VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) DIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																													
							Kruopos																																									
			Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvesėliai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Vištiena	Galvijų širdys	Mėsos konservai	Obuoliai	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Lašiniai	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Vištienos sultinys	Vanduo	Maisto 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	
		Pienas	200																																											200						
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50																100			20	20		1.3					3									345		
		Vištiena, troškinta su kopūstais	150													2	135												10		161			6		0.4		2			0.9											
		Makaronų košė	300												105													9													5.25											630	
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kompotas	200																																		0.2		10						12						216	
	VAKA-RIENĖ	Kepta žuvis	150													15										179			11							1.5					6												
		Bulvių košė	200																									10		170											2					30							
		Burokėlių salotos (1)	150																										15			144					0.2				0.9												
		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	17	135	0	0	0	0	0	0	0	0	179	0	51	36	270	161	144	20	26	0	3.2	0.4	2	10	0	21.1	0	0	2	32	230	0	0	0	0	0	345	1485	3366
2	PUS-RYČIAI	Miežinių kruopų košė	300							96																		12													3											230	
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																									10																								
		Varškė	100																																												100					
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	500								20																		5	50	60		20	20		1.3					3									425		
		Guliašas iš galvijų širdžių	150													6		120											15					36		0.8					3							23		23	45		
		Kvietinių kruopų košė	200				77																					8													2											138.4	
		Burokėlių salotos (1)	150																										15			144					0.2				0.9												
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kompotas	200																																		0.2		10						12						216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																											318											2.4											210	
		Svogūnų padažas	30																										15					8							0.15							11					
		Morkų salotos	150																										15				152																				
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kefyras	200																																											200						
		Iš viso per dieną		300	150	0	77	0	0	96	20	0	0	0	0	6	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	65	368	60	144	172	64	0	2.1	0.4	0	10	0	14.5	0	0	1	22	0	200	100	34	0	23	470	998.4	3423
3	PUS-RYČIAI	Virti kiaušiniai	100																								100														4											600	
		Ryžių kruopų košė	300									65																10													3				3							240	
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																									10																								
		Karštai rūkyta dešra	30																				30																														
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
		Pienas	200																																											200						
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																											100		80		20		1.3					3	2.5									15	366		
		Virtos dešrelės	120																		120																																
		Perlinių kruopų košė	300								96																	12													3											230	
		Agurkai	120																																120																		
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kisielius	200																																		0.2		10				8		12						216	
	VAKA-RIENĖ	Bulvių košė	200																									10		170											2					30							
		Margarinas	10																									10																								
		Varškė	100																																												100					
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	96	65	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	30	0	0	0	100	52	0	270	0	80	0	20	120	1.3	0.2	0	10	0	15	2.5	8	2	35	230	0	100	0	0	15	366	1694	3345
4	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																					12													3											208	
		Pienas	200																																											200						
		Margarinas	10																									10																								
		Duona (balta)	150		150																																															
		Fermentinis sūris	30																																													30				
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20																	5		150			20	20	30	1.3					3										363		
		Plovas	300									82					96																18	12		1.5					3									18		192	
		Burokėlių salotos (1)	150																										15			144					0.2				0.9												
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kompotas	200																																		0.2		10						12						216	
	VAKA-RIENĖ	Žuvies kotletai	150		18																					128	6		15					25		0.4					6					12							
		Bulvių košė	200																									10		170											2					30							
		Sv. kopūstų salotos	150																										8		105		20	8							0.9	4			8								
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Margarinas	10																									10																								
		Virta dešra	50																			50																															
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
		Iš viso per dieną		300	168	0	116	0	0	0	20	82	0	0	0	0	96	0	0	0	0	50	0	0	0	128	6	47	38	320	105	144	58	65	30	3.2	0.4	0	10	0	18.8	4	0	2	40	242	0	0	0	30	18	363	1024	3433

VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) DIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																														
