

VALSTYBINIS APLINKOS SVEIKATOS CENTRAS
VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS INSTITUTAS

REKOMENDUOJAMI PAGRINDINIO MAITINIMO PATIEKALAI (VALGIARAŠČIAI)

Metodinė priemonė visuomenės sveikatos specialistams, ugdymo įstaigų valgyklų darbuotojams, visuomenės sveikatos studijų programos studentams

Vilnius, 2010

UDK 642:371.2(474.5)
Re-131

Apsvarstė ir rekomendavo spausdinti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas (2009 m. gruodžio 10 d. posėdžio protokolas Nr. 4).

Parengė: Valstybinis aplinkos sveikatos centras (Albertas Barzda, dr. Roma Bartkevičiūtė, Virginija Viseckienė, Svetlana Kornyšova), Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas (prof. dr. Rimantas Stukas).

Recenzavo doc. dr. Genė Šurkienė

Redagavo Vilija Magalinskienė

ISBN 978-9986-649-37-3
Brūkšninis kodas: 9789986649373

© Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2010

TURINYS

Įvadas		4
Rekomenduojami pagrindinio maitinimo patiekalai (valgiaraščiai)		5
Žuvies patiekalai	(1-Ž – 8-Ž)	5
Mėsos patiekalai	(9-P – 26-M)	14
Daržovių patiekalai	(27-D – 43-D)	33
Varškės patiekalai	(44-V – 47-V)	50
Kruopų patiekalai	(48-Kr – 51-Kr)	54
Kiaušinių patiekalai	(52-K – 54-K)	58
Makaronų patiekalai	(55-Ma – 60-Ma)	61

Ivadas

Rekomenduojami pagrindinio maitinimo patiekalai (valgiaraščiai) parengti vykdant Vaikų sveikatos stiprinimo 2008–2012 metų programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2008 m. rugpjūčio 27 d. nutarimu Nr. 836 (Žin., 2008, Nr. 104-3979), įgyvendinimo 4.1 priemonę „Sudaryti įvairaus amžiaus vaikų mitybai rekomenduojamų maisto produktų rinkinių sąrašus, valgiaraščius ir patiekalų receptūras, atitinkančias fiziologinius vaikų organizmo poreikius“.

Ši metodinė priemonė skirta visuomenės sveikatos specialistams, ugdymo įstaigų valgyklų darbuotojams, taip pat kaip mokomoji metodinė priemonė visuomenės sveikatos studijų programos studentams.

Metodinėje priemonėje pateikta 60 rekomenduojamų pagrindinio maitinimo patiekalų ir jų receptūrų. Šie patiekalai gali būti įtraukiami į valgiaraščius, pagal kuriuos mokyklose organizuojamas maitinimas sudarant sąlygas visiems mokiniams pavalgyti šiltus pietus.

Leidinyje pateikiamas kiekvieno pagrindinio maitinimo patiekalo ar produkto (karšto patiekalo, garnyro, daržovių salotų ir duonos) kiekis (g) ir pagrindinio maitinimo patiekalo energinė vertė (kcal) 6–10 metų amžiaus, 11 metų ir vyresniems mokiniams, taip pat pateikta kiekvieno patiekalo 100-o g ir porcijų (g), skirtų atitinkamai 6–10 metų amžiaus, 11 metų ir vyresniems mokiniams, receptūra. Atsižvelgiant į sezoniskumą, daržovių salotas ir daržoves patiekaluose galima keisti kitomis salotomis ar daržovėmis, paliekant tą patį užpilo, nurodyto receptūrose, kiekį, pvz., pomidorų salotos su 15 g grietine gali būti pakeistos ridikėlių salotas su 15 g grietine ir pan.

Rekomenduojami pagrindinio maitinimo patiekalai (valgiaraščiai) parengti vadovaujantis Respublikinio mitybos centro, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto ir Kauno medicinos universiteto specialistų parengtomis metodinėmis priemonėmis ir metodinėmis rekomendacijomis: „Maisto produktų sudėtis“, Vilnius, 2002 m. (metodiniai nurodymai gydytojams dietologams, dietistams, visuomenės sveikatos specialistams, maisto įmonių specialistams), „Patiekalų sudėtis, maistinė ir energinė vertė“, Vilnius, 2005 m. (metodiniai nurodymai gydytojams dietologams, dietistams, visuomenės sveikatos specialistams, maisto įmonių specialistams); „Sveikos mitybos rekomendacijos“, Vilnius, 2005 m. ir kt. bei atsižvelgiant į sveikos mitybos rekomendacijas:

- valgykite maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą;
- kelis kartus per dieną valgykite grūdinių produktų ar bulvių;
- kelis kartus per dieną valgykite įvairių, dažniau šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną);
- mažiau vartokite riebalų: gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais ir minkštais margarinais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių;
- riebią mėsą ir mėsos produktus pakeiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa;
- vartokite liesą pieną, liesus ir nesūrius pieno produktus (rūgpienį, kefyra, jogurtą, varškę, sūrį);
- rinkitės maisto produktus, turinčius mažai cukraus; rečiau vartokite rafinuotą cukrų, saldžius gėrimus, saldumynus;
- valgykite nesūrų maistą; bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g per dieną); vartokite joduotą druską;
- valgykite reguliariai;
- pasirinkite šiuos patiekalų paruošimo būdus: virimą vandenyje, garuose, troškinimą; verdant ar kepanant riebaluose nenaudokite tų pačių riebalų.

REKOMENDUOJAMI PAGRINDINIO MAITINIMO PATIEKALAI (VALGIARAŠČIAI)**1-Ž KEPTA ŽUVIS SU BULVIŲ KOŠE IR BUROKĖLIŲ SALOTOMIS**

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Kepta žuvis	140	160
Bulvių košė	200	250
Burokėlių salotos su aliejumi	120	150
Pomidorai	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	621	812

Kepta žuvis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris* (g)		
Žuvies filė su oda	119,0	166,6	190,4
Kvietiniai miltai, a.r.	6,0	8,4	9,6
Aliejus	6,0	8,4	9,6
Prieskoniai	1,0	1,4	1,6
Joduota valgomoji druska	0,5	0,7	0,8
Išeiga:	100 g	140 g	160 g

* - Svoris nurodomas neto gramais

Bulvių košė

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	90,0	180,0	225,0
Pienas, 2,5% riebumo	15,2	30,4	38,0
Sviestas, 82% riebumo	5,0	10,0	12,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,6	0,8
Išeiga:	100 g	200 g	250 g

Burokėlių salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	80,0	96,0	120,0
Svogūnai	15,0	18,0	22,5
Aliejus	4,0	4,8	6,0
Kmynai	2,0	2,4	3,0
Citrinų rūgštis	0,1	0,1	0,2
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	120 g	150 g

2-Ž KEPTA TEŠLOJE ŽUVIS SU RYŽIŲ KOŠE IR ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Kepta tešloje žuvis	120	140
Biri ryžių košė be sviesto	150	180
Šviežių daržovių salotos	110	150
Obuoliai	30	50
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	627	811

Kepta tešloje žuvis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Žuvies filė	46,0	55,2	64,4
Pienas, 2,5% riebumo	20,0	24,0	28,0
Kvietiniai miltai, a.r.	20,0	24,0	28,0
Kiaušiniai	20,0	24,0	28,0
Petražolių lapeliai	1,5	1,8	2,1
Aliejus	10,0	12,0	14,0
Prieskoniai	0,5	0,6	0,7
Joduota valgomoji druska	0,4	0,5	0,6
Išeiga:	100 g	120 g	140 g

Biri ryžių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	35,7	53,6	64,3
Vanduo	75,0	112,5	135,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	150 g	180 g

Šviežių daržovių salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	56,0	61,6	84,0
Pomidorai	24,0	26,4	36,0
Agurkai	14,0	15,4	21,0
Svogūnai	2,6	2,9	3,9
Aliejus	4,0	4,4	6,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	110 g	150 g

