Valgiaraščio (be kiaulienos) nedirbantiems vyrams
1 priedas

# VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) NEDIRBANTIEMS VYRAMS 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 | Vištiena | Galvijų širdys | 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 | Obuoliai | 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 | Kaloringumas |
| | | | | | | | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | PUS-RYČIAI | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 400 | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | 16 | 16 | | 2 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | 276 | | |
| | | Vištiena, troškinta su kopūstais | 100 | | | | | | | | | | | | | 1.3 | 90 | | | | | | | | | | 7 | | 107 | | | 4 | | 0.3 | | 1.3 | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | |
| | | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | 3.5 | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | 7 | | | | | | 1 | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | 70 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | 0.1 | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 40 | 70 | 11.3 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 119 | 0 | 34 | 24 | 250 | 107 | 96 | 16 | 20 | 0 | 3.3 | 0.3 | 1.3 | 0 | 10 | 0 | 15 | 0 | 0 | 2 | 32 | 230 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 276 | 1268 | 2535 |
| 2 | PUS-RYČIAI | Miežinių kruopų košė | 200 | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Valstiečių sriuba | 400 | | | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 40 | 48 | | 16 | 16 | | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | 340 | | |
| | | Guliašas iš galvijų širdžių | 100 | | | | | | | | | | | | | 4 | | 80 | | | | | | | | | 10 | | | | | 24 | | 0.5 | | | | | 2 | | | | | | | 15 | | 15 | 30 | | |
| | | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | 0.1 | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Svogūnų padažas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | 8 | | | | | | | 0.2 | | | | | | | 11 | | | | | |
| | | Morkų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 77 | 0 | 0 | 64 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 49 | 252 | 48 | 96 | 117 | 48 | 0 | 1.5 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 11 | 0 | 0 | 1 | 22 | 0 | 200 | 100 | 26 | 0 | 15 | 370 | 852 | 2440 |
| 3 | PUS-RYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 160 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Karštai rūkyta dešra | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PIETŪS | Burokėlių sriuba su bulvėmis | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | | 64 | | 16 | | 1 | | | | | 2.4 | 2 | | | | | | | | | 12 | 292 | | |
| | | Virtos dešrelės | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Agurkai | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kisielius | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | 8 | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | 70 | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 35 | 0 | 250 | 0 | 64 | 0 | 16 | 120 | 1 | 0.2 | 0 | 0 | 10 | 0 | 8.4 | 2 | 8 | 2 | 34 | 30 | 0 | 100 | 0 | 0 | 12 | 292 | 1008 | 2214 |
| 4 | PUS-RYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Agurkų sriuba | 400 | | | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 120 | | | 16 | 16 | 24 | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | 290 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | 55 | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | 1 | | | | | 2 | | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | 0.1 | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Žuvies kotletai | 100 | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 85 | 4 | | 10 | | | | | 17 | | 0.25 | | | | | 4 | | | | | 8 | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | 70 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | 0.6 | 3 | | | 5 | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 162 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 16 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 85 | 4 | 27 | 25 | 290 | 70 | 96 | 41 | 46 | 24 | 2.25 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 14 | 3 | 0 | 2 | 37 | 238 | 0 | 0 | 0 | 20 | 12 | 290 | 960 | 2350 |

