Valgiaraščio dirbantiems veganams
1 priedas

VALGIARAŠČIO DIRBANTIEMS VEGANAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena		PATIEKALO PAVADINIMAS	Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																													
							Kruopos																																										
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Kvietinės	Avižinės	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Pupelės	Jautiena	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Pomidorai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Obuoliai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
1	PUS-RYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96														12																3											231	
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50															100			20	20			1.3						3											345	
		Šviežių kopūstų salotos	200																									10		140		26	10										6			5								
		Makaronai su daržovėmis	300												92										15							42	24			2.4						3.6										15		
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Obuolys	100																																				100														
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos pupelės	200														96																																			400	
		Virtos bulvės	300																										318												2.4											210	
		Burokėlių salotos (1)	200																									20			192					0.2																	
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	96	0	0	50	92	0	96	0	0	0	0	0	0	0	37	0	30	418	140	192	88	54	0	0	3.7	0.4	0	10	100	0	12	6	0	2	37	0	0	0	0	0	15	0	1810	3343
2	PUS-RYČIAI	Miežinių kruopų košė	300							96															12																3											231	
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	500								20																5	50	60		20	20			1.3						3											425	
		Kvietinių kruopų košė																																																	
		su pakepintais svogūnais	300				115																				24					48									2.4											170	
		Burokėlių salotos (1)	200																								20			192						0.2					1.2												
		Duona (juoda)	100	150																																																
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																										318												2.4											210	
		Virtos pupelės	200														96																																			400	
		Morkų salotos	200																								20				202																						
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	115	0	0	96	20	0	0	0	0	0	96	0	0	0	0	0	0	0	22	0	69	368	60	192	222	68	0	0	1.3	0.4	0	10	0	0	12	0	0	2	32	0	0	0	0	0	0	0	2060	3499
3	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65													10																3				3								240	
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																										100		80		20			1.3						2.8	2.5									15		366	
		Perlinių kruopų košė su pakep. svog.	300								96																24					48									2.4											171	
		Agurkai	120																														120																				
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kisielius	200																																	0.2		10					8		12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																										318												2.4											210	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18					24																					
		Margarinas	10																						10																												
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Obuolys	100																																				100														
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	96	65	0	0	0	0	84	0	0	0	0	0	0	0	30	0	42	418	0	80	0	92	120	0	1.3	0.2	0	10	100	0	10.6	2.5	8	2	35	0	0	0	0	0	15	0	1611	3382
4	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																		12																3											208	
		Margarinas	10																						10																												
		Duona (balta)	150		150																																															
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20														5			150			20	20	30		1.3						3											363	
		Plovas su daržovėmis	300									82															27				63	34			4.8						4.8										18	192	
		Burokėlių salotos su obuoliais	200																								20			162									50														
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18					24																					
		Virtos bulvės	300																										318												2.4											210	
		Šviežių kopūstų salotos	200																								10			140		26	10										6			5								
		Margarinas	10																						10																												
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	20	82	0	0	0	0	84	0	0	0	0	0	0	0	37	0	75	468	140	162	109	88	30	0	6.1	0.2	0	10	50	0	13.2	6	0	2	37	0	0	0	0	0	18	0	1597	3477