3-Ž ŽUVIS SU KEPINTOMIS DARŽOVĖMIS, BULVIŲ KOŠE IR BUROKĖLIŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Žuvis su kepintomis daržovėmis	140	180
Bulvių košė	180	240
Gaivios burokėlių salotos	120	150
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	601	802

Žuvis su kepintomis daržovėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Žuvies filė su oda	59,5	83,3	107,1
Pakepintos morkos	30,0	42,0	54,0
Pakepinti svogūnai	15,0	21,0	27,0
Aliejus	5,5	7,7	9,9
Pomidorų padažas	3,0	4,2	5,4
Kvietiniai miltai, a.r.	3,0	4,2	5,4
Malti juodieji pipirai	0,03	0,04	0,05
Joduota valgomoji druska	0,4	0,6	0,7
Išeiga:	100 g	140 g	180 g

Bulvių košė

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	90,0	162,0	216,0
Pienas, 2,5% riebumo	15,2	27,4	36,5
Sviestas, 82% riebumo	5,0	9,0	12,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,7
Išeiga:	100 g	180 g	240 g

Gaivios burokėlių salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	40,0	48,0	60,0
Švieži obuoliai	24,0	28,8	36,0
Krienai	16,0	19,2	24,0
Cukrus	2,0	2,4	3,0
Grietinė, 30% riebumo	10,0	12,0	15,0
Neriebus majonezas	10,0	12,0	15,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	120 g	150 g

4-Ž ŽUVIES SUKTNIS SU VIRTOMIS BULVĖMIS IR PEKINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Žuvies suktinis	120	140
Virtos bulvės	170	220
Pekininių kopūstų salotos	110	140
Konservuoti žalieji žirneliai	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	614	812

Žuvies suktinis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Žuvies filė	60,0	72,0	84,0
Batonas	18,0	21,6	25,2
Pienas, 2,5% riebumo	24,0	28,8	33,6
Pievagybiai	14,0	16,8	19,6
Svogūnai	22,0	26,4	30,8
Aliejus	7,0	8,4	9,8
Kiaušiniai	6,0	7,2	8,4
Džiūvėsėliai	25,0	30,0	35,0
Prieskoniai	0,5	0,6	0,7
Joduota valgomoji druska	0,6	0,7	0,8
Išeiga:	100 g	120 g	140 g

Virtos bulvės

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	103,0	175,1	226,6
Krapai	0,25	0,42	0,6
Vanduo	70,0	119,0	154,0
Joduota valgomoji druska	0,5	0,8	1,1
Išeiga:	100 g	170 g	220 g

Pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	53,0	58,3	74,2
Pomidorai	20,0	22,0	28,0
Agurkai	20,0	22,0	28,0
Aliejus	5,0	5,5	7,0
Citrinų sultys	4,0	4,4	5,6
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	110g	140g

5-Ž ŽUVIES RAGELIAI SU BULVIŲ KOŠE IR ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Žuvies rageliai	130	160
Bulvių košė	160	210
Šviežių daržovių salotos	110	150
Tarkuotos morkos su citrinų sultimis	50	70
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	625	822

Žuvies rageliai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Malta žuvis	55,0	71,5	88,0
Pienas, 2,5% riebumo	7,0	9,1	11,2
Batonas	8,0	10,4	12,8
Kiaušiniai	10,0	13,0	16,0
Įdaras:			
Svogūnai	16,0	20,8	25,6
Virti kiaušiniai	10,0	13,0	16,0
Sviestas, 82% riebumo	4,0	5,2	6,4
Malti pipirai	0,1	0,1	0,2
Aliejus	10,0	13,0	16,0
Džiūvėsėliai	8,0	10,4	12,8
Kiaušinis (apvoliojimui)	5,0	6,5	8,0
Joduota valgomoji druska	0,6	0,8	0,9
Išėiga:	100 g	130 g	160 g

Bulvių košė

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	90,0	144,0	189,0
Pienas, 2,5% riebumo	15,2	24,3	31,9
Sviestas, 82% riebumo	5,0	8,0	10,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,6
Išėiga:	100 g	160 g	210 g

Šviežių daržovių salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	56,0	61,6	84,0
Pomidorai	24,0	26,4	36,0
Agurkai	14,0	15,4	21,0
Svogūnai	2,6	2,9	3,9
Aliejus	4,0	4,4	6,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išėiga:	100 g	110 g	150 g

6-Ž UŽKEPTA ŽUVIS SU MORKŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Užkepta žuvis	250	300
Tarkuotos morkos su citrinų sultimis	50	70
Ryžių ir kumpio salotos	80	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	638	842

Užkepta žuvis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Žuvies filė su oda	30,3	75,8	90,9
Virtos bulvės	76,0	190,0	228,0
Virtos morkos	16,0	40,0	48,0
Mėsos ir kaulų sultinys	30,0	75,0	90,0
Fermentinis sūris	4,0	10,0	12,0
Kvietiniai miltai, a.r.	1,7	4,3	5,1
Sviestas, 82% riebumo	2,7	6,8	8,1
Prieskoniai	0,4	1,0	1,2
Aliejus	1,7	4,3	5,1
Joduota valgomoji druska	0,4	1,0	1,2
Išėja:	100 g	250 g	300 g

Ryžių ir kumpio salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti ryžiai	40,0	32,0	48,0
Karštai rūkytas kumpis	23,5	18,8	28,2
Konservuoti kukurūzai	21,5	17,2	25,8
Neriebus majonezas	15,0	12,0	18,0
Petražolių lapeliai	1,0	0,8	1,2
Išėja:	100 g	80 g	120 g

7-Ž ŽUVIES MALTINIAI SU GRIKIŲ KOŠE IR PEKININIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Žuvies maltiniai	90	120
Biri grikių košė be sviesto	150	180
Pekininių kopūstų salotos	70	100
Troškintos morkos su grietinės padažu	70	90
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	641	844

Žuvies maltiniai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Žuvies filė	106,0	95,4	127,2
Svogūnai	20,0	18,0	24,0
Pienas, 2,5% riebumo	10,0	9,0	12,0
Džiūvėsėliai	15,0	13,5	18,0
Aliejus	13,0	11,7	15,6
Kiaušiniai	5,0	4,5	6,0
Petražolių lapeliai	2,0	1,8	2,4
Joduota valgomoji druska	0,5	0,4	0,6
Išeiga:	100 g	90 g	120 g

Biri grikių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grikių kruopos	47,6	71,4	85,7
Vanduo	71,0	106,5	127,8
Joduota valgomoji druska	0,4	0,6	0,7
Išeiga:	100 g	150 g	180 g

Troškintos morkos su grietinės padažu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Morkos	98,0	68,7	88,2
Grietinė, 30% riebumo	5,0	3,5	4,5
Sviestas, 82% riebumo	2,5	1,8	2,3
Kvietiniai miltai, a.r.	1,5	1,1	1,4
Cukrus	1,0	0,7	0,9
Mėsos ir kaulų sultinys	15,0	10,5	13,5
Prieskoniai	0,5	0,3	0,5
Išeiga:	100 g	70 g	90 g

Pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	53,0	37,1	
Pomidorai	20,0	14,0	
Agurkai	20,0	14,0	
Aliejus	5,0	3,5	
Citrinų sultys	4,0	2,8	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,1	
Išeiga:	100 g	70 g	

8-Ž TROŠKINTA ŽUVIS SU RYŽIŲ KOŠE IR TROŠKINTOMIS MORKOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Troškinta žuvis	150	180
Biri ryžių košė be sviesto	170	200
Troškintos morkos su grietinės padažu	110	130
Konservuoti žalieji žirneliai	40	60
Lapinės salotos	20	30
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	611	802

Troškinta žuvis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Menkė, pangasija, jūros lydeka	81,3	122,0	146,3
Svogūnai	20,0	30,0	36,0
Pienas, 2,5% riebumo	33,3	50,0	60,0
Aliejus	6,7	10,0	12,1
Prieskoniai	0,6	0,9	1,1
Joduota valgomoji druska	0,5	0,8	0,9
Išeiga:	100 g	150 g	180 g