							Kruopos																																										
			Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvesėliai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Vištiena	Galvijų širdys	Mėsos konservai	Obuoliai	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Lašiniai	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Vištienos sultinys	Vanduo	Maisto kaloringumas
5	PUS-RYČIAI	Avižinių dribsnių košė	300					73																				10													3				3	232								
		Duona (balta)	150		150																																														
		Margarinas	10																									10																								
		Fermentinis sūris	30																																														30			
		Virtas kiaušinis	50																								50														2												
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500									40																					10	20		1.3					3										15	505		
		Troškinta vištiena	150													1	132												11					6		0.8					0.9												
		Virtos bulvės	300																											318											2.4											210	
		Burokėlių salotos (2)	150																										9			126		23			0.2				0.9												
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																		0.2		10					12								216	
	VAKA-RIENĖ	Makaronų košė	300												105													9												5.25												630	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																									10																								
		Varškė	100																																											100						
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Obuolys	100																	100																																	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	73	0	0	0	40	0	0	105	1	132	0	0	100	0	0	0	0	0	0	50	39	20	318	0	126	10	49	0	2	0.4	0	10	0	17.5	0	0	2	35	232	0	100	0	30	15	505	1464	3207
6	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65																10													3				3								240	
		Karštai rūkyta dešra	30																				30																														
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																									10																								
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėm	500																											60	100		20	20		1.3					3										388		
		Žirnių šustinė	300							30				54			45						36						13					47		6					2.4											117.3	
		Morkų salotos	100																										10				101																				
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																		0.2		10					12								216	
	VAKA-RIENĖ	Bulvių košė	200																									10		170											2					30								
		Kepta žuvis	150													15										179			10							1.5					6												
		Burokėlių salotos (1)	150																										15			144					0.2				0.9												
		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	30	65	0	54	0	15	45	0	0	0	0	0	66	0	0	179	0	40	48	230	100	144	121	67	0	8.8	0.4	0	10	0	17.3	0	0	2	35	30	0	0	0	0	0	388	981.3	3496
7	PUS-RYČIAI	Makaronų košė	300												105													9													5.25												630	
		Varškė	100																																											100						
		Duona (balta)	150		150																																															
		Fermentinis sūris	30																																														30			
		Margarinas	10																									10																								
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50																100			20	20		1.3					3										345		
		Vištienos maltiniai	150		15	23											105										21		22							0.8					1.5					15							
		Perlinių kruopų košė	200							64																		8													2												154	
		Šviežių kopūstų salotos	100																										5		70		13	5								1	3		5								
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																		0.2		10					12								216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																											318											3												210	
		Silkė su actu ir svogūnais	100																						50				10					33		0.1						7											
		Burokėlių salotos (2)	100																										6			84		15			0.1				2												
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																									10																								
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	165	23	0	0	0	0	64	0	0	50	105	0	105	0	0	0	0	0	0	0	50	0	21	37	43	418	70	84	33	73	0	2.1	0.3	0	10	0	17.8	10	0	2	37	15	0	100	0	30	0	345	1618	3435
8	PUS-RYČIAI	Grikių kruopų košė	300						138																			12													3												206	
		Margarinas	10																									10																								
		Duona (balta)	150		150																																														
		Virta dešra	50																		50																																
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Pienas	200																																										200						
	PIETŪS	Makaronų sriuba	500												40																		10	10		1.3					3										510		
		Virtos dešrelės	120																	120																																
		Kvietinių kruopų košė	300				116																					12													3											210	
		Morkų salotos	100																										10				101																				
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kisielius	200																																		0.2		10				8	12							216	
	VAKA-RIENĖ	Žuvies kotletai	150		18																					128	6		15					25		0.4					6					12							
		Bulvių košė	200																									10		170											2					30							
		Šviežių kopūstų salotos	100																										5		70		13	5							0.6	3		5								
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																									10																								
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	168	0	116	0	138	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	120	50	0	0	0	128	6	54	30	170	70	0	124	40	0	1.6	0.2	0	10	0	17.6	3	8	2	37	242	0	0	0	0	0	510	1040	3574

VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) DIRBANTIEMS VYRAMS 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: Avižiniai dribsniai	Kruopos: Grikių	Kruopos: Miežinės	Kruopos: Perlinės	Kruopos: Ryžių	Kruopos: Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Vištiena	Galvijų širdys	Mėsos konservai	Obuoliai	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Lašiniai	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Vištienos sultinys	Vanduo	Maisto kaloringumas
9	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65																10													3				3								240	
		Pienas	200																																											200								
		Margarinas	10																									10																										
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Fermentinis sūris	30																																														30				
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500																											60	100		20	20		1.3					3									3	390		
		Guliašas iš galvijų širdžių	150													6		120											15					36		0.8					3							23		23	45		
		Bulvių košė	300																									15		255											3					45								
		Burokėlių salotos (2)	100																										6			84		15			0.1				0.6												
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																		0.2		10					12								216	
	VAKA-RIENĖ	Makaronų košė	200												70													6													3.5												420	
		Kepta žuvis	150													15										179			10							1.5					6													
		Šv kopūstų salotos su morkomis	100																										10		53		57				0.1				0.6				8								15	
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																									10																										
		Virta dešra	50																			50																																
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	0	65	0	0	70	21	0	120	0	0	0	50	0	0	0	179	0	51	41	315	153	84	77	71	0	3.5	0.4	0	10	0	22.7	0	0	2	43	245	0	0	23	30	26	435	1299	3599
10	PUS-RYČIAI	Virti kiaušiniai	100																								100														4												600	
		Varškė	100																																												100							
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																									10																										
		Fermentinis sūris	30																																														30				
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50																100			20	20		1.3					3										345		
		Plovas	300									82					96																18	12		1.5					3									18		192		
		Burokėlių salotos (1)	200																										20			192					0.2				1.2													
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kisielius	200																																		0.2		10				8	12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																											318											2.4												210	
		Svogūnų padažas	30																										15					8							0.15							11					
		Kefyras	200																																											200							
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																									10																										
		Virta dešra	50																			50																																
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Obbuolys	100																	100																																		
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	0	82	0	50	0	0	96	0	0	100	0	50	0	0	0	0	100	20	35	418	0	192	38	40	0	2.8	0.4	0	10	0	13.8	0	8	2	32	0	200	100	11	30	18	345	1626	3205
11	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																					12													3												208	
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																									10																										
		Pienas	200																																											200							
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500							20																		5		150		20	20	30	1.3					3										363		
		Žirnių šustinė	300							30				54			45						36						13					47		6					2.4												117.3	
		Agurkai	120																																120																			
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																		0.2		10					12								216	
	VAKA-RIENĖ	Bulvių košė	200																									10		170											2					30								
		Margarinas	10																									10																										
		Karštai rūkyta dešra	30																				30																																
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kefyras	200																																											200							
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	50	0	0	54	0	0	45	0	0	0	0	0	66	0	0	0	0	47	13	320	0	0	20	67	150	7.3	0.2	0	10	0	10.4	0	0	2	32	230	200	0	0	0	0	363	949.3	3359
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	
		Pienas	200																																											200							
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500									40																					11	20		1.3					3									15	505		
		Guliašas iš galvijų širdžių	150													6		120											15					36		0.8					3							23		23	45		
		Kvietinių kruopų košė	200				77																					8													2												138.4	
		Burokėlių salotos (1)	100																										10			91					1				0.6													
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																		0.2		10					12								216	
	VAKA-RIENĖ	Kepta žuvis	150													15										179			11							1.5					6													
		Bulvių košė	200																									10		170											2					30								
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																									10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	77	0	138	0	0	40	0	0	0	21	0	120	0	0	0	0	0	0	0	179	0	50	36	170	0	91	11	56	0	3.5	1.2	0	10	0	19.6	0	0	2	32	230	0	0	23	0	38	550	968.4	3458

VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) DIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvesėliai	Kruopos: Kvietinės	Kruopos: Avižiniai dribsniai	Kruopos: Grikių	Kruopos: Miežinės	Kruopos: Perlinės	Kruopos: Ryžių	Kruopos: Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Vištiena	Galvijų širdys	Mėsos konservai	Obuoliai	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Lašiniai	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Vištienos sultinys	Vanduo	Maisto 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	
		Pienas	200																																										200								
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	500								20																		5	50	60		20	20		1.3					3										425		
		Grikių kruopų košė su dešra	300						89												60								18					24		1.5					3											133		
		Burokėlių salotos (1)	200																										20			192					0.2				1.2												
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Kompotas	200																																		0.2		10					12								216		
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																											318											2.4											210		
		Svogūnų padažas	30																										15					8							0.15							11						
		Morkų salotos	100																										10				101																					
		Fermentinis sūris	30																																														30					
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																									10																										
		Kefyras	200																																											200								
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204		
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	89	0	20	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	30	68	368	60	192	121	52	0	2.8	0.4	0	10	0	12.8	0	0	2	35	200	200	0	11	30	0	425	1207	3572
14	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																					12													3												208	
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																									10																										
		Pienas	200																																										200								
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204		
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50																100			20	20		1.3					3										345		
		Virtos dešrelės	120																		120																																	
		Bulvių košė	300																									15		255											3					45								
		Šviežių kopūstų salotos	200																										10		140		26	10							1.2	6			10									
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Kompotas	200																																		0.2		10					12								216		
	VAKA-RIENĖ	Makaronai su pomidorų padažu	200												58													14								2				4										26			
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Margarinas	10																									10																										
		Fermentinis sūris	30																																													30					
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204		
		Kefyras	200																																										200								
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	0	0	0	50	58	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	61	10	355	140	0	46	30	0	3.3	0.2	0	10	0	14.2	6	0	2	42	245	200	0	0	30	26	345	832	3442
15	PUS-RYČIAI	Manų košė	300										65															10													3				3	239								
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																									10																										
		Fermentinis sūris	20																																													20					
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204		
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500																											60	100		20	20		1.3					3									3	390		
		Plovas	300									82					96																18	12		1.5					3									18		192		
		Burokėlių salotos (2)	100																										6			84		15			0.1				1.5													
		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																																																	
		Virta dešra	50																			50																																
		Margarinas	10																									10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204		
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	96	82	65	0	0	0	96	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	42	6	60	100	84	38	47	0	2.8	0.3	0	10	0	13.5	0	0	2	35	239	0	0	0	20	21	390	1047	3316
16	PUS-RYČIAI	Virti kiaušiniai	100																								100														4												600	
		Perlinių kruopų košė	200								64																	8													2												154	
		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					3	2.5									15	366		
		Vištienos maltiniai	150		15	23											105										21		22							0.8					1.5					15								
		Makaronų košė	200												70													6													3.5												420	
		Šv kopūstų salotos su morkomis	100																										10		53		57				0.1				0.6				8								15	
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Kompotas	200																																		0.2		10					12								216		
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																											318											2.4											210		
		Silkė su actu ir svogūnais	100																						50				10					33		0.1						7												
		Burokėlių salotos (2)	200																										12			168		30			0.2				1													
		Margarinas	10																									10																										
		Duona (juoda)	150	150																																																	
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204		
		Obuolys	100																100																																			
		Iš viso per dieną		300	165	23	0	0	0	0	64	0	0	0	70	0	105	0	0	100	0	0	0	0	50	0	121	34	54	418	53	248	57	83	0	2.2	0.5	0	10	0	18	9.5	0	2	40	15	0	0	0	0	15	366	2023	3214

VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) DIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėseliai	Kruopos: Kvietinės	Kruopos: Avižiniai dribsniai	Kruopos: Grikių	Kruopos: Miežinės	Kruopos: Perlinės	Kruopos: Ryžių	Kruopos: Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Vištiena	Galvijų širdys	Mėsos konservai	Obuoliai	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Lašiniai	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Vištienos sultinys	Vanduo	Maisto kaloringumas
17	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65																10													3				3									239	
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Karštai rūkyta dešra	30																				30																															
		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 šustinė	300								30			54			45						36						13					47		6					2.4												117.3	
		Šviežių kopūstų salotos	100																										5		70		13	5							1	3		5									
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Miežinių kruopų košė	200						64																			8													2												154	
		Pienas	200																																										200								
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																									10																										
		Fermentinis sūris	20																																													20					
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	64	50	65	0	54	0	0	45	0	0	0	0	0	66	0	0	0	0	43	18	150	70	0	33	72	30	7.3	0.2	0	10	0	11.4	3	0	2	40	200	0	0	0	20	0	363	1134.3	3417
18	PUS-RYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96																	12													3												231	
		Pienas	200																																										200								
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																									10																										
		Varškė	100																																												100						
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500																								40			150				10		1.3				100	3										300		
		Plovas	300									82					96																18	12		1.5					3									18		192	
		Morkų salotos	100																										10				101																				
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Žuvies kotletai	150		18																					128	6		15				26		0.4					6					12								
		Virtos bulvės	300																											318											2.4												210	
		Šviežių kopūstų salotos	100																										5		70		13	5							0.6	3		5									
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																									10																										
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	168	0	0	0	0	0	96	82	0	0	0	0	96	0	0	0	0	0	0	0	0	128	46	32	30	468	70	0	132	53	0	3.1	0.2	0	10	100	18	3	0	2	37	212	0	100	0	0	18	300	1257	3851
19	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																					12													3												208	
		Pienas	200																																										200								
		Virti kiaušiniai	100																								100														4												600	
		Margarinas	10																									10																										
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Fermentinis sūris	20																																													20					
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50																100			20	20		1.3					3										345		
		Vištienos guliašas	150													6	135												15					36		0.8					3							23		23	45		
		Virtos bulvės	300																											318											2.4												210	
		Raugintų kopūstų salotos	100																										10		81			9											1								
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Ryžių kruopų košė	200									44																7													2					2							160	
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																									10																										
		Varškė	100																																												100						
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	0	44	0	50	0	6	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	39	25	418	81	0	20	65	0	2	0.2	0	10	0	17.4	0	0	2	35	200	0	100	23	20	23	390	1802	3270
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	
		Pienas	200																																										200								
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																											100		80		20		1.3					3	3								15	366		
		Grikių košė su dešra	300					89													60								18					24		1.5					3												133	
		Šviežių kopūstų salotos	100																										5		70		13	5							0.6	3		5									
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Virtos bulvės	300																											318											2.4												210	
		Svogūnų padažas	30																										15					8							0.15							11					
		Burokėlių salotos (1)	100																										10			96					0.1				0.6												
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																									10																										
		Varškė	100																																												100						
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Obuolys	100																100																																			
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	60	0	0	0	0	0	32	48	418	70	176	13	57	0	2.8	0.3	0	10	0	12.8	6	0	2	37	200	0	100	11	0	15	366	1175	3241

VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) DIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																															
							Kruopos																																										
			Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvesėliai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Vištiena	Galvijų širdys	Mėsos konservai	Obuoliai	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Lašiniai	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Vištienos sultinys	Vanduo	Maisto kaloringumas
21	PUS-RYČIAI	Virti kiaušiniai	100																								100														4											600	