Valgiaraščio (be kiaulienos) nedirbantiems vyrams
1 priedas

## VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) NEDIRBANTIEMS VYRAMS 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 | Vištiena | Galvijų širdys | 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 | Obuoliai | 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 | Kaloringumas |
| | | | | | | | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | PUS-RYČIAI | Avižinių dribsnių košė su pienu | 200 | | | | | 48 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | 155 | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Ryžių sriuba su pomidorų padažu | 400 | | | | | | | | | 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 16 | | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | 12 | 404 | | |
| | | Troškinta vištiena | 100 | | | | | | | | | | | | | 0.6 | 88 | | | | | | | | | | 7 | | | | 4 | | 0.5 | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | 0.1 | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | 3.5 | | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 70 | 0.6 | 88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | 13 | 212 | 0 | 84 | 8 | 35 | 0 | 1.5 | 0.3 | 0 | 100 | 10 | 0 | 11 | 0 | 0 | 2 | 34 | 155 | 0 | 0 | 0 | 20 | 12 | 404 | 1184 | 2188 |
| 6 | PUS-RYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | | 160 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | | 204 | |
| | | Karštai rūkyta dešra | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PIETŪS | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 48 | 80 | | 16 | 16 | | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | | 310 | | |
| | | Žirnių šustinė | 200 | | | | | | | | 20 | | | 36 | | | 30 | | | | 24 | | | | | | 9 | | | | | 31 | | 4 | | | | | 1.8 | | | | | | | | | | | | | 78 | |
| | | Morkų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | 30 | | | | | | | 70 | |
| | | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | 7 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | 0.1 | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 44 | 0 | 36 | 0 | 10 | 30 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0 | 0 | 119 | 0 | 27 | 36 | 218 | 80 | 96 | 117 | 47 | 0 | 6 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 13 | 0 | 0 | 2 | 34 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 310 | 932 | 2431 |
| 7 | PUS-RYČIAI | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | 3.5 | | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 400 | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | 16 | 16 | | 2 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | | 276 | | |
| | | Vištienos maltiniai | 100 | | 10 | 15 | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | 14 | | 15 | | | | | | | 0.5 | | | | | 1 | | | | | | 10 | | | | | | | | |
| | | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | 0.6 | 3 | | | 5 | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Silkė su actu ir svogūnais | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | 10 | | | | | 33 | | 0.1 | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | 0.1 | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | | 204 | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 160 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 40 | 70 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 14 | 24 | 36 | 292 | 70 | 84 | 29 | 69 | 0 | 2.6 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 12 | 10 | 0 | 2 | 37 | 10 | 0 | 100 | 0 | 20 | 0 | 276 | 1338 | 2576 |
| 8 | PUS-RYČIAI | Grikių kruopų košė | 200 | | | | | | 92 | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 137 | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | | 204 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | |
| | PIETŪS | Makaronų sriuba | 400 | | | | | | | | | | | | 32 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 8 | | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | | 408 | | |
| | | Virtos dešrelės | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Morkų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kisielius | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | 8 | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Žuvies kotletai | 100 | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 85 | 4 | | 10 | | | | | 17 | | 0.3 | | | | | 4 | | | | | 8 | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | 30 | | | | | | | | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | 0.6 | 3 | | | 5 | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 162 | 0 | 77 | 0 | 92 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 120 | 50 | 0 | 0 | 0 | 85 | 4 | 31 | 25 | 170 | 70 | 0 | 122 | 30 | 0 | 1.3 | 0.2 | 0 | 0 | 10 | 0 | 13 | 3 | 8 | 2 | 37 | 238 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 408 | 899 | 2735 |