Biri ryžių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	35,7	60,7	71,4
Vanduo	75,0	127,5	15,0
Joduota valgomoji druska	0,6	1,0	1,2
Išeiga:	100 g	170 g	200 g

Troškintos morkos su grietinės padažu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Morkos	98,0	107,8	127,4
Grietinė, 30% riebumo	5,0	5,5	6,5
Sviestas, 82% riebumo	2,5	2,8	3,3
Kvietiniai miltai, a.r.	1,5	1,7	2,0
Cukrus	1,0	1,1	1,3
Mėsos ir kaulų sultinys	15,0	16,5	19,5
Prieskoniai	0,5	0,6	0,7
Išeiga:	100 g	110 g	130 g

9-P VIŠTIENOS MALTINIAI SU RYŽIŲ KOŠE IR ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Vištienos maltiniai	90	100
Pieno padažas	30	50
Biri ryžių košė be sviesto	170	240
Šviežių daržovių salotos su aliejumi	70	100
Pomidorai	50	70
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	614	825

Vištienos maltiniai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)	
Malta vištiena	72,0	64,8
Pienas, 2,5 % riebumo	24,0	21,6
Batonas	17,0	15,3
Džiūvėsėliai	10,0	9,0
Aliejus	5,0	4,5
Prieskoniai	0,8	0,72
Joduota valgomoji druska	0,4	0,3
Išeiga:	100 g	90 g

Pieno padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pienas, 2,5 % riebumo	50,0	15,0	25,0
Mėsos ir kaulų sultinys	50,0	15,0	25,0
Sviestas, 82 % riebumo	11,0	3,3	5,5
Kvietiniai miltai, a.r.	11,0	3,3	5,5
Juoduota valgomoji druska	0,5	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	30 g	50 g

Biri ryžių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	35,7	60,7	85,7
Vanduo	75,0	127,0	180,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,7
Išeiga:	100 g	170 g	240 g

Šviežių daržovių salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	56,0	39,2	
Pomidorai	24,0	16,8	
Agurkai	14,0	9,8	
Svogūnai	2,6	1,8	
Aliejus	4,0	2,8	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,1	
Išeiga:	100 g	70 g	

10-P VIŠTIENOS KEPSNELIAI SU RYŽIŲ KOŠE, MORKŲ IR SALIERŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Vištienos kepsneliai	80	100
Biri ryžių košė be sviesto	150	200
Morkų ir salierų salotos	110	120
Apelsinas	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	632	820

Vištienos kepsneliai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Vištiena (krūtinėlė, kumpelis)	139,0	111,2	
Aliejus	8,0	6,4	
Prieskoniai	1,0	0,8	
Joduota valgomoji druska	0,4	0,3	
Išeiga:	100 g	80 g	

Biri ryžių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	35,7	53,6	71,4
Vanduo	75,0	112,5	150
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,6
Išeiga:	100 g	150 g	200 g

Morkų ir salierų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Morkos	40,0	44,0	48,0
Salierų gumbai	15,0	16,5	18,0
Obuoliai	25,0	27,5	30,0
Neriebus majonezas	10,0	11,0	12,0
Grietinė, 30% riebumo	10,0	11,0	12,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,2
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

11-P VIŠTIENOS SUKTNIS SU RYŽIŲ KOŠE IR PEKININIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Vištienos suktinis su razinomis	110	120
Rausvasis padažas	40	50
Biri ryžių košė be sviesto	170	240
Pekininių kopūstų salotos su vaisiais	80	100
Pomidorai	50	70
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	626	813

Vištienos suktinis su razinomis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Vištienos krūtinėlė	92,0	101,2	110,4
Malta vištiena	37,0	40,7	44,4
Razinos	12,0	13,2	14,4
Mėsos ir kaulų sultinys	35,0	38,5	42,0
Prieskoniai	0,4	0,4	0,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

Rausvasis padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Mėsos ir kaulų sultinys	86,0	34,4	43,0
Miltai, a.r.	5,0	2,0	2,5
Sviestas, 82% riebumo	5,0	2,0	2,5
Pomidorų tyrė	15,0	6,0	7,5
Išeiga:	100 g	40 g	50 g

Biri ryžių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	35,7	60,7	85,7
Vanduo	75,0	127,5	180,0
Joduota valgomoji druska	0,6	1,1	
Išeiga:	100 g	170 g	240 g

Pekininių kopūstų salotos su vaisiais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	60,0	48,0	
Kiviai	8,0	6,4	
Apelsinai	12,0	9,6	
Obuoliai	12,0	9,6	
Aliejus	6,0	4,8	
Citrinų sultys	2,5	2,0	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	
Išeiga:	100 g	80 g	

12-P KALAKUTIENOS MALTINIAI SU VIRTAIS MAKARONAIS IR PEKINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Troškinti kalakutienos maltiniai	110	120
Virti makaronai su sviestu	150	200
Grietinės padažas su daržovėmis	30	40
Pekininių kopūstų salotos	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	634	812

Troškinti kalakutienos maltiniai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Malta kalakutiena	90,0	99,0	108,0
Batonas	18,0	19,8	21,6
Pienas, 2,5% riebumo	26,0	28,6	31,2
Sviestas, 82% riebumo	10,0	11,0	12,0
Kvapieji pipirai	0,01	0,01	0,01
Mėsos ir kaulų sultinys	40,0	44,0	48,0
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

Grietinės padažas su daržovėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grietinė, 30% riebumo	60,0	18,0	24,0
Mėsos ir kaulų sultinys	30,0	9,0	12,0
Svogūnai	10,0	3,0	4,0
Virtos morkos	7,3	2,2	2,9
Sviestas, 82% riebumo	7,0	2,1	2,8
Kvietiniai miltai, a.r.	3,0	0,9	1,2
Išeiga:	100 g	30 g	40 g

Virti makaronai su sviestu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Makaronai, a.r.	35,0	52,5	70,0
Sviestas, 82% riebumo	5,0	7,5	10,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,6
Vanduo	210,0	315,0	410,0
Išeiga:	100 g	150 g	200 g

Pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	53,0	58,3	63,6
Pomidorai	20,0	22,0	24,0
Agurkai	20,0	22,0	24,0
Aliejus	5,0	5,5	6,0
Citrinų sultys	4,0	4,4	4,8
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,2
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

13-P VIŠTIENOS PLOVAS SU OBUOLIŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Vištienos plovai	220	280
Obuolių salotos	110	150
Lapinės salotos	20	30
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	608	809

Vištienos plovai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Viščiukų mėsa be kaulų	48,3	106,3	135,2
Morkos	5,0	11,0	14,0
Svogūnai	5,0	11,0	14,0
Pomidorų padažas	3,3	7,3	9,2
Ryžių kruopos	23,3	51,3	65,2
Sviestas, 82% riebumo	5,0	11,0	14,0
Vanduo	48,9	107,6	136,9
Prieskoniniai	0,5	1,1	1,4
Joduota valgomoji druska	0,4	0,8	1,1
Išeiga:	100 g	220 g	280 g

Obuolių salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Obuoliai	81,0	89,1	121,5
Svogūnai	3,0	3,3	4,5
Grietinė, 30% riebumo	15,0	16,5	22,5
Cukrus	1,0	1,1	1,5
Actas	1,0	1,1	1,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,3	0,5
Išeiga:	100 g	110 g	150 g

14-P ĮDARYTA VIŠTIENOS KRŪTINĖLĖ SU RYŽIŲ KOŠE, MORKŲ IR PEKINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Vištienos krūtinėlė įdaryta fermentiniu sūriu	90	120
Ryžių košė su vaisiais	120	160
Morkų ir pekininių kopūstų salotos	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	618	816