		Varškė	100																																											100						
		Margarinas	10																									10																								
		Duona (balta)	150		150																																														
		Fermentinis sūris	30																																													30			
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Bulvių sriuba	500																											225			20	20		1.3					3										360		
		Virtos dešrelės	120																		120																																
		Kvietinių kruopų košė	300				116																					12													3											208	
		Burokėlių salotos (2)	100																										6			84		15			0.1				0.6												
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Žuvies kotletai	150		18																					128	6		15					25		0.4					6					12							
		Bulvių košė	200																									10		170											2					30							
		Raugintų kopūstų salotos	100																										10		81			9											1								
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Margarinas	10																									10																								
		virta dešra	50																			50																															
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	168	0	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	50	0	0	0	128	106	42	31	395	81	84	20	69	0	1.6	0.3	0	10	0	18.6	0	0	2	33	42	0	100	0	30	0	360	1432	3463
22	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																					12													3											208	
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																									10																								
		Virta dešra	50																			50																															
		Pienas	200																																										200							
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėm	500																											60	100		20	20		1.3					3										388		
		Plovas	300									82					96																18	12		1.5					3									18		192	
		Šviežių kopūstų salotos	200																										10		140		26	10							1.2	6			10								
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Makaronų košė	300												105													9													5											630	
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Margarinas	10																									10																								
		Karštai rūkyta dešra	30																				30																														
		Varškė	100																																											100						
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	0	82	0	0	105	0	96	0	0	0	0	50	30	0	0	0	0	41	10	60	240	0	64	42	0	2.8	0.2	0	10	0	15.2	6	0	2	42	200	0	100	0	0	18	388	1654	3382
23	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	300									65																10													3				3								239	
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																									10																								
		Varškė	100																																											100						
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500																								40			150				10		1.3				100	3										300		
		Žirnių šustinė	300							30			54				45						36						13					47		6					2.4											117.3	
		Morkų salotos	100																										10				101																				
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Kepta žuvis	150													15										179			11							1.5					6												
		Bulvių košė	200																									10		170											2					30							
		Burokėlių salotos (1)	100																										10			96					0.1				0.6												
		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	15	45	0	0	0	0	0	36	0	0	179	40	40	44	320	0	96	101	57	0	8.8	0.3	0	10	100	17	0	0	2	35	30	0	100	0	0	0	300	980.3	3555
24	PUS-RYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96																	12													3											231	
		Pienas	200																																										200							
		Duona (balta)	150		150																																															
		Margarinas	10																									10																								
		Fermentinis sūris	30																																													30				
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10								
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500							20																		5		150			20	20	30	1.3					3										363		
		Žuvies kotletai	150		18																					128	6		15					25		0.4					6					12							
		Bulvių košė	200																									10		170											2					30							
		Burokėlių salotos (2)	200																										12			168		30			0.2				1.2												
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Ryžių kruopų košė	300									65																10													3				3								239	
		Duona (juoda)	150	150																																																
		Margarinas	10																									10																								
		Fermentinis sūris	30																																													30				
		Arbata su cukrumi	200																																								1	10							204	
		Pienas	200																																										200							
		Iš viso per dieną		300	168	0	0	0	0	0	116	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	128	6	57	27	320	0	168	20	75	30	1.6	0.4	0	10	0	18.2	0	0	2	35	442	0	0	0	60	0	363	890	3254

VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) DIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																														
							Kruopos																																										
			Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Vištiena	Galvijų širdys	Mėsos konservai	Obuoliai	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Lašiniai	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Vištienos sultinys	Vanduo	Maisto kaloringumas
25	PUS-RYČIAI	Virti kiaušiniai	100																								100														4											600	
		Fermentinis sūris	30																																													30				