Valgiaraščio (be kiaulienos) nedirbantiems vyrams
1 priedas

# VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) NEDIRBANTIEMS VYRAMS 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 | Vištiena | Galvijų širdys | 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 | Obuoliai | 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 | Kaloringumas |
| | | | | | | | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | PUS-RYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | 160 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 48 | 80 | | 16 | 16 | | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | 2 | 312 | | |
| | | Guliašas iš galvijų širdžių | 100 | | | | | | | | | | | | | 4 | | 80 | | | | | | | | | 10 | | | | | 24 | | 0.5 | | | | | 2 | | | | | | | | 15 | | 15 | 30 | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | 70 | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | 0.1 | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | 3.4 | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | 7 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Šv. kopūstų salotos su morkomis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 53 | | 57 | | | | 0.1 | | | | 0.5 | | | | | | | | | | | | 15 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0 | 0 | 70 | 14 | 0 | 80 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 119 | 0 | 33 | 33 | 218 | 133 | 84 | 73 | 55 | 0 | 2.5 | 0.4 | 0 | 0 | 10 | 0 | 17 | 0 | 0 | 2 | 34 | 230 | 0 | 0 | 15 | 20 | 17 | 342 | 1289 | 2900 |
| 10 | PUS-RYČIAI | Virti kiaušiniai | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 600 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 400 | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | 16 | 16 | | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | 276 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | 55 | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | 1 | | | | | 2 | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | 0.1 | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kisielius | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | 10 | | | | 8 | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Svogūnų padažas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | 8 | | | | | | | 0.2 | | | | | | | | 11 | | | | |
| | | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 55 | 0 | 40 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 10 | 25 | 292 | 0 | 96 | 28 | 32 | 0 | 2 | 0.3 | 0 | 100 | 10 | 0 | 11 | 0 | 8 | 2 | 32 | 0 | 200 | 0 | 11 | 20 | 12 | 276 | 1492 | 2206 |
| 11 | PUS-RYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Agurkų sriuba | 400 | | | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 120 | | | 16 | 16 | 24 | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | 290 | | |
| | | Žirnių šustinė | 200 | | | | | | | | 20 | | | 36 | | | 30 | | | | 24 | | | | | | 9 | | | | | 31 | | 4 | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | 78 | |
| | | Agurkai | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Karštai rūkyta dešra | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 36 | 0 | 0 | 36 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | 9 | 290 | 0 | 0 | 16 | 47 | 144 | 5 | 0.2 | 0 | 0 | 10 | 0 | 8 | 0 | 0 | 2 | 32 | 230 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 290 | 840 | 2498 |
| 12 | PUS-RYČIAI | Grikių kruopų košė | 200 | | | | | | 92 | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 137 | |
| | | Duona(balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Ryžių sriuba su pomidorų padažu | 400 | | | | | | | | | 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 16 | | 1 | | | | | 2.2 | | | | | | | | | | 12 | 404 | | |
| | | Guliašas iš galvijų širdžių | 100 | | | | | | | | | | | | | 4 | | 80 | | | | | | | | | 10 | | | | | 24 | | 0.5 | | | | | 2 | | | | | | | | 15 | | 15 | 30 | | |
| | | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | 0.1 | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | 7 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | 70 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 77 | 0 | 92 | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 119 | 0 | 36 | 27 | 170 | 0 | 96 | 8 | 40 | 0 | 2.5 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 15 | 0 | 0 | 2 | 32 | 230 | 0 | 0 | 15 | 0 | 27 | 434 | 969 | 2362 |

Valgiaraščio (be kiaulienos) nedirbantiems vyrams
1 priedas

## VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) NEDIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

| Mėnesio diena | | PATIEKALO PAVADINIMAS | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Kruopos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Duona (ruginė) | Duona (kvietinė) | Džiūvėsėliai | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | Žirniai | Makaronai | Miltai | Vištiena | Galvijų širdys | 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 | Obuoliai | Džiovinti vaisiai | Rūgštynės | Druska (jodoto) | Actas | Krakmolas | Arbata | Cukrus | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Pomidorų padažas | Vištienos sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 13 | PUS-RYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | 160 | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | |
| | PIETŪS | Valstiečių sriuba | 400 | | | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 40 | 48 | | 16 | 16 | | 1 | | | | | | 2.2 | | | | | | | | | | | 340 | | |
| | | Grikių košė su dešra | 200 | | | | | | 60 | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | 12 | | | | | 16 | | 1 | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 89 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | 0.1 | | | | | 0.5 | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | 1.4 | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Svogūnų padažas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | 8 | | | | | | | 0.2 | | | | | | | | 11 | | | | | |
| | | Morkų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 60 | 0 | 16 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 51 | 252 | 48 | 96 | 117 | 40 | 0 | 2 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 8.3 | 0 | 0 | 2 | 34 | 200 | 0 | 0 | 11 | 20 | 0 | 340 | 1013 | 2410 |
| 14 | PUS-RYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 400 | | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | 16 | 16 | | 1 | | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | 276 | | |
| | | Virtos dešrelės | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | 70 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | | 0.8 | 3 | | | 5 | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Makaronai su pomidorų padažu | 200 | | | | | | | | | | | | | 58 | | | | | | | | | | | 14 | | | | | | | | 2 | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 26 | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kefyras | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 58 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 42 | 5 | 250 | 70 | 0 | 29 | 21 | 0 | 3 | 0.2 | 0 | 0 | 10 | 0 | 11 | 3 | 0 | 1 | 27 | 230 | 200 | 0 | 0 | 20 | 26 | 276 | 628 | 2562 |
| 15 | PUS-RYČIAI | Manų košė | 200 | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | 159 | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 48 | 80 | | 16 | 16 | | 1 | | | | | | 2 | | | | | | | | | | 2 | 312 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | 55 | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | 1 | | | | | | 2 | | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | 0.1 | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 55 | 43 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 6 | 48 | 80 | 84 | 28 | 39 | 0 | 2 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 8.6 | 0 | 0 | 2 | 34 | 159 | 0 | 0 | 0 | 20 | 14 | 312 | 906 | 2131 |
| 16 | PUS-RYČIAI | Virtas kiaušinis | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 300 | |
| | | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Burokėlių sriuba su bulvėmis | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | | 64 | | 16 | | 1 | | | | | | 2.4 | 2 | | | | | | | | | 12 | 292 | | |
| | | Vištienos maltiniai | 100 | | 10 | 15 | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | 14 | | | 15 | | | | | | | 0.5 | | | | | | 1 | | | | | 10 | | | | | | | | |
| | | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | 3.4 | | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Šv. kopūstų salotos su morkomis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 53 | | 57 | | | | 0.1 | | | | | 0.5 | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Silkė su actu ir svogūnais | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | 10 | | | | | 33 | | 0.1 | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | 0.1 | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 160 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 0 | 70 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 64 | 24 | 41 | 292 | 53 | 148 | 57 | 64 | 0 | 1.6 | 0.4 | 0 | 100 | 10 | 0 | 14 | 9 | 0 | 2 | 32 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 292 | 1653 | 2566 |