Vištienos krūtinėlė įdaryta fermentiniu sūriu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Vištienos krūtinėlė	80,0	72,0	96,0
Įdaras:			
Fermentinis sūris	10,0	9,0	12,0
Sviestas, 82% riebumo	7,0	6,3	8,4
Krapai	3,0	2,7	3,6
Kiaušiniai	10,0	9,0	12,0
Džiūvėsėliai	10,0	9,0	12,0
Aliejus kepimui	15,0	13,5	18,0
Prieskoniai	0,1	0,1	0,1
Joduota valgomoji druska	0,4	0,3	0,5
Išeiga:	100 g	90 g	120 g

Ryžių košė su vaisiais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	25,0	30,0	40,0
Vanduo	67,0	80,4	107,2
Džiovintos slyvos	4,2	5,0	6,7
Švieži obuoliai	8,0	9,6	12,8
Razinos	5,0	6,0	8,0
Sviestas, 82% riebumo	5,0	6,0	8,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	120 g	160 g

Morkų ir pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	35,0	38,5	42,0
Pomidorai	20,0	22,0	24,0
Morkos	16,0	17,6	19,2
Saldžiosios paprikos	15,0	16,5	18,0
Porai ar svogūnai	5,0	5,5	6,0
Aliejus	5,0	5,5	6,0
Citrinų sultys	4,0	4,4	4,8
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,2
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

15-P TROŠKINTA VIŠTIENA SU DARŽOVĖMIS IR VIRTAIS MAKARONAIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Troškinta vištiena su daržovėmis	250	300
Virti makaronai	200	250
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	615	800

Troškinta vištiena su daržovėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	48,0	120,0	144,0
Viščiukų mėsa (be kaulų)	34,3	85,8	102,9
Morkos	11,0	27,5	33,0
Svogūnai	6,0	15,0	18,0
Pomidorų padažas	4,0	10,0	12,0
Aliejus	1,0	2,5	3,0
Sviestas, 82% riebumo	2,0	5,0	6,0
Kvietiniai miltai, a.r.	1,0	2,5	3,0
Prieskoniai	0,3	0,7	0,9
Vanduo	26,0	65,0	78,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,7	0,9
Išeiga:	100 g	250 g	300 g

Virti makaronai su sviestu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Makaronai, a.r.	35,0	70,0	87,5
Sviestas, 82% riebumo	5,0	10,0	12,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,6	0,8
Vanduo	210,0	420,0	525,0
Išeiga:	100 g	200 g	250 g

16-P ĮDARYTAS PAUKŠTIENOS KOTLETAS SU RYŽIŲ KOŠE IR OBUOLIŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Įdarytas maltos paukštienos kotletas	100	120
Biri ryžių košė be sviesto	150	180
Obuolių salotos	70	100
Saldieji pipirai	40	60
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	636	832

Įdarytas maltos paukštienos kotletas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Malta vištiena ar kalakutiena	74,0	88,0	
Batonas	13,0	15,6	
Pienas, 2,5% riebumo	20,0	24,0	
Kiaušiniai	5,0	6,0	
Įdaras			
Džiovintos slyvos	5,0	6,0	
Fermentinis sūris	8,0	9,6	
Aliejus	3,0	3,6	
Prieskoniai	0,3	0,4	
Joduota valgomoji druska	0,4	0,5	
Išeiga:	100 g	120 g	

Biri ryžių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	35,7	53,6	64,3
Vanduo	75,0	112,5	135,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,5
Išeiga:	100 g	150 g	180 g

Obuolių salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Obuoliai	81,0	56,7	
Svogūnai	3,0	2,1	
Grietinė, 30% riebumo	15,0	10,5	
Cukrus	1,0	0,7	
Actas	1,0	0,7	
Joduota valgomoji druska	0,3	0,2	
Išeiga:	100 g	70 g	

17-M JAUTIENOS GULIAŠAS SU VIRTAIS MAKARONAIS, MORKŲ IR PEKININIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Jautienos guliašas	110	120
Virti makaronai su sviestu	150	220
Morkų ir pekininių kopūstų salotos	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	616	797

Jautienos guliašas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Jautiena (kumpis, mentė)	120,0	132,0	144,0
Aliejus	7,0	7,7	8,4
Kvietiniai miltai, a. r.	5,0	5,5	6,0
Svogūnai	20,0	22,0	24,0
Pomidorų padažas	15,0	16,5	18,0
Joduota valgomoji druska	0,4	0,4	0,5
Vanduo	50,0	55,0	60,0
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

Virti makaronai su sviestu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Makaronai, a.r.	35,0	52,5	77,0
Sviestas, 82% riebumo	5,0	7,5	11,0
Vanduo	210,0	315,0	462
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,7
Išeiga:	100 g	150 g	220 g

Morkų ir pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	35,0	38,5	42,0
Pomidorai	20,0	22,0	24,0
Morkos	16,0	17,6	19,2
Saldieji pipirai	15,0	16,5	18,0
Svogūnai arba porai	5,0	5,5	6,0
Aliejus	5,0	5,5	6,0
Joduota valgomoji druska	0,5	0,6	0,6
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

18-M TROŠKINTA JAUTIENA SU PUPELĖMIS, GRIKIŲ KOŠE IR DARŽOVĖMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Troškinta jautiena su pupelėmis	140	170
Biri grikių košė be sviesto	150	200
Pomidorai	80	100
Konservuoti agurkai	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	608	806

Troškinta jautiena su pupelėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Jautienos kumpis ar mentė	66,8	93,5	113,6
Pupelės	20,0	28,0	34,0
Morkos	8,0	11,2	13,6
Svogūnai	6,0	8,4	10,2
Aliejus	4,0	5,6	6,8
Pomidorų padažas	1,2	1,7	2,0
Kvietiniai miltai, a. r.	0,8	1,1	1,4
Prieskoniai	0,4	0,6	0,7
Mėsos ir kaulų sultinys	40,0	56,0	68,0
Išeiga:	100 g	140 g	170 g

Biri grikių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	35,7	53,6	71,4
Vanduo	75,0	112,5	150,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,6
Išeiga:	100 g	150 g	200 g

19-M KIAULIENOS GULIAŠAS SU BULVIŲ KOŠE IR ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Kiaulienos guliašas	130	160
Bulvių košė	200	250
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	150	170
Obuoliai	40	60
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	632	812

Kiaulienos guliašas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Neriebi kiauliena	73,5	95,5	117,6
Aliejus	5,0	6,5	8,0
Svogūnai	5,0	6,5	8,0
Grietinė, 30% riebumo	4,0	5,2	6,4
Pomidorų padažas	4,0	5,2	6,4
Kvietiniai miltai, a. r.	1,2	1,6	1,9
Prieskoniai	0,5	0,7	0,8
Mėsos ir kaulų sultinys	30,0	39,0	48,0
Joduota valgomoji druska	0,4	0,5	0,6
Išeiga:	100 g	130 g	160 g

Bulvių košė

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	90,0	180,0	225,0
Pienas, 2,5% riebumo	15,2	30,4	38,0
Sviestas, 82% riebumo	5,0	10,0	12,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,6	0,8
Išeiga:	100 g	200 g	250 g

Šviežių kopūstų salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	75,0	112,5	127,5
Morkos	14,0	21,0	23,8
Svogūnai	5,0	7,5	8,5
Aliejus	5,0	7,5	8,5
Actas	1,0	1,5	1,7
Cukrus	1,0	1,5	1,7
Vanduo	2,0	3,0	3,4
Joduota valgomoji druska	0,2	0,3	0,3
Išeiga:	100 g	150 g	170 g

20-M VIRTA KIAULIENA SU MIEŽINIŲ KRUOPŲ KOŠE IR ŽALIŲ SALIERŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Virta kiauliena pieno padaže	130	160
Biri miežinių kruopų košė	180	250
Žalių salierų salotos	120	140
Pomidorai	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	606	805

Virta kiauliena pieno padaže

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Neriebi kiauliena	83,3	108,3	133,3
Morkos	2,0	2,6	3,2
Svogūnai	3,3	4,3	5,3
Pienas, 2,5% riebumo	37,3	48,5	59,7
Sviestas, 82% riebumo	2,7	3,5	4,3
Kvietiniai miltai, a.r.	2,7	3,5	4,3
Prieskoniai	0,2	0,3	0,3
Mėsos ir kaulų sultinys	12,7	16,5	20,3
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	130 g	160 g

