	
Jogurtinė grietinė (7)	60/4	50	1.50	5.00	2.15	60.00	
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	35.38	27.60	73.46	651.08

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

4 savaitė
Pirmadienis

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Kopūstų sriuba A	6/1	150	1.13	4.1	7.81	70.16	
Makaronai su vištiena ir daržovėmis T (7)	2.6	200	17.02	16.76	31.85	338.17	
Pomidorų ir agurkų salotos A	8/5	19/18	0.34	4.89	1.52	48.65	
Morkų salotos A	25/4	60	0.56	5.89	5.44	70.19	
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	20.29	32.17	66.40	603.72

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

4 savaitė
Antradienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Agurkinė T	1/1	150	0.19	0.03	0.81	3.39	
Kiaulienos kepsnys T (1,7)	NR.4	100	19.1	17.66	5.65	257.87	
Sviesto – grietinės padažas (7)	5/1	16/3	0.35	9.68	0.45	90.17	
Virtos bulvės	60/4	100	2.12	0.1	19.39	85.86	
Burokėlių salotos A	15/1	80	1.08	3.88	7.00	61.21	
Agurkai A	27/1	60	0.48	0.12	1.38	6.60	
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	24.56	32.00	54.46	581.65

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

4 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Barščių sriuba (1,7)	1/1	150	1.39	4.07	11.0	81.79	
Vištienos filė grietinėlės padaže T (1,3,7)	97/4	100/20	20.94	22.14	5.6	306.59	
Ryžių (1,7)	3-3/36AT	100	4.53	3.29	24.94	145.48	
Morkų salotos A	25/4	60	0.67	6.88	6.35	81.90	
Pomidorai A	48/2	50	0.4	0.10	1.15	5.50	
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	29.20	37.00	69.24	699.80

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

4 savaitė

Ketvirtadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Trinta morkų sriuba A (7)	2/5	150	1.5	1.5	12.28	64.16	
Kepta lašiša A (1,3,7)	9-7/145T	110	18.86	24.90	0.55	219.41	
Virtos bulvės	60/4	80	1.59	7.77	12.11	301.69	
Burokėlių salotos A	15/1	80	1.08	3.88	7.00	61.21	
Paprikos lazdelės	120/4	50	0.82	2.92	5.26	45.91	
Vanduo su citrina	17/5	150	0.03	0.02	0.46	1.55	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	25.09	41.50	56.98	768.93

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

4 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 10.50 ir 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Zirnių – perlinių kruopų sriuba A (1,7)	16/5	150	4.37	4.83	15.74	116.20	
Netikras zuikis(kiaulienos gaminys) T (1,3,7)	18.1	100	16.68	8.9	6.34	173.36	
Virtos bulvės (1,7)	60/4	100	2.12	0.1	19.39	85.86	
Pomidorų ir agurkų salotos	8/5	29/27	0.50	7.32	2.27	72.97	
Kopūstų porų salotos A	6/1	50	0.59	7.36	3.67	78.22	
Vanduo su apelsiniais	136/4	150	0.06	0.01	0.88	3.44	
Vaisiai	48/4	150	1.21	0.51	19.32	75	
			Iš viso:	25.53	29.03	67.61	605.05

Sudarė: Vyr. virėja
Dalia Drungilienė

Tvirtina:

Direktorė
Jurgita Alčauskienė

Tausojantis patiekalas (T) – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.