Valgiaraščio dirbantiems veganams
1 priedas

VALGIARAŠČIO DIRBANTIEMS VEGANAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																													
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Kruopos							Žirniai	Makaronai	Miltai	Pupelės	Jautiena	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Pomidorai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Obuoliai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
							Kvietinės	Avižinės	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų																																							
5	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	200									44													7															1				2							160	
		Duona (balta)	150		150																																														
		Margarinas	10																						5																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500									40																		11	20			1.25						3										15		505	
		Virtos bulvės	300																									318												2.4												210	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	100														42										9				12																					
		Burokėlių salotos su obuoliais	200																								10			81								25														
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Makaronų košė	300												105										9															5.3												630	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Virtos pupelės	100														48																																		200	
		Margarinas	10																						10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Obuolys	100																																			100														
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	0	84	0	0	105	0	90	0	0	0	0	0	0	0	31	0	19	318	0	81	11	32	0	0	1.25	0.2	0	10	125	0	11.7	0	0	2	34	0	0	0	0	0	15	0	2329	3167
6	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65													10															3				3								240	
		Duona (balta)	150		150																																														
		Margarinas	10																						10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500																									60	100		20	20			1.25						3												388	
		Žirnių ir pupelių šustinė	300								30			54			54										36				46				6						2.4												240	
		Morkų salotos	200																								20				202																						
		Duona (juoda)	150	100																																															
		Kompotas	200																																0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																									318												2.4												210	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18				24																					
		Burokėlių salotos (1)	200																								20			192						0.2																
		Margarinas	10																						10																										
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		250	150	0	0	0	0	0	30	65	0	54	0	0	138	0	0	0	0	0	0	0	30	0	94	378	100	192	222	90	0	0	7.25	0.4	0	10	0	0	10.8	0	0	2	35	0	0	0	0	0	0	0	1702	3413
7	PUS-RYČIAI	Makaronų košė	300												105										9															5.3												630	
		Duona (balta)	150		150																																														
		Virtos pupelės	200														96																																		400	
		Margarinas	10																						10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50														100			20	20			1.3						3												345	
		Perlinių kruopų košė su daržovėmis	300								96																27				63	34			4.8						4.8										18		196	
		Šviežių kopūstų salotos	200																								10		140		26	10										6			5								
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																									318												2.4												210	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18				24																					
		Burokėlių salotos (2)	200																								12			168		30				0.2																
		Margarinas	10																						10																										
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	96	0	0	50	105	0	180	0	0	0	0	0	0	0	29	0	67	418	140	168	109	118	0	0	6.1	0.4	0	10	0	0	15.5	6	0	2	37	0	0	0	0	0	18	0	2405	3723
8	PUS-RYČIAI	Grikių kruopų košė	300					138																	12															3												206	
		Margarinas	10																						10																										
		Duona (balta)	150		150																																														
		Virtos pupelės	200														96																																		400	
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Makaronų sriuba	500												40																10	10			1.25						3												510	
		Kvietinių kruopų košė su daržovėmis	300				115																				27				63	34			5						5										18		192	
		Morkų salotos	200																								20				202																						
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kisielius	200																																	0.2		10					8		12							216	
	VAKA-RIENĖ	Troškintos pupelės	200													3	68								16																									20		18	
		Virtos bulvės	300																									318												2.4												210	
		Šviežių kopūstų salotos su obuoliais	200																								20		100							0.2			94						2							30	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	115	0	138	0	0	0	0	0	40	3	164	0	0	0	0	0	0	0	38	0	67	318	100	0	275	44	0	0	6.25	0.4	0	10	94	0	13.4	0	8	2	34	0	0	0	0	0	38	0	2190	3775