Valgiaraščio (be kiaulienos) nedirbantiems vyrams
1 priedas

## VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) NEDIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

| Mėnesio diena | PATIEKALO PAVADINIMAS | | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 | 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 | Obuoliai | 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 | Kaloringumas |
| 17 | PUS-RYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | 159 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Agurkų sriuba | 400 | | | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 120 | | | 16 | 16 | 24 | 1 | | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | 290 | | |
| | | Žirnių šustinė | 200 | | | | | | | | 20 | | | 36 | | | 30 | | | | 24 | | | | | | 9 | | | | 31 | | 4 | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | 78 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | 1 | 3 | | | 5 | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Miežinių kruopų košė | 200 | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 36 | 43 | 0 | 36 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 29 | 14 | 120 | 70 | 0 | 29 | 52 | 24 | 5 | 0.2 | 0 | 0 | 10 | 0 | 9 | 3 | 0 | 2 | 39 | 200 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 290 | 1015 | 2396 |
| 18 | PUS-RYČIAI | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Rūgštynių sriuba su bulvėmis | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 32 | | | 120 | | | | 8 | | 1 | | | | | 80 | 2.4 | | | | | | | | | | 240 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | 55 | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | 1 | | | | | | 2 | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Morkų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Žuvies kotletai | 100 | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 85 | 4 | | 10 | | | | | 17 | | 0.3 | | | | | | 4 | | | | | 8 | | | | | | | |
| | | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | | 1 | 3 | | | 5 | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 162 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 85 | 36 | 18 | 25 | 332 | 70 | 0 | 126 | 38 | 0 | 2.3 | 0.2 | 0 | 0 | 10 | 80 | 13 | 3 | 0 | 2 | 37 | 208 | 0 | 100 | 0 | 0 | 12 | 240 | 1046 | 2331 |
| 19 | PUS-RYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 400 | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | 16 | 16 | | 1 | | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | 276 | | |
| | | Vištienos guliašas | 100 | | | | | | | | | | | | | 4 | 90 | | | | | | | | | | 10 | | | | | 24 | | 0.5 | | | | | | 2 | | | | | | | | 15 | | 15 | 30 | | |
| | | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Raugintų kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 81 | | | 9 | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | 160 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0 | 40 | 0 | 4 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | 20 | 292 | 81 | 0 | 16 | 49 | 0 | 1.5 | 0.2 | 0 | 0 | 10 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2 | 35 | 200 | 0 | 100 | 15 | 20 | 15 | 306 | 1062 | 2494 |
| 20 | PUS-RYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | |
| | PIETŪS | Burokėlių sriuba su bulvėmis | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | | 64 | | 16 | | 1 | | | | | | 2.4 | 2 | | | | | | | | | 12 | 292 | | |
| | | Grikių košė su dešra | 200 | | | | | | 59 | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | 12 | | | | | 16 | | 1 | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 89 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | | 0.8 | 3 | | | 5 | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Svogūnų padažas | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | 8 | | | | | | | | 0.2 | | | | | | | 11 | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | 0.1 | | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 77 | 0 | 59 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 42 | 292 | 70 | 160 | 13 | 45 | 0 | 2 | 0.3 | 0 | 100 | 10 | 0 | 9.6 | 5 | 0 | 2 | 37 | 200 | 0 | 100 | 11 | 0 | 12 | 292 | 991 | 2442 |