Biri miežinių kruopų košė

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Miežinės kruopos	32,0	57,6	80,0
Sviestas, 82% riebumo	3,8	6,8	9,5
Vanduo	76,9	138,4	192,3
Joduota valgomoji druska	0,2	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	180 g	250 g

Žalių salierų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Salierų gumbai	40,0	48,0	56,0
Morkos	20,0	24,0	28,0
Obuoliai	30,0	36,0	42,0
Krapai	3,0	3,6	4,2
Aliejus	10,0	12,0	14,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,4
Išeiga:	100 g	120 g	140 g

21-M NETIKRAS ZUKIS SU BULVIŲ KOŠE IR RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Netikras zuikis	90	120
Bulvių košė	220	250
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	150	200
Obuoliai	40	60
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	607	809

Netikras zuikis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Malta neriebi kiauliena	14,4	13,0	17,3
Malta jautiena	66,7	60,0	80,0
Batonas	11,1	10,0	13,0
Pienas, 2,5% riebumo	17,8	16,0	21,4
Kiaušiniai	8,9	8,0	10,7
Svogūnai	2,8	2,5	3,4
Aliejus	2,2	2,0	2,6
Prieskoniai	0,3	0,3	0,4
Joduota valgomoji druska	0,3	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	90 g	120 g

Bulvių košė

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	90,0	198,0	225,0
Pienas, 2,5% riebumo	15,2	33,4	38,0
Sviestas, 82% riebumo	5,0	11,0	12,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,6	0,8
Išeiga:	100 g	220 g	250 g

Raugintų kopūstų salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Rauginti kopūstai	81,0	121,5	162,0
Svogūnai	10,0	15,0	20,0
Aliejus	5,0	7,5	10,0
Cukrus	5,0	7,5	10,0
Išeiga:	100 g	150 g	200 g

22-M ĮDARYTAS MALTOS MĖSOS KEPSNYS SU VIRTOMIS BULVĖMIS, TROŠKINTOMIS MORKOMIS IR DARŽOVĖMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Įdarytas maltos mėsos kepsnys	120	140
Virtos bulvės	190	250
Troškintos morkos su grietinės padažu	110	140
Pomidorai	100	140
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	628	808

Įdarytas maltos mėsos kepsnys

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Malta neriebi kiauliena	40,0	48,0	56,0
Malta jautiena	36,0	43,2	50,4
Džiūvėsėliai	14,0	16,8	19,6
Pievagybiai	15,0	18,0	21,0
Kiaušiniai	8,0	9,6	11,2
Svogūnas	33,0	39,6	46,2
Aliejus	10,0	12,0	14,0
Prieskoniai	0,5	0,6	0,7
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,4
Išeiga:	100 g	120 g	140 g

Virtos bulvės

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	103,0	195,7	257,5
Krapai	0,25	0,48	0,62
Vanduo	70,0	133,0	175,0
Joduota valgomoji druska	0,5	1,0	1,2
Išeiga:	100 g	190 g	250 g

Troškintos morkos su grietinės padažu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Morkos	98,0	107,8	137,2
Grietinė, 30% riebumo	5,0	5,5	7,0
Sviestas, 82% riebumo	2,5	2,8	3,5
Kvietiniai miltai, a. r.	1,5	1,7	2,1
Cukrus	1,0	1,1	1,4
Mėsos ir kaulų sultinys	15,0	16,5	21,0
Prieskoniai	0,5	0,6	0,7
Išeiga:	100 g	110 g	140 g

23-M KIAULIENOS KEPSNYS SU VIRTOMIS BULVĖMIS IR ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Kiaulienos kepsnys su kmynais	120	140
Virtos bulvės	200	280
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	120	150
Pomidorai	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	625	806

Kiaulienos kepsnys su kmynais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Neriebi kiauliena	89,0	106,8	124,6
Kiaušiniai	18,0	21,6	25,2
Svogūnai	6,0	7,2	8,4
Batonas (džiūvėsėliams)	18,0	21,6	25,2
Kmynai	1,0	1,2	1,4
Aliejus	8,0	9,6	11,2
Prieskoniai	0,2	0,2	0,3
Joduota valgomoji druska	0,4	0,5	0,6
Išeiga:	100 g	120 g	140 g

Virtos bulvės

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	103,0	206,0	288,4
Krapai	0,25	0,5	0,7
Vanduo	70,0	140,0	196,0
Joduota valgomoji druska	0,5	1,0	1,4
Išeiga:	100 g	200 g	280 g

Šviežių kopūstų salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	75,0	90,0	112,5
Morkos	14,0	16,8	21,0
Svogūnai	5,0	6,0	7,5
Aliejus	5,0	6,0	7,5
Actas	1,0	1,2	1,5
Cukrus	1,0	1,2	1,5
Vanduo	2,0	2,4	3,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	120 g	150 g

24-M KIAULIENOS PLOVAS SU ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Kiaulienos plovav	180	220
Šviežių daržovių salotos	120	150
Tarkuotos morkos su citrinų sultimis	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	638	817

Kiaulienos plovav

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kiaulienos sprandinė	58,8	105,8	129,4
Ryžių kruopos	19,5	35,1	42,9
Vanduo	42,0	75,6	92,4
Svogūnai	6,0	10,8	13,2
Morkos	4,5	8,1	9,9
Pomidorų padažas	4,5	8,1	9,9
Aliejus	3,6	6,5	7,9
Prieskoniai	0,6	1,1	1,3
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,7
Išeiga:	100 g	180 g	220 g

Šviežių daržovių salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	56,0	67,2	84,0
Pomidorai	24,0	28,8	36,0
Agurkai	14,0	16,8	21,0
Svogūnai	2,6	3,1	3,9
Aliejus	4,0	4,8	6,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	120 g	150 g

25-M KEPTOS KEPENYS SU VIRTOMIS BULVĖMIS IR BUROKĖLIŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Keptos kepenys	110	140
Virtos bulvės	200	250
Burokėlių salotos su aliejumi	110	120
Rauginti agurkai	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	639	820

Keptos kepenys

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Jaučių kepenys	147,0	161,7	205,8
Aliejus	12,0	13,2	16,8
Malti juodieji pipirai	0,05	0,06	0,07
Prieskoniai	0,6	0,7	0,8
Joduota valgomoji druska	0,5	0,6	0,7
Išeiga:	100 g	110 g	140 g

Virtos bulvės

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	103,0	206,0	257,5
Krapai	0,25	0,5	0,62
Vanduo	70,0	140,0	175,0
Joduota valgomoji druska	0,5	1,0	1,2
Išeiga:	100 g	200 g	250 g

Burokėlių salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	80,0	88,0	96,0
Svogūnai	15,0	16,5	18,0
Aliejus	4,0	4,4	4,8
Kmynai	2,0	2,2	2,4
Citrinų rūgštis	0,1	0,1	0,1
Joduota valgomoji druska	0,3	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

26-M KEPTOS KEPENYS SU SVOGŪNAIS, VIRTAIS MAKARONAIS IR BUROKĖLIŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Keptos kepenys su svogūnais	110	140
Virti makaronai su sviestu	150	200
Burokėlių salotos su aliejumi	110	120
Rauginti agurkai	70	100
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	623	817

Keptos kepenys su svogūnais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Jaučių kepenys	110,0	121,0	154,0
Kvietiniai miltai, a.r.	2,0	2,2	2,8
Svogūnai	25,0	27,5	35,0
Aliejus	10,0	11,0	14,0
Prieskoniai	0,4	0,4	0,6
Joduota valgomoji druska	0,3	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	110 g	140 g

Virti makaronai su sviestu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Makaronai	35,0	52,5	70,0
Sviestas, 82% riebumo	5,0	7,5	10,0
Vanduo	210,0	315,0	420,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,6
Išeiga:	100 g	150 g	200 g