Valgiaraščio dirbantiems veganams
1 priedas

VALGIARAŠČIO DIRBANTIEMS VEGANAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																												
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Kruopos							Žirniai	Makaronai	Miltai	Pupelės	Jautiena	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Pomidorai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Obuoliai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
							Kvietinės	Avižinės	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų																																						
9	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65													10															3				3							240	
		Margarinas	10																						10																										
		Duona (balta)	150		150																																													
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500																									60	100		20	20			1.25					3										3		390	
		Virtos bulvės	300																									318												1.5												210	
		Burokėlių salotos (2)	200																								12			168		30				0.2																	
		Duona (juoda)	150	150																																														
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Makaronų košė	300												105										9															5.3												630	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18					24																					
		Šviežių kopūstų salotos su morkomis	200																								20		106		114					0.2																30	
		Duona (juoda)	150	150																																														
		Margarinas	10																						10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	0	65	0	0	105	0	84	0	0	0	0	0	0	0	39	0	50	378	206	168	134	74	0	0	1.25	0.6	0	10	0	0	12.8	0	0	2	35	0	0	0	0	0	3	0	2124	3300
10	PUS-RYČIAI	Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18					24																					
		Duona (balta)	150		150																																													
		Margarinas	10																						10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50														100			20	20			1.3					3												345	
		Plovas su daržovėmis	300									82															27				63	34			4.8					4.8										18		192	
		Burokėlių salotos su obuoliais	200																								20			162									50														
		Duona (juoda)	150	150																																														
		Kisielius	200																																	0.2		10					8		12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																									318												1.5												210	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18					24																					
		Duona (juoda)	150	150																																														
		Margarinas	10																						10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Obuolys	100																																				100													
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	0	82	0	50	0	0	168	0	0	0	0	0	0	0	20	0	83	418	0	162	83	102	0	0	6.1	0.2	0	10	150	0	9.3	0	8	2	32	0	0	0	0	0	18	0	1371	3352
11	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																		12																3												208	
		Duona (balta)	150		150																																													
		Margarinas	10																						10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20														5			150			20	20	30		1.3					3												363	
		Žirnių ir pupelių šustinė	300								30			54			54										36					46			6					2.8												240	
		Agurkai	120																														120																			
		Duona (juoda)	150	150																																														
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																									318												1.5												210	
		Margarinas	10																						10																										
		Pupelių ir kopūstų troškinys	200													2	48										20		114		6	6			1						0.2				2					4			
		Duona (juoda)	150	150																																														
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	50	0	0	54	0	2	102	0	0	0	0	0	0	0	37	0	56	468	114	0	26	72	150	0	8.3	0.2	0	10	0	0	10.3	0.2	0	2	34	0	0	0	0	0	4	0	1645	3596
12	PUS-RYČIAI	Grikių kruopų košė	300					138																	12																3												206	
		Duona (balta)	150		150																																													
		Margarinas	10																						10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500									40																			11	20			1.25					3										15		505	
		Kvietinių kruopų košė su daržovėmis	300				115																				27				63	34			5					5										18		192	
		Burokėlių salotos (1)	200																								20			192						0.2																	
		Duona (juoda)	150	150																																														
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Troškintos pupelės	200													3	68								16																									20		18	
		Virtos bulvės	300																									318												1.5												210	
		Duona (juoda)	150	150																																														
		Margarinas	10																						10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Šviežių kopūstų salotos su morkomis	200																								20		106		114					0.2																30	
		Iš viso per dieną		300	150	0	115	0	138	0	0	40	0	0	0	3	68	0	0	0	0	0	0	0	48	0	67	318	106	192	188	54	0	0	6.25	0.6	0	10	0	0	12.5	0	0	2	32	0	0	0	0	0	53	0	1785	3324

Valgiaraščio dirbantiems veganams
1 priedas

VALGIARAŠČIO DIRBANTIEMS VEGANAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena		PATIEKALO PAVADINIMAS	Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																													
							Kruopos																																										
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Kvietinės	Avižinės	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Pupelės	Jautiena	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Pomidorai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Obuoliai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
13	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65													10																3				3								240	
		Margarinas	10																						10																												
		Duona (balta)	150		150																																															
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	500								20																5	50	60		20	20			1.25						3											425	
		Grikių kruopų košė																																																	
		su pakepintais svogūnais	300						114																		24					48									2.4											170	
		Burokėlių salotos (1)	200																								20			192						0.2																
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
		Obuolys	100																																				100														
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																									318												1.5												210	
		Morkų salotos	200																								20				202																						
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																						10																												
		Pupelių ir kopūstų troškinys	200													2	48										20		114		6	6			1							0.2			2					4			
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	114	0	20	65	0	0	0	2	48	0	0	0	0	0	0	0	30	0	89	368	174	192	228	74	0	0	2.25	0.4	0	10	100	0	9.9	0.2	0	2	37	0	0	0	0	0	4	0	1669	3761
14	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																		12																		3											208	
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50														100			20	20			1.3						3											345	
		Virtos bulvės, pakepintos aliejuje	300																								30	286													3												
		Šviežių kopūstų salotos	200																								10		140		26	10										6			5								
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Makaronai su pomidorų padažu	300												87										21										3						1.5										39			
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Troškintos pupelės	200													3	68								16																								20		18	
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Obuolys	100																																				100														
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	0	0	0	50	87	3	68	0	0	0	0	0	0	0	69	0	40	386	140	0	46	30	0	0	4.3	0.2	0	10	100	0	10.5	6	0	2	37	0	0	0	0	0	59	0	1195	3469
15	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65													10																3				3								240	
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500																									60	100		20	20			1.25						3									3		390	
		Plovas su daržovėmis	300									82															27				63	34			4.8						4.8									18		196	
		Burokėlių salotos (2)	200																								12			168		30				0.2																
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Perlinių kruopų košė	300								96														12																3												231	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																						10																												
		Virtos pupelės	200														96																																			400	
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	96	147	0	0	0	0	96	0	0	0	0	0	0	0	42	0	39	60	100	168	83	84	0	0	6.05	0.4	0	10	0	0	13.8	0	0	2	35	0	0	0	0	0	21	0	2081	3334
16	PUS-RYČIAI	Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18					24																						
		Perlinių kruopų košė	300								96														12																3												231	
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																									100		80		20			1.3						2.8	2.5									15		366	
		Makaronai su daržovėmis	300												92										15						42	24			2.4						1										15			
		Šviežių kopūstų salotos su morkomis	200																								20		106		114					0.2																	30	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės pakepintos aliejuje	300																								30	286													3												
		Burokėlių salotos (2)	200																								12			168		30				0.2																	
		Margarinas	10																						10																												
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Obuolys	100																																				100														
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	96	0	0	0	92	0	84	0	0	0	0	0	0	0	47	0	80	386	106	248	156	98	0	0	3.7	0.6	0	10	100	0	9.8	2.5	0	2	32	0	0	0	0	0	30	0	1251	3578