Valgiaraščio (be kiaulienos) nedirbantiems vyrams
1 priedas

## VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) NEDIRBANTIEMS VYRAMS 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 | Vištiena | Galvijų širdys | 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 | Obuoliai | 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 | Kaloringumas |
| | | | | | | | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | PUS-RYČIAI | Virtas kiaušinis | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 300 | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Bulvių sriuba | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | | | 16 | 16 | | 1 | | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | 288 | | |
| | | Virtos dešrelės | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | 0.1 | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Žuvies kotletai | 100 | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 85 | 4 | | 10 | | | | | 17 | | 0.3 | | | | | | 4 | | | | | 8 | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | |
| | | Raugintų kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 81 | | | 9 | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 162 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 85 | 54 | 28 | 26 | 350 | 81 | 84 | 16 | 57 | 0 | 1.3 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 13 | 0 | 0 | 2 | 33 | 38 | 0 | 100 | 0 | 20 | 0 | 288 | 1062 | 2500 |
| 22 | PUS-RYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 48 | 80 | | 16 | 16 | | 1 | | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | 310 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | 54 | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | 1 | | | | | | 2 | | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | | 0.6 | 3 | | | 5 | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | 3.4 | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Karštai rūkyta dešra | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 | 0 | 0 | 70 | 0 | 64 | 0 | 0 | 50 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 5 | 48 | 150 | 0 | 41 | 29 | 0 | 2 | 0.2 | 0 | 0 | 10 | 0 | 10 | 3 | 0 | 2 | 37 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 310 | 1310 | 2256 |
| 23 | PUS-RYČIAI | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | 159 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Rūgštynių sriuba su bulvėmis | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 32 | | | 120 | | | | 8 | | 1 | | | | | 80 | 2.4 | | | | | | | | | | 240 | | |
| | | Žirnių šustinė | 200 | | | | | | | 20 | | | 36 | | | | 30 | | | | 24 | | | | | | 9 | | | | | 31 | | 4 | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | 78 | |
| | | Morkų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | |
| | | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | 7 | | | | | | | 1 | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | 0.1 | | | | | 0.8 | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 43 | 0 | 36 | 0 | 10 | 30 | 0 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 119 | 32 | 27 | 36 | 290 | 0 | 96 | 101 | 39 | 0 | 6 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 80 | 13 | 0 | 0 | 2 | 34 | 30 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 240 | 861 | 2463 |
| 24 | PUS-RYČIAI | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Agurkų sriuba | 400 | | | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 120 | | | 16 | 16 | 24 | 1 | | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | 290 | | |
| | | Žuvies kotletai | 100 | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 85 | 4 | | 10 | | | | | 17 | | 0.3 | | | | | | 4 | | | | | 8 | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | 0.1 | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | | | | | | 160 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 162 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 85 | 4 | 39 | 16 | 290 | 0 | 84 | 16 | 48 | 24 | 1.3 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 13 | 0 | 0 | 2 | 34 | 438 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 290 | 938 | 2437 |