		Duona (balta)	150		150																																														
		Varškė	100																																												100				
		Margarinas	10																									10																							
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																											100		80		20		1.3					3	3								15	366		
		Vištienos maltiniai	150		15	23											105										21		22							0.8					1.5					15							
		Virtos bulvės	300																											318											2.4											210	
		Agurkai	120																																120																		
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Perlinių kruopų košė	300								96																	12													3											231	
		Pienas	200																																											200						
		Virta dešra	50																			50																															
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																									10																							
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
		Obuolys	100																	100																																	
		Iš viso per dieną		300	165	23	0	0	0	0	96	0	0	0	0	0	105	0	0	100	0	50	0	0	0	0	121	32	22	418	0	80	0	20	120	2	0.2	0	10	0	13.9	3	0	2	32	215	0	100	0	30	15	366	1665	3189
26	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																					12													3											208	
		Pienas	200																																											200						
		Duona (balta)	150		150																																														
		Margarinas	10																									10																							
		Varškė	100																																												100				
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50																100			20	20		1.3					3										345		
		Virtos dešrelės	120																		120																																
		Perlinių kruopų košė	300								96																	12													3											230.7	
		Burokėlių salotos (2)	100																					6								84		15			0.1				0.6												
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Žuvies kotletai	150		18																					128	6		15					25		0.4					6					12							
		Bulvių košė	200																									10		170											2					30							
		Šviežių kopūstų salotos	100																										5		70		13	5							0.6	3			5								
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																									10																							
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
		Iš viso per dieną		300	168	0	116	0	0	0	96	0	0	50	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	128	6	54	26	270	70	84	33	65	0	1.6	0.3	0	10	0	18.2	3	0	2	37	242	0	100	0	0	0	345	1062.7	3589
27	PUS-RYČIAI	Manų košė	300										65															10													3				3	239							
		Duona (balta)	150		150																																														
		Margarinas	10																									10																							
		Varškė	100																																												100				
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
	PIETŪS	Makaronų sriuba	500												40																		10	10		1.3					3										510		
		Žirnių šustinė	300								30			54			45						36						13					47		6					2.4											117.3	
		Šv kopūstų salotos su morkomis	100																										10		53		57				0.1				0.6				8							15	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kisielius	200																																		0.2		10				8	12							216	
	VAKA-RIENĖ	Ryžių košė	300									65																10													3				3								239	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																									10																							
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
		Fermentinis sūris	30																																													30				
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	30	65	65	54	40	0	45	0	0	0	0	0	36	0	0	0	0	40	23	0	53	0	67	57	0	7.3	0.3	0	10	0	12	0	8	2	46	239	0	100	0	30	0	510	995.3	3573
28	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116																					12													3											208	
		Pienas	200																																											200						
		Karštai rūkyta dešra	30																				30																														
		Duona (balta)	150		150																																														
		Margarinas	10																									10																							
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
	PIETŪS	Pieniška grikių kruopų sriuba	500						40																			4													3					250							275	
		Vištiena, troškinta su kopūstais	150													2	135												10		161			6		0.4		2			0.9												
		Virtos bulvės	300																											318											2.4											210	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Kompotas	200																																		0.2		10					12							216	
	VAKA-RIENĖ	Makaronų košė	300												105													9													5.25											630	
		Duona (juoda)	150	150																																															
		Margarinas	10																									10																							
		Varškė	100																																												100				
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10						204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	40	0	0	0	0	0	105	2	135	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	45	10	318	161	0	0	6	0	0.4	0.2	2	10	0	14.6	0	0	2	32	450	0	100	0	0	0	0	1947	3442

VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) DIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėseliai	Kruopos: Kvietinės	Kruopos: Avižiniai dribsniai	Kruopos: Grikių	Kruopos: Miežinės	Kruopos: Perlinės	Kruopos: Ryžių	Kruopos: Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Vištiena	Galvijų širdys	Mėsos konservai	Obuoliai	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Lašiniai	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Vištienos sultinys	Vanduo	Maisto kaloringumas