Valgiaraščio dirbantiems veganams
1 priedas

VALGIARAŠČIO DIRBANTIEMS VEGANAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Kruopos: Kvietinės	Kruopos: Avižinės	Kruopos: Grikių	Kruopos: Miežinės	Kruopos: Perlinės	Kruopos: Ryžių	Kruopos: Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Pupelės	Jautiena	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Pomidorai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Obuoliai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
17	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65													10																3				3								240	
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																						10																													
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20														5			150			20	20	30		1.3						3												363	
		Žirnių ir pupelių šustinė	300								30			54			54										36					46			6						2.4												240	
		Šviežių kopūstų salotos	200																								10		140		26	10										6			5									
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																	0.2		10							12								216	
	VAKA-RIENĖ	Miežinių kruopų košė	300						96																12																3												231	
		Pupelių ir kopūstų troškinys	200													2	48										20		114		6	6			1							0.2			2						4			
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																						10																													
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	96	50	65	0	54	0	2	102	0	0	0	0	0	0	0	47	0	66	150	254	0	52	82	30	0	8.3	0.2	0	10	0	0	11.4	6.2	0	2	42	0	0	0	0	0	4	0	1698	3557
18	PUS-RYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96														12																3												231	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18					24																						
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																						10																													
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500																									150				10			1.25					100	3												300	
		Plovas su daržovėmis	300									82															27				63	34			4.8						4.8										18		192	
		Morkų salotos	200																								20				202																							
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																	0.2		10							12								216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės, pakepintos aliejuje	300																								30	286													3													
		Šviežių kopūstų salotos	200																								10		140		26	10										6			5									
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																						10																													
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	96	82	0	0	0	0	84	0	0	0	0	0	0	0	32	0	105	436	140	0	291	78	0	0	6.05	0.2	0	10	0	100	13.8	6	0	2	37	0	0	0	0	0	18	0	1347	3397
19	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																		12																3												208	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18					24																						
		Margarinas	10																						10																													
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50														100			20	20			1.3						3												345	
		Virtos bulvės pakepintos aliejuje	300																								30	286													3													
		Raugintų kopūstų salotos	200																								10		162			18													1									
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																	0.2		10							12								216	
	VAKA-RIENĖ	Ryžių kruopų košė	300									65													10																3				3								240	
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																						10																													
		Obuolys	100																																				100															
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	0	65	0	50	0	0	84	0	0	0	0	0	0	0	42	0	58	386	162	0	20	62	0	0	1.3	0.2	0	10	100	0	12	0	0	2	36	0	0	0	0	0	0	0	1417	3455
20	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																		12																3												208	
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																						10																													
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Virtos pupelės	200														96																																					400	
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																									100		80		20			1.3						2.8	2.5										15		366	
		Grikių košė su pakepintais svogūnais	300					114																			24					48									2.4												170	
		Šviežių kopūstų salotos	200																								10		140		26	10										6			5									
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																	0.2		10							12								216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																									318													1.5												210	
		Burokėlių salotos (1)	200																								20			192						0.2																		
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																						10																													
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Obuolys	100																																				100															
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	114	0	0	0	0	0	0	0	96	0	0	0	0	0	0	0	32	0	54	418	140	272	26	78	0	0	1.3	0.4	0	10	100	0	9.7	8.5	0	2	37	0	0	0	0	0	15	0	1978	3321