Valgiaraščio (be kiaulienos) nedirbantiems vyrams
1 priedas

## VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) NEDIRBANTIEMS VYRAMS 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 | Vištiena | Galvijų širdys | 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 | Obuoliai | 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 | Kaloringumas |
| | | | | | | | Kvietinės | Avižiniai dribsniai | Grikių | Miežinės | Perlinės | Ryžių | Manų | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | PUS-RYČIAI | Virtas kiaušinis | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 300 | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Burokėlių sriuba su bulvėmis | 400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 80 | | 64 | | 16 | | 1 | | | | | 2.4 | 2 | | | | | | | | | 12 | 292 | | |
| | | Vištienos maltiniai | 100 | | 10 | 15 | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | 14 | | 15 | | | | | | | 0.5 | | | | | 1 | | | | | 10 | | | | | | | | |
| | | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Agurkai | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKA-RIENĖ | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virta dešra | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Obuolys | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 160 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 70 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 18 | 15 | 292 | 0 | 64 | 0 | 16 | 120 | 1.5 | 0.2 | 0 | 100 | 10 | 0 | 9 | 2 | 0 | 2 | 32 | 210 | 0 | 100 | 0 | 20 | 12 | 292 | 1218 | 2159 |
| 26 | PUS-RYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 400 | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | 16 | 16 | | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | 276 | | |
| | | Virtos dešrelės | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 154 | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | 0.1 | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Žuvies kotletai | 100 | | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 85 | 4 | | 10 | | | | | 17 | | 0.3 | | | | | 4 | | | | | 8 | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | 0.8 | 3 | | | 5 | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 162 | 0 | 77 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 85 | 4 | 36 | 21 | 250 | 70 | 84 | 29 | 53 | 0 | 1.3 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 14 | 3 | 0 | 2 | 37 | 238 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 276 | 916 | 2673 |
| 27 | PUS-RYČIAI | Manų košė | 200 | | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | 159 | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Makaronų sriuba | 400 | | | | | | | | | | | | 32 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 8 | | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | 408 | | |
| | | Žirnių šustinė | 200 | | | | | | | | 20 | | | 36 | | | 30 | | | | 24 | | | | | | 9 | | | | | 31 | | 4 | | | | | 1.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Šv. kopūstų salotos su morkomis | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 53 | | 57 | | | | 0.1 | | | | 0.5 | | | | | | | | | | | | 15 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kisielius | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | 8 | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | VAKA-RIENĖ | Ryžių kruopų košė | 200 | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | | | 159 | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 43 | 43 | 36 | 32 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 19 | 0 | 53 | 0 | 65 | 39 | 0 | 5 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 8.5 | 0 | 8 | 2 | 36 | 159 | 0 | 100 | 0 | 20 | 0 | 408 | 798 | 2192 |
| 28 | PUS-RYČIAI | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | |
| | | Karštai rūkyta dešra | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Pieniška grikių sriuba | 400 | | | | | | 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 2.2 | | | | | | 200 | | | | | | | 220 | |
| | | Vištiena, troškinta su kopūstais | 100 | | | | | | | | | | | | | 1.3 | 90 | | | | | | | | | | 7 | | 107 | | | 4 | | 0.3 | | 1.3 | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Virtos bulvės | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 212 | | | | | | | | | | | 1.8 | | | | | | | | | | | | 140 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Makaronų košė | 200 | | | | | | | | | | | | 70 | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | 3.4 | | | | | | | | | | | | | 420 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 77 | 0 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 70 | 1.3 | 90 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 | 7 | 212 | 107 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0.3 | 0.2 | 1.3 | 0 | 10 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2 | 32 | 400 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1542 | 2601 |