Burokėlių salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	80,0	88,0	96,0
Svogūnai	15,0	16,5	18,0
Aliejus	4,0	4,4	4,8
Kmynai	2,0	2,2	2,4
Citrinų rūgštis	0,1	0,1	0,1
Joduota valgomoji druska	0,3	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

27-D BULVIŲ APKEPAS SU VIRTA JAUTIENA IR ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Bulvių apkepas su virta jautiena	250	300
Šviežių kopūstų salotos	110	150
Pomidorai	50	70
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	635	816

Bulvių apkepas su virta jautiena

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos bulvės	109,0	272,5	327,0
Virta jautiena	37,5	93,8	112,5
Sviestas, 82% riebumo	3,3	8,3	9,9
Kiaušiniai	1,8	4,5	5,4
Džiūvėsėliai	3,0	7,5	9,0
Prieskoniai	0,2	0,5	0,6
Joduota valgomoji druska	0,3	0,8	0,9
Išeiga:	100 g	250 g	300 g

Šviežių kopūstų salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	75,0	82,5	112,5
Morkos	14,0	15,4	21,0
Svogūnai	5,0	5,5	7,5
Aliejus	5,0	5,5	7,5
Actas	1,0	1,1	1,5
Cukrus	1,0	1,1	1,5
Vanduo	2,0	2,2	3,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	110 g	150 g

28-D BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU PAUKŠTIENA IR PEKINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU VAISIAIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Bulvių plokštainis su paukštiena	180	240
Grietinės ir sviesto padažas	20	30
Pekininių kopūstų salotos su vaisiais	100	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	635	831

Bulvių plokštainis su paukštiena

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Tarkuotos bulvės	107,0	192,6	256,8
Pienas, 2,5% riebumo	17,5	31,5	42,0
Aliejus	4,0	7,2	9,6
Svogūnai	10,0	18,0	24,0
Vištienos kumpelis be kaulo	58,0	104,4	139,0
Joduota valgomoji druska	0,4	0,7	0,9
Išeiga:	100 g	180 g	240 g

Grietinės ir sviesto padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grietinė, 30% riebumo	50,0	10,0	15,0
Sviestas, 82% riebumo	50,0	10,0	15,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,1	0,1
Išeiga:	100 g	20 g	30 g

Pekininių kopūstų salotos su vaisiais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	60,0	72,0	
Kiviai	8,0	9,6	
Apelsinai	12,0	14,4	
Obuoliai	12,0	14,4	
Aliejus	6,0	7,2	
Citrinų sultys	2,5	3,0	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	
Išeiga:	100 g	120 g	

29-D BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU MĖSA IR ŠVIEŽIŲ AGURKŲ IR PEKINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Bulvių plokštainis su mėsa	250	300
Grietinės ir spirgučių padažas	30	50
Šviežių agurkų ir pekininių kopūstų salotos	100	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	637	828

Bulvių plokštainis su mėsa

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Tarkuotos bulvės	66,7	166,8	200,1
Virtos bulvės	20,0	50,0	60,0
Pienas, 2,5% riebumo	13,3	33,3	39,9
Malta kiaušiena	15,0	37,5	45,0
Kiaušiniai	5,3	13,3	15,9
Svogūnai	3,3	8,3	9,9
Prieskoniai	0,5	1,2	1,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,8	0,9
Išeiga:	100 g	250 g	300 g

Grietinės ir spirgučių padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kiaulienos šoninė	50,0	15,0	25,0
Grietinė, 30% riebumo	36,0	10,8	18,0
Svogūnai	40,0	12,0	20,0
Joduota valgomoji druska	0,5	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	30 g	50 g

Šviežių agurkų ir pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Švieži agurkai	30,0	36,0	
Pekininiai kopūstai	45,0	54,0	
Svogūnai	5,0	6,0	
Petražolių lapeliai	1,0	1,2	
Aliejus	10,0	12,0	
Actas	3,3	4,0	
Vanduo	6,7	8,0	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	
Išeiga:	100 g	120 g	

30-D TARKUOTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU MĖSOS ĮDARU IR PEKININIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsos įdaru	160	240
Grietinės ir sviesto padažas	20	30
Pekininių kopūstų salotos	120	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	602	854

Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsos įdaru

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Tarkuotos bulvės	130,5	208,8	313,2
Malta kiauliena	26,0	41,6	62,4
Svogūnai	2,8	4,5	6,7
Aliejus	2,8	4,5	6,7
Vanduo	2,8	4,5	6,7
Prieskoniai	0,2	0,3	0,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,7
Išeiga:	100 g	160 g	240 g

Grietinės ir sviesto padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grietinė, 30% riebumo	50,0	10,0	15,0
Sviestas, 82% riebumo	50,0	10,0	15,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,1	0,1
Išeiga:	100 g	20 g	30 g

Pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	53,0	63,6	
Pomidorai	20,0	24,0	
Agurkai	20,0	24,0	
Aliejus	5,0	6,0	
Citrinų sultys	4,0	4,8	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	
Išeiga:	100 g	120 g	

31-D TARKUOTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU VARŠKĖS ĮDARU IR PEKINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Tarkuotų bulvių cepelinai su varškės įdaru	200	300
Grietinės ir sviesto padažas	30	40
Pekininių kopūstų salotos	120	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	601	823

Tarkuotų bulvių cepelinai su varškės įdaru

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Tarkuotos bulvės	108,0	216,0	324,0
Virtos bulvės	24,0	48,0	72,0
Varškė, 9% riebumo	28,0	56,0	84,0
Kaušiniai	8,0	16,0	24,0
Svogūnai	4,0	8,0	12,0
Prieskoniai	0,2	0,4	0,6
Joduota valgomoji druska	0,4	0,8	1,2
Išeiga:	100 g	200 g	300 g

Grietinės ir sviesto padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grietinė, 30% riebumo	50,0	15,0	20,0
Sviestas, 82% riebumo	50,0	15,0	20,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,1	0,1
Išeiga:	100 g	30 g	40 g

Pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	53,0	63,6	
Pomidorai	20,0	24,0	
Agurkai	20,0	24,0	
Aliejus	5,0	6,0	
Citrinų sultys	4,0	4,8	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	
Išeiga:	100 g	120 g	

32-D KIAULIENOS TROŠKINYS SU DARŽOVĖMIS IR KIAUŠINIS, KEPTAS BATONO RIEKĖJE

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Kiaulienos troškiny su daržovėmis	250	350
Kiaušinis, keptas batono riekėje	78	78
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	624	808

Kiaulienos troškiny su daržovėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kiaulienos kumpis	49,0	122,5	171,5
Bulvės	26,6	66,5	93,1
Vanduo	26,6	66,5	93,1
Svogūnai	9,3	23,3	32,6
Marinuoti agurkai	19,4	48,5	67,9
Pomidorų padažas	5,3	13,3	18,6
Aliejus	3,3	8,3	11,6
Kvietiniai miltai, a. r.	1,6	4,0	5,6
Prieskoniai	0,6	1,5	2,1
Joduota valgomoji druska	0,4	1,0	1,4
Išeiga:	100 g	250 g	350 g

Kiaušinis, keptas batono riekėje

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Batono riekė	30,0		
Kiaušinis (1 vnt.)	40,0		
Aliejus	8,0		
Joduota valgomoji druska	0,2		
Išeiga:	78 g		

33-D BALANDĖLIAI SU VIRTOMIS BULVĖMIS IR BUROKĖLIŲ IR SŪRIO MIŠRAINĖ

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Balandėliai su raudonuoju padažu	160/50	240/70
Virtos bulvės	200	280
Burokėlių ir sūrio mišrainė	120	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	610	825