Valgiaraščio dirbantiems veganams
1 priedas

VALGIARAŠČIO DIRBANTIEMS VEGANAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena		PATIEKALO PAVADINIMAS	Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																											
							Kruopos																																								
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Kvietinės	Avižinės	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Pupelės	Jautiena	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Pomidorai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Obuoliai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
21	PUS-RYČIAI	Virtos pupelės su keptais svogūnais	300														126											18				36																						
		Margarinas	10																						10																												
		Duona (balta)	150		150																																																
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Bulvių sriuba	500																										225			20	20			1.25						3											360	
		Kvietinių kruopų košė																																																			
		su keptomis daržovėmis	300				115																					27				63	34			5						5								18		192	
		Burokėlių salotos su obuoliais	200																									20			162								50														
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Kompotas	200																																		0.2		10						12								216	
	VAKA-RIENĖ	Troškintos pupelės	200													3	68								16																									20		18	
		Virtos bulvės	300																										318												2.4											210	
		Raugintų kopūstų salotos	200																									20		162			18												1								
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	115	0	0	0	0	0	0	0	0	3	194	0	0	0	0	0	0	0	36	0	85	543	162	162	83	108	0	0	6.25	0.2	0	10	50	0	10.4	0	0	2	33	0	0	0	0	0	38	0	1404	3563
22	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																		12																		3											208	
		Duona (balta)	150		150																																																
		Margarinas	10																						5																												
		Virtos pupelės	200														96																																			400	
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500																										60	100		20	20			1.25						3											388	
		Plovas su daržovėmis	300									82																27				63	34			4.8						4.8								18		196	
		Šviežių kopūstų salotos	200																									10		140		26	10										6			5							
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Kompotas	200																																		0.2		10						12								216	
	VAKA-RIENĖ	Makaronų košė	300												105										9																	5.3											630	
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Obuolys	100																																				100														
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	0	82	0	0	105	0	96	0	0	0	0	0	0	0	36	0	37	60	240	0	109	64	0	0	6.05	0.2	0	10	100	0	16.1	6	0	2	37	0	0	0	0	0	18	0	2446	3355
23	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65													10																		3				3								240	
		Virtos pupelės	200														96																																				400	
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500																										150				10			1.25				100		3											300	
		Žirnių ir pupelių šustinė	300								30			54			54											36					46			6						2.4											240	
		Morkų salotos	200																									20				202																					
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Kompotas	200																																		0.2		10						12								216	
	VAKA-RIENĖ	Troškintos pupelės	200													3	68								16																									20		18	
		Virtos bulvės	300																										318												2.4											210	
		Burokėlių salotos (1)	200																									20			192						0.2																
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	30	65	0	54	0	3	218	0	0	0	0	0	0	0	46	0	76	468	0	192	202	56	0	0	7.25	0.4	0	10	0	100	10.8	0	0	2	35	0	0	0	0	0	20	0	2032	3589
24	PUS-RYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96														12																		3											231	
		Virtos pupelės	200														96																																				400	
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20														5				150			20	20	30		1.3						3											363	
		Pupelių ir kopūstų troškinys	200													2	48											20		114		6	6			1							0.2			2					4			
		Virtos bulvės	200																										212													1											140	
		Burokėlių salotos (2)	200																									12			168		30				0.2																
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Kompotas	200																																		0.2		10						12								216	
	VAKA-RIENĖ	Ryžių kruopų košė	300									65													10																		3				3								240	
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Margarinas	10																						10																												
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	116	65	0	0	0	2	144	0	0	0	0	0	0	0	47	0	32	362	114	168	26	56	30	0	2.3	0.4	0	10	0	0	10	0.2	0	2	37	0	0	0	0	0	4	0	1998	3395