Valgiaraščio (be kiaulienos) nedirbantiems vyrams
1 priedas

## VALGIARAŠČIO (BE KIAULIENOS) NEDIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

| Mėnesio diena | | PATIEKALO PAVADINIMAS | Patiekalo svoris | Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 | 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 | Obuoliai | Džiovinti vaisiai | Rūgštynės | Druska (jodoto) | Actas | Krakmolas | Arbata | Cukrus | Pienas (2,5 %) | Kefyras (2,5 %) | Varškė (9 %) | Grietinė (30 %) | Fermentinis sūris | Pomidorų padažas | Vištienos sultinys | Vanduo | Kaloringumas |
| 29 | PUS-RYČIAI | Perlinių kruopų košė | 200 | | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 2.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pienas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Ryžių sriuba su pomidorų padažu | 400 | | | | | | | | | 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 16 | | 1 | | | | | 2.2 | | | | | | | | | | 12 | 404 | | |
| | | Grikių kruopų košė su dešra | 200 | | | | | | 59 | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | 12 | | | | | 16 | | 1 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 89 | |
| | | Agurkai | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Kepta žuvis | 100 | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | 119 | | | 7 | | | | | | | 1 | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | | |
| | | Burokėlių salotos (2) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | 84 | | 15 | | | 0.1 | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 64 | 32 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 119 | 0 | 28 | 25 | 170 | 0 | 84 | 8 | 47 | 120 | 3 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 13 | 0 | 0 | 2 | 32 | 230 | 0 | 0 | 0 | 20 | 12 | 404 | 867 | 2384 |
| 30 | PUS-RYČIAI | Avižinių dribsnių košė su pienu | 200 | | | | | 48 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | 2 | 155 | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fermentinis sūris | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | PIETŪS | Agurkų sriuba | 400 | | | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 120 | | | 16 | 16 | 24 | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | 290 | | |
| | | Plovas | 200 | | | | | | | | | 55 | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | 12 | 8 | | 1 | | | | | 2 | | | | | | | | | | 12 | | 128 | |
| | | Šviežių kopūstų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | 70 | | 13 | 5 | | | | | | | 0.8 | 3 | | | 5 | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Silkė su actu ir svogūnais | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 | | | | 10 | | | | | 33 | | 0.1 | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | | Morkų salotos | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | 101 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bulvių košė | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | 170 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 30 | | | | | | | 70 | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 16 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 30 | 25 | 290 | 70 | 0 | 142 | 62 | 24 | 2.1 | 0.2 | 0 | 0 | 10 | 0 | 9.2 | 10 | 0 | 2 | 39 | 185 | 0 | 0 | 0 | 20 | 12 | 290 | 822 | 2356 |
| 31 | PUS-RYČIAI | Virti kiaušiniai | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 600 | |
| | | Duona (balta) | 150 | | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Karštai rūkyta dešra | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PIETŪS | Žirnių sriuba | 400 | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | | 80 | | | 16 | 16 | | 1 | | | | | 2.4 | | | | | | | | | | | 276 | | |
| | | Guliašas iš galvijų širdžių | 100 | | | | | | | | | | | | | 4 | | 80 | | | | | | | | | 10 | | | | | 24 | | 0.5 | | | | | 2 | | | | | | | | 15 | | 15 | 30 | | |