Balandėliai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	60,0	96,0	144,0
Malta jautiena	20,0	32,0	48,0
Malta kiauliena	17,5	28,0	42,0
Svogūnai	9,0	14,4	21,6
Ryžių kruopos	5,5	8,8	13,2
Sviestas, 82% riebumo	2,0	3,2	4,8
Prieskoniai	0,5	0,8	1,2
Vanduo	11,2	17,9	26,8
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,7
Išeiga:	100 g	160 g	240 g

Raudonasis padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pomidorų padažas	22,0	11,0	15,4
Grietinė, 30% riebumo	35,0	17,5	24,5
Sviestas, 82% riebumo	10,0	5,0	7,0
Kvietiniai miltai, a. r.	5,0	2,5	3,5
Mėsos ir kaulų sultinys	30,0	15,0	21,0
Prieskoniai	0,5	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	50 g	70 g

Virtos bulvės

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	103,0	206,0	288,4
Krapai	0,25	0,5	0,7
Vanduo	70,0	140,0	196,0
Joduota valgomoji druska	0,5	1,0	1,4
Išeiga:	100 g	200 g	280 g

Burokėlių ir sūrio mišrainė

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	71,0	85,2	
Fermentinis sūris	15,0	18,0	
Neriebus majonezas	15,0	18,0	
Česnakai	0,25	0,3	
Išeiga:	100 g	120 g	

34-D TROŠKINTI KOPŪSTAI SU KIAULIENA, BULVIŲ KOŠĖ IR DARŽOVĖMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Troškinti kopūstai su kiauliena	200	250
Bulvių košė	150	180
Pomidorai	50	80
Tarkuotos morkos su citrinų sultimis	40	60
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	629	815

Troškinti kopūstai su kiauliena

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	95,0	190,0	237,5
Kiauliena (mentė, kumpis)	57,0	114,0	142,5
Sviestas, 82% riebumo	2,3	4,6	5,8
Morkos	12,7	25,4	31,8
Aliejus	1,0	2,0	2,5
Svogūnai	5,9	11,8	14,8
Kvietiniai miltai, a. r.	1,4	2,8	3,5
Pomidorų padažas	5,5	11,0	13,8
Prieskoniai	0,6	1,2	1,5
Vanduo	40,0	80,0	100,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	200 g	250 g

Bulvių košė

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	90,0	135,0	162,0
Pienas, 2,5% riebumo	15,2	22,8	27,4
Sviestas, 82% riebumo	5,0	7,5	9,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	150 g	180 g

35-D BULVINĖS BANDELĖS (ŠVILPIKAI) IR MORKŲ IR SALIERŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Bulvinės bandelės (švilpikai)	200	250
Grietinės ir sviesto padažas	30	40
Morkų ir salierų salotos	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	644	828

Bulvinės bandelės (švilpikai)

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos bulvės (trintos)	105,9	211,8	264,8
Kvietiniai miltai, a. r.	24,7	49,4	61,8
Kiaušiniai	4,7	9,4	11,8
Joduota valgomoji druska	0,3	0,6	0,8
Išeiga:	100 g	200 g	250 g

Grietinės ir sviesto padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grietinė, 30% riebumo	50,0	15,0	20,0
Sviestas, 82% riebumo	50,0	15,0	20,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,1	0,1
Išeiga:	100 g	30 g	40 g

Morkų ir salierų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Morkos	40,0	44,0	48,0
Salierų gumbai	15,0	16,5	18,0
Obuoliai	25,0	27,5	30,0
Neriebus majonezas	10,0	11,0	12,0
Grietinė, 30% riebumo	10,0	11,0	12,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,2
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

36-D BULVINIAI BLYNAI IR ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Bulviniai blynai	200	250
Grietinė, 30% riebumo	30	40
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	641	822

Bulviniai blynai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Tarkuotos bulvės	120,0	240,0	300,0
Kiaušiniai	5,0	10,0	12,5
Aliejus	10,0	20,0	25,0
Joduota valgomoji druska	0,4	0,8	1,0
Išeiga:	100 g	200 g	250 g

Šviežių kopūstų salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	75,0	82,5	90,0
Morkos	14,0	15,4	16,8
Svogūnai	5,0	5,5	6,0
Aliejus	5,0	5,5	6,0
Actas	1,0	1,1	1,2
Cukrus	1,0	1,1	1,2
Vanduo	2,0	2,2	2,4
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,2
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

37-D BULVINIAI BLYNAI SU SAULĖGRAŽOMIS IR SALIERAIS IR AGURKŲ SALOTOS SU SŪRIU

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Bulviniai blynai su saulėgražomis ir salierais	150	200
Grietinė, 30% riebumo	30	40
Agurkų salotos su sūriu	120	150
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	623	838

Bulviniai blynai su saulėgražomis ir salierais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos bulvės	62,7	94,1	125,4
Salierų gumbai	51,3	77,0	102,6
Kiaušiniai	6,7	10,1	13,4
Krakmolas	13,3	20,0	26,6
Saulėgražos	8,0	12,0	16,0
Aliejus	3,3	5,0	6,6
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,6
Išeiga:	100 g	150 g	200 g

Agurkų salotos su sūriu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Švieži agurkai	44,0	52,8	66,0
Virtos morkos	20,0	24,0	30,0
Fermentinis sūris	24,0	28,8	36,0
Neriebus majonezas	13,0	15,6	19,5
Išeiga:	100 g	120 g	150 g

38-D DARŽOVIŲ TROŠKINYS IR VIRTOS PIENIŠKOS DEŠRELĖS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Daržovių troškiny	220	300
Virtos pienoškės dešrelės	100	120
Pomidorai	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	603	814

Daržovių troškiny

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	75,0	165,0	225,0
Morkos	35,0	77,0	105,0
Žalieji žirneliai	27,5	60,5	82,5
Svogūnai	11,0	24,2	33,0
Aliejus	2,5	5,5	7,5
Joduota valgomoji druska	0,4	0,9	1,2
Išeiga:	100 g	220 g	300 g

39-D VIRTŲ BULVIŲ IR VARŠKĖS PIRŠTELIAI IR ŠVIEŽIŲ AGURKŲ IR PEKININIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS

Pateikalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Virtų bulvių ir varškės piršteliai	200	250
Grietinės ir sviesto padažas	30	40
Šviežių agurkų ir pekininių kopūstų salotos	100	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	639	831

Virtų bulvių ir varškės piršteliai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos bulvės	66,0	132,0	165,0
Krakmolas	17,5	35,0	43,8
Varškė, 9% riebumo	22,5	45,0	56,3
Kvietiniai miltai, a. r.	5,0	10,0	12,5
Kiaušiniai	5,0	10,0	12,5
Joduota valgomoji druska	0,4	0,8	1,0
Išeiga:	100 g	200 g	250 g

Grietinės ir sviesto padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grietinė, 30% riebumo	50,0	15,0	20,0
Sviestas, 82% riebumo	50,0	15,0	20,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,1	0,1
Išeiga:	100 g	30 g	40 g

Šviežių agurkų ir pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Švieži agurkai	30,0	36,0	
Pekininiai kopūstai	45,0	54,0	
Svogūnai	5,0	6,0	
Petražolių lapeliai	1,0	1,2	
Aliejus	10,0	12,0	
Actas	3,3	4,0	
Vanduo	6,7	8,0	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	
Išeiga:	100 g	120 g	

40-D DARŽOVIŲ APKEPAS IR PUPELIŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Daržovių apkepas	280	350
Grietinės ir sviesto padažas	20	30
Pupelių salotos	90	110
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	617	816

Daržovių apkepas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	54,2	151,8	189,7
Žiediniai kopūstai	19,3	54,0	67,6
Morkos	12,6	35,3	44,1
Cukinijos	7,3	20,4	25,6
Svogūnai	6,6	18,5	23,1
Manų kruopos	3,3	9,2	11,6
Sviestas, 82% riebumo	3,3	9,2	11,6
Grietinė, 30% riebumo	1,7	4,8	6,0
Džiūvėsėliai	3,3	9,2	11,6
Vanduo	10,0	28,0	35,0
Joduota valgomoji druska	0,4	1,1	1,4
Išeiga:	100 g	280 g	350 g