29	PUS-RYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96																	12													3												230.7	
		Fermentinis sūris	20																																														20				
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Pienas	200																																											200								
		Margarinas	10																									10																										
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500									40																				11	20		1.3					3										15	505		
		Grikių košė su dešra	300						89													60							18				24		1.5					3												133	
		Agurkai	120																															120																				
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																		0.2		10						12							216	
	VAKA-RIENĖ	Kepta žuvis	150													15										179			11						1.5					6													
		Bulvių košė	200																									10		170										2						30							
		Burokėlių salotos (2)	100																										6			84		15			0.1			2													
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																									10																										
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	89	0	96	40	0	0	0	15	0	0	0	0	0	60	0	0	0	179	0	42	35	170	0	84	11	59	120	4.3	0.3	0	10	0	19	0	0	2	32	230	0	0	0	20	15	505	987.7	3170
30	PUS-RYČIAI	Avižinių dribsnių košė	300					73																				10													3				3	232								
		Margarinas	10																									10																										
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Fermentinis sūris	30																																														30				
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20																	5		150			20	20	30	1.3					3											363		
		Plovas	300									82					96																18	12		1.5					3										18		192	
		Šviežių kopūstų salotos	150																										8		105		20	8							0.9	4			7									
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																		0.2		10						12							216	
	VAKA-RIENĖ	Silkė su actu ir svogūnais	100																						50				10				33		0.1						7												
		Bulvių košė	200																									10		170										2						30							
		Morkų salotos	150																										15				152																					
		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	73	0	0	20	82	0	0	0	0	96	0	0	100	0	0	0	0	50	0	0	45	33	320	105	0	210	73	30	2.9	0.2	0	10	0	11.9	11	0	2	42	262	0	0	0	30	18	363	816	3046
31	PUS-RYČIAI	Virti kiaušiniai	100																								100														4												600	
		Duona (balta)	150		150																																																	
		Margarinas	10																									10																										
		Karštai rūkyta dešra	30																				30																																
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50																100			20	20		1.3					3											345		
		Guliašas iš galvijų širdžių	150													6		120											15					36		0.8					3								23		23	45		
		Kvietinių kruopų košė	200				77																					8													2												138.4	
		Burokėlių salotos (1)	200																										20			192					0.2				1.2													
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Kompotas	200																																		0.2		10						12							216	
	VAKA-RIENĖ	Miežinių kruopų košė	200							64																		8													2												154	
		Varškė	100																																													100						
		Duona (juoda)	150	150																																																		
		Margarinas	10																									10																										
		Arbata su cukrumi	200																																									1	10							204	
		Iš viso per dieną		300	150	0	77	0	0	64	0	0	0	50	0	6	0	120	0	0	0	0	30	0	0	0	100	36	35	100	0	192	20	56	0	2	0.4	0	10	0	15.2	0	0	2	32	0	0	100	23	0	23	390	1516.4	3184
		Iš viso per 28 dienas		8400	4353	69	1314	73	494	160	1070	1054	130	570	803	104	1557	360	0	500	600	520	360	0	100	1663	829	1182	857	8343	1968	2445	1449	1488	480	93.25	9.15	4	280	200	451.5	59	32	55	1005	5297	1000	1500	136	420	302	10562	36251	95670
		Vidurkis		300	155	2	47	3	18	6	38	38	5	20	29	4	56	13	0	18	21	19	13	0	4	59	30	42	31	298	70	87	52	53	17	3	0	0	10	7	16	2	1	2	36	189	36	54	5	15	11	377	1295	3417
		Iš viso per 29 dienas		8700	4503	69	1314	73	583	160	1166	1094	130	570	803	119	1557	360	0	500	600	580	360	0	100	1842	829	1224	892	8513	1968	2529	1460	1547	600	97.5	9.45	4	290	200	470.5	59	32	57	1037	5527	1000	1500	136	440	317	11067	37238.7	98840
		Vidurkis		300	155.3	2.4	45	2.5	20	5.5	40	38	4.5	20	28	4.1	54	12	0	17	21	20	12	0	3.4	64	29	42	31	293.6	68	87.21	50	53	21	3.4	0.3	0.1	10	6.9	16.2	2	1.1	2	36	190.6	34	52	4.7	15	11	381.6	1284.1	3408.276
		Iš viso per 30 dienų		9000	4653	69	1314	146	583	160	1186	1176	130	570	803	119	1653	360	0	600	600	580	360	0	150	1842	829	1269	925	8833	2073	2529	1670	1620	630	100.35	9.65	4	300	200	482.4	70	32	59	1079	5789	1000	1500	136	470	335	11430	38054.7	101886
		Vidurkis		300	155.1	2.3	44	4.9	19	5.3	40	39	4.3	19	27	4	55	12	0	20	20	19	12	0	5	61	28	42	31	294.4	69	84.3	56	54	21	3.3	0.3	0.1	10	6.7	16.1	2.3	1.1	2	36	193	33	50	4.5	16	11	381	1268.5	3396.2
		Iš viso per 31 dieną		9300	4803	69	1391	146	583	224	1186	1176	130	620	803	125	1653	480	0	600	600	580	390	0	150	1842	929	1305	960	8933	2073	2721	1690	1676	630	102.35	10.05	4	310	200	497.6	70	32	61	1111	5789	1000	1600	159	470	357.5	11820	39571.1	105070
		Vidurkis		**300.0**	**154.9**	**2.2**	**44.9**	**4.7**	**18.8**	**7.2**	**38.3**	**37.9**	**4.2**	**20.0**	**25.9**	**4.0**	**53.3**	**15.5**	**0.0**	**19.4**	**19.4**	**18.7**	**12.6**	**0.0**	**4.8**	**59.4**	**30.0**	**42.1**	**31.0**	**288.2**	**66.9**	**87.8**	**54.5**	**54.1**	**20.3**	**3.3**	**0.3**	**0.1**	**10.0**	**6.5**	**16.1**	**2.3**	**1.0**	**2.0**	**35.8**	**186.7**	**32.3**	**51.6**	**5.1**	**15.2**	**11.5**	**381.3**	**1276.5**	**3389.4**