Valgiaraščio dirbantiems veganams
1 priedas

VALGIARAŠČIO DIRBANTIEMS VEGANAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																												
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Kruopos							Žirniai	Makaronai	Miltai	Pupelės	Jautiena	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Pomidorai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Obuoliai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
							Kvietinės	Avižinės	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų																																							
25	PUS-RYČIAI	Virtos pupelės su keptais svogūnais	300														126										18				36																				
		Duona (balta)	150		150																																													
		Margarinas	10																						10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																									100		80		20			1.3						2.8	2.5									15		366	
		Virtos bulvės	300																									318													2.4												210	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18				24																						
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																	0.2		10						12								216	
	VAKA-RIENĖ	Perlinių kruopų košė	300								96														12																3												231	
		Virtos pupelės	200														96																																			400	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																						10																											
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Obuolys	100																																			100														
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	96	0	0	0	0	0	306	0	0	0	0	0	0	0	32	0	36	418	0	80	0	80	0	0	1.3	0.2	0	10	100	0	8.2	2.5	0	2	32	0	0	0	0	0	15	0	1831	3421
26	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																		12																3												208	
		Duona (balta)	150		150																																														
		Margarinas	10																						10																											
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50														100			20	20			1.3						3												345	
		Perlinių kruopų košė																																																	
		su pakepintais svogūnais	300								96																24				48										2.4												171	
		Burokėlių salotos (2)	200																								12			168	30					0.2																	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																	0.2		10						12								216	
	VAKA-RIENĖ	Pupelių ir kopūstų troškinys	200													2	48										20		114		6	6			1							0.2			2						4			
		Virtos bulvės	300																									318													2.4												210	
		Šviežių kopūstų salotos	200																								10		140		26	10										6			5									
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																						10																											
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	96	0	0	50	0	2	48	0	0	0	0	0	0	0	32	0	66	418	254	168	52	114	0	0	2.3	0.4	0	10	0	0	10.8	6.2	0	2	39	0	0	0	0	0	4	0	1558	3569
27	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65													10																3				3								240	
		Virtos pupelės	200														96																																			400	
		Duona (balta)	150		150																																														
		Margarinas	10																						10																											
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Makaronų sriuba	500												40																10	10			1.25						3												510	
		Žirnių ir pupelių šustinė	300								30			54			54										36				46				6						2.4												240	
		Šviežių kopūstų salotos su morkomis	200																								20		106		114					0.2																	30	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kisielius	200																																	0.2		10					8		12							216	
	VAKA-RIENĖ	Ryžių kruopų košė	300									65													10																3				3								240	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																						10																											
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	30	130	0	54	40	0	150	0	0	0	0	0	0	0	40	0	56	0	106	0	124	56	0	0	7.25	0.4	0	10	0	0	11.4	0	8	2	38	0	0	0	0	0	0	0	2284	3350
28	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																		12																3												208	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18				24																						
		Duona (balta)	150		150																																														
		Margarinas	10																						10																											
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Burokelių sriuba su bulvėmis	500																									100		80		20			1.3						2.8	2.5									15		366	
		Virtos bulvės	300																									318													2.4												210	
		Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														82										17				24																						
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																	0.2		10						12								216	
	VAKA-RIENĖ	Makaronų košė	300												105										9																5.3												630	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																						10																											
		Virtos pupelės	200														96																																			400	
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Obuolys	100																																			100														
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	0	0	0	0	105	0	262	0	0	0	0	0	0	0	41	0	35	418	0	80	0	68	0	0	1.3	0.2	0	10	100	0	13.5	2.5	0	2	32	0	0	0	0	0	15	0	2438	3590

Valgiaraščio dirbantiems veganams
1 priedas

VALGIARAŠČIO DIRBANTIEMS VEGANAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui

Mėnesio diena		PATIEKALO PAVADINIMAS	Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Kruopos: Kvietinės	Kruopos: Avižinės	Kruopos: Grikių	Kruopos: Miežinės	Kruopos: Perlinės	Kruopos: Ryžių	Kruopos: Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Pupelės	Jautiena	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Pomidorai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Obuoliai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
29	PUS-RYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96														12																	3												231	
		Virtos pupelės	200														96																																				400	
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																						10																														
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500									40																		11	20			1.25							3										15		505	
		Grikių kruopų košė																																																				
		su pakepintais svogūnais	300					114																			24				48										2.4												170	
		Agurkai	120																													120																						
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Pupelių ir kopūstų troškinys	200													2	48										20		114		6	6			1							0.2			2						4			
		Virtos bulvės	300																									318													2.4												210	
		Burokėlių salotos (2)	200																								12			168		30				0.2																		
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Margarinas	10																						10																														
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	114	0	96	40	0	0	0	2	144	0	0	0	0	0	0	0	32	0	56	318	114	168	17	104	120	0	2.25	0.4	0	10	0	0	10.8	0.2	0	2	34	0	0	0	0	0	19	0	2140	3677
30	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65													10																3				3								240	
		Margarinas	10																						10																														
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20														5			150		20	20	30		1.3							3												363	
		Plovas su daržovėmis	300									82															27			63	34			4.8							4.8										18		192	
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Šviežių kopūstų salotos	200																								10		140		26	10										6			5									
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														84										18				24																							
		Morkų salotos	200																								20			202																								
		Virtos bulvės	300																									318													2.4												210	
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Margarinas	10																						10																														
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Obuolys	100																																				100															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	20	147	0	0	0	0	84	0	0	0	0	0	0	0	35	0	75	468	140	0	311	88	30	0	6.1	0.2	0	10	100	0	12	6	0	2	40	0	0	0	0	0	18	0	1629	3665
31	PUS-RYČIAI	Virtos pupelės su keptais svogūnais	200														82										17				24																							
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																						10																														
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50														100			20	20			1.3							3												345	
		Kvietinių kruopų košė																																																				
		su pakepintais svogūnais	300				115																				24				48										2.4												170	
		Burokėlių salotos (1)	200																								20			192						0.2																		
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Kompotas	200																																	0.2		10							12							216	
	VAKA-RIENĖ	Miežinių kruopų košė	300						96																12																3												231	
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Margarinas	10																						10																														
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Virtos pupelės	200														96																																				400	
		Obuolys	100																																				100															
		Iš viso per dieną		300	150	0	115	0	0	96	0	0	0	50	0	0	178	0	0	0	0	0	0	0	32	0	61	100	0	192	20	92	0	0	1.3	0.4	0	10	100	0	8.4	0	0	2	32	0	0	0	0	0	0	0	1770	3432
		Iš viso per 28 dienas		8350	4200	0	1388	0	504	192	1134	1249	0	570	876	25	3434	0	0	0	0	0	0	0	1049	0	1673	9963	3198	3319	2965	2076	360	0	122.4	9.2	0	280	1469	200	326.2	67.5	32	56	990	0	0	0	0	0	462	0	51256	97055
		Vidurkis		298	150	0	50	0	18	6.9	41	45	0	20	31	0.9	123	0	0	0	0	0	0	0	37	0	60	356	114	119	106	74	13	0	4.4	0.3	0	10	52	7.14	12	2.41	1.14	2	35.4	0	0	0	0	0	16.5	0	1831	3466
		Iš viso per 29 dienas		8650	4350	0	1388	0	618	192	1230	1289	0	570	876	25	3578	0	0	0	0	0	0	0	1081	0	1729	10281	3312	3487	2982	2180	480	0	124.65	9.6	0	290	1469	200	337	67.7	32	58	1024	0	0	0	0	0	481	0	53396	100732
		Vidurkis		298	150	0	48	0	21	6.6	42	44	0	20	30	0.9	123	0	0	0	0	0	0	0	37	0	60	355	114	120	103	75	17	0	4.3	0.3	0	10	51	6.9	12	2.33	1.1	2	35.3	0	0	0	0	0	16.6	0	1841	3474
		Iš viso per 30 dienų		8950	4500	0	1388	0	618	192	1250	1436	0	570	876	25	3662	0	0	0	0	0	0	0	1116	0	1804	10749	3452	3487	3293	2268	510	0	130.75	9.8	0	300	1569	200	349	73.7	32	60	1064	0	0	0	0	0	499	0	55025	104397
		Vidurkis		298	150	0	46	0	21	6.4	42	48	0	19	29	0.8	122	0	0	0	0	0	0	0	37	0	60	358	115	116	110	76	17	0	4.4	0.3	0	10	52	6.67	12	2.46	1.07	2	35.5	0	0	0	0	0	16.6	0	1834	3480
		Iš viso per 31 dieną		9250	4650	0	1503	0	618	288	1250	1436	0	620	876	25	3840	0	0	0	0	0	0	0	1148	0	1865	10849	3452	3679	3313	2360	510	0	132.05	10.2	0	310	1669	200	357.4	73.7	32	62	1096	0	0	0	0	0	499	0	56795	107829
		Vidurkis		298	150	0	48	0	20	9.3	40	46	0	20	28	0.8	124	0	0	0	0	0	0	0	37	0	60	350	111	119	107	76	16	0	4.3	0.3	0	10	54	6.45	12	2.38	1.03	2	35.4	0	0	0	0	0	16.1	0	1832	3478