| | | Kvietinių kruopų košė | 200 | | | | 77 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 138 | |
| | | Burokėlių salotos (1) | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | 96 | | | | | 0.1 | | | | | 0.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Kompotas | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.2 | | | 10 | | | | | 12 | | | | | | | 216 | |
| | VAKA-RIENĖ | Miežinių kruopų košė | 200 | | | | | | | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | 2.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Duona (juoda) | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Margarinas | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Arbata su cukrumi | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | | | | | | 204 | |
| | | Varškė | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | |
| | | Iš viso per dieną | | 200 | 150 | 0 | 77 | 0 | 0 | 64 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 4 | 0 | 80 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 100 | 26 | 20 | 80 | 0 | 96 | 16 | 40 | 0 | 1.5 | 0.3 | 0 | 0 | 10 | 0 | 13 | 0 | 0 | 2 | 32 | 0 | 0 | 100 | 15 | 0 | 15 | 306 | 1516 | 2095 |
| | | Iš viso per 28 dienas | | 5600 | 4302 | 45 | 924 | 48 | 335 | 128 | 772 | 731 | 86 | 420 | 612 | 69.2 | 1038 | 240 | 600 | 380 | 220 | 0 | 100 | 1105 | 380 | 753 | 651 | 6514 | 1581 | 1792 | 1258 | 1118 | 456 | 69.55 | 7.6 | 2.6 | 500 | 280 | 160 | 322.1 | 49 | 32 | 54 | 947 | 4741 | 800 | 1100 | 104 | 300 | 222 | 8420 | 29990 | 68048 |
| | | Vidurkis | | 200 | 154 | 1.61 | 33 | 1.71 | 12 | 4.57 | 27.6 | 26.1 | 3.07 | 15 | 21.9 | 2.47 | 37.1 | 8.57 | 21.4 | 13.6 | 7.86 | 0 | 3.57 | 39.5 | 13.6 | 26.9 | 23.3 | 233 | 56.5 | 64 | 44.9 | 39.9 | 16.3 | 2.48 | 0.27 | 0.1 | 17.9 | 10 | 5.71 | 12 | 1.8 | 1.14 | 1.93 | 34 | 169 | 28.6 | 39.3 | 3.71 | 10.7 | 7.93 | 301 | 1071 | 2430.3 |
| | | Iš viso per 29 dienas | | 5800 | 4452 | 45 | 924 | 48 | 394 | 128 | 836 | 763 | 86 | 420 | 612 | 79.2 | 1038 | 240 | 600 | 420 | 220 | 0 | 100 | 1224 | 380 | 781 | 676 | 6684 | 1581 | 1876 | 1266 | 1165 | 576 | 72.55 | 7.9 | 2.6 | 500 | 290 | 160 | 335.1 | 49 | 32 | 56 | 979 | 4971 | 800 | 1100 | 104 | 320 | 234 | 8824 | 30857 | 70432 |
| | | Vidurkis | | 200 | 154 | 1.55 | 31.9 | 1.66 | 13.6 | 4.41 | 28.8 | 26.3 | 2.97 | 14.5 | 21.1 | 2.73 | 35.8 | 8.28 | 20.7 | 14.5 | 7.59 | 0 | 3.45 | 42.2 | 13.1 | 26.9 | 23.3 | 230 | 54.5 | 64.7 | 43.7 | 40.2 | 19.9 | 2.5 | 0.27 | 0.1 | 17.2 | 10 | 5.52 | 12 | 1.7 | 1.1 | 1.93 | 34 | 171 | 27.6 | 37.9 | 3.59 | 11 | 8.07 | 304 | 1064 | 2428.7 |
| | | Iš viso per 30 dienų | | 6000 | 4602 | 45 | 924 | 96 | 394 | 128 | 852 | 818 | 86 | 420 | 612 | 79.2 | 1102 | 240 | 600 | 420 | 220 | 0 | 150 | 1224 | 380 | 811 | 701 | 6974 | 1651 | 1876 | 1408 | 1227 | 600 | 74.65 | 8.1 | 2.6 | 500 | 300 | 160 | 344.3 | 59 | 32 | 58 | 1018 | 5156 | 800 | 1100 | 104 | 340 | 246 | 9114 | 31679 | 72788 |
| | | Vidurkis | | 200 | 153 | 1.5 | 30.8 | 3.2 | 13.1 | 4.27 | 28.4 | 27.3 | 2.87 | 14 | 20.4 | 2.64 | 36.7 | 8 | 20 | 14 | 7.33 | 0 | 5 | 40.8 | 12.7 | 27 | 23.4 | 232 | 55 | 62.5 | 46.9 | 40.9 | 20 | 2.49 | 0.27 | 0.1 | 16.7 | 10 | 5.33 | 11 | 2 | 1.07 | 1.93 | 34 | 172 | 26.7 | 36.7 | 3.47 | 11.3 | 8.2 | 304 | 1056 | 2426.3 |
| | | Iš viso per 31 dieną | | 6200 | 4752 | 45 | 1001 | 96 | 394 | 192 | 852 | 818 | 86 | 460 | 612 | 83.2 | 1102 | 320 | 600 | 420 | 240 | 0 | 150 | 1224 | 480 | 837 | 721 | 7054 | 1651 | 1972 | 1424 | 1267 | 600 | 76.15 | 8.4 | 2.6 | 500 | 310 | 160 | 357.5 | 59 | 32 | 60 | 1050 | 5156 | 800 | 1200 | 119 | 340 | 261 | 9420 | 33195 | 74883 |
| | | Vidurkis | | 200 | 153 | 1.45 | 32.3 | 3.1 | 12.7 | 6.19 | 27.5 | 26.4 | 2.77 | 14.8 | 19.7 | 2.68 | 35.5 | 10.3 | 19.4 | 13.5 | 7.74 | 0 | 4.84 | 39.5 | 15.5 | 27 | 23.3 | 228 | 53.3 | 63.6 | 45.9 | 40.9 | 19.4 | 2.46 | 0.27 | 0.1 | 16.1 | 10 | 5.16 | 12 | 1.9 | 1.03 | 1.94 | 34 | 166 | 25.8 | 38.7 | 3.84 | 11 | 8.42 | 304 | 1071 | 2415.6 |