Grietinės ir sviesto padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grietinė, 30% riebumo	50,0	10,0	15,0
Sviestas, 82% riebumo	50,0	10,0	15,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,1	0,1
Išeiga:	100 g	20 g	30 g

Pupelių salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos pupelės	64,0	57,6	70,4
Svogūnai	17,0	15,3	18,7
Neriebus majonezas	20,0	18,0	22,0
Išeiga:	100 g	90 g	110 g

41-D PLOVAS SU DARŽOVĖMIS IR ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Plovas su daržovėmis	250	330
Šviežių daržovių salotos su aliejumi	110	120
Pomidorai	50	70
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	619	826

Plovas su daržovėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	27,7	69,3	91,4
Svogūnai	11,3	28,3	37,3
Morkos	21,0	52,5	69,3
Aliejus	9,0	22,5	29,7
Pomidorų padažas	6,0	15,0	19,8
Saldieji pipirai	12,0	30,0	39,6
Prieskoniai	1,6	4,0	5,3
Vanduo	64,0	160,0	211,3
Joduota valgomoji druska	0,4	1,0	1,3
Išeiga:	100 g	250 g	330 g

Šviežių daržovių salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	56,0	61,6	67,2
Pomidorai	24,0	26,4	28,8
Agurkai	14,0	15,4	16,8
Svogūnai	2,6	2,9	3,1
Aliejus	4,0	4,4	4,8
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,2
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

42-D APKEPTOS VIRTOS DARŽOVĖS IR KIAUŠINIS, KEPTAS BATONO RIEKĖJE

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Apkeptos virtos daržovės	250	380
Kiaušinis, keptas batono riekėje	78	78
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	607	817

Apkeptos virtos daržovės

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos bulvės	40,0	100,0	152,0
Virtos morkos	15,0	37,5	57,0
Virti žiediniai kopūstai	30,0	75,0	114,0
Džiūvėsėliai	2,0	5,0	7,6
Grietinė, 30% riebumo	20,0	50,0	76,0
Fermentinis sūris	6,0	15,0	22,8
Aliejus	1,0	2,5	3,8
Joduota valgomoji druska	0,3	0,7	1,1
Išeiga:	100 g	250 g	380 g

Kiaušinis, keptas batono riekėje

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Batono riekė	30,0		
Kiaušinis (1 vnt.)	40,0		
Aliejus kepimui	8,0		
Išeiga:	78 g		

43-D OBUOLIŲ IR CUKINIŲ PUDINGAS, PEKINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU VAISIAIS IR KIAUŠINIS, KEPTAS BATONO RIEKĖJE

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Obuolių ir cukinių pudingas	250	350
Desertinis padažas	40	60
Pekininių kopūstų salotos su vaisiais	110	150
Kiaušinis, keptas batono riekėje	78	78
Energinė vertė (kcal)	644	828

Obuolių ir cukinių pudingas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Cukinijos	68,5	171,3	240,0
Pienas, 2,5% riebumo	10,0	25,0	35,0
Obuoliai	42,5	106,3	148,8
Manų kruopos	5,0	12,5	17,5
Kiaušiniai	10,0	25,0	35,0
Sviestas, 82% riebumo	6,0	15,0	21,0
Joduota valgomoji druska	0,6	1,5	2,1
Išeiga:	100 g	250 g	350 g

Desertinis padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Uogų džemas	15,0	6,0	9,0
Uogų sirupas	45,0	18,0	27,0
Obuolių sultys	40,0	16,0	24,0
Bulvių krakmolas	3,0	1,2	1,8
Išeiga:	100 g	40 g	60 g

Pekininių kopūstų salotos su vaisiais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	60,0	90,0	
Kiviai	8,0	12,0	
Apelsinai	12,0	18,0	
Obuoliai	12,0	18,0	
Aliejus	6,0	9,0	
Citrinų sultys	2,5	3,8	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,3	
Išeiga:	100 g	150 g	

Kiaušinis, keptas batono riekėje

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Batono riekė	30,0		
Kiaušinis (1 vnt.)	40,0		
Aliejus	8,0		
Joduota valgomoji druska	0,2		
Išeiga:	78 g		

44-V LIETINIAI SU VARŠKĖS ĮDARU IR PUPELIŲ SALOTOS SU OBUOLIAIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Lietiniai su varškės įdaru ir uogiene	160/30	240/40
Pupelių salotos su obuoliais	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	624	841

Lietiniai su varškės įdaru

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kvietiniai miltai, a. r.	20,8	33,3	49,9
Pienas, 2,5 % riebumo	52,0	83,2	124,8
Kiaušiniai	5,5	8,8	13,2
Aliejus	1,0	1,6	2,4
Įdaras:			
Varškė, 5% riebumo	45,0	72,0	108,0
Kiaušiniai	1,8	2,9	4,3
Cukrus	4,5	7,2	10,8
Joduota valgomoji druska	0,2	0,3	0,5
Išeiga:	100 g	160 g	240 g

Pupelių salotos su obuoliais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos pupelės	40,0	44,0	48,0
Obuoliai	20,0	22,0	24,0
Virti kiaušiniai	20,0	22,0	24,0
Grietinė, 30% riebumo	10,0	11,0	12,0
Neriebus majonezas	10,0	11,0	12,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

45-V VIRTĪ VARŠKĖČIAI IR BUROKĖLIŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Virti varškėčiai su grietine, 30% riebumo	180/30	240/40
Burokėlių salotos su aliejumi	110	120
Obuoliai	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	636	842

Virti varškėčiai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Varškė, 9% riebumo	82,0	147,6	196,8
Kvietiniai miltai, a. r.	13,0	23,4	31,2
Kiaušiniai	7,0	12,6	16,8
Cukrus	4,0	7,2	9,6
Vanduo	160,0	288,0	384,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	180 g	240 g

Burokėlių salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	80,0	88,0	96,0
Svogūnai	15,0	16,5	18,0
Aliejus	4,0	4,4	4,8
Kmynai	2,0	2,2	2,4
Citrinų rūgštis	0,1	0,1	0,1
Joduota valgomoji druska	0,3	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

46-V VARŠKĖS IR RYŽIŲ APKEPAS IR MORKŲ IR PEKINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Varškės ir ryžių apkepas su uogiene	180/30	250/40
Morkų ir pekininių kopūstų salotos	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	639	845

Varškės ir ryžių apkepas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	24,0	43,2	60,0
Varškė, 9% riebumo	23,5	42,3	58,8
Razinos	13,0	23,4	32,5
Cukrus	3,0	5,4	7,5
Kiaušiniai	5,0	9,0	12,5
Aliejus	2,5	4,5	6,3
Džiūvėsėliai	2,5	4,5	6,3
Grietinė, 30% riebumo	2,5	4,5	6,3
Vanilinis cukrus	0,2	0,4	0,5
Vanduo	50,0	90,0	125,0
Išeiga:	100 g	180 g	250 g

Morkų ir pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	35,0	38,5	42,0
Pomidorai	20,0	22,0	24,0
Morkos	16,0	17,6	19,2
Saldžiosios paprikos	15,0	16,5	18,0
Porai ar svogūnai	5,0	5,5	6,0
Aliejus	5,0	5,5	6,0
Citrinų sultys	4,0	4,4	4,8
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,2
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

47-V VARŠKĖS IR MORKŲ APKEPAS IR BUROKĖLIŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Varškės ir morkų apkepas su grietine, 30% riebus	250/30	300/40
Burokėlių salotos su aliejumi ir kiaušiniu	120/20	140/40
Lapinės salotos	20	30
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	634	824

Varškės ir morkų apkepas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Varškė, 9% riebumo	55,0	137,5	165,0
Morkos	17,5	43,8	52,5
Pienas, 2,5% riebumo	30,0	75,0	90,0
Kiaušiniai	4,0	10,0	12,0
Manų kruopos	6,0	15,0	18,0
Sviestas, 80% riebumo	2,0	5,0	6,0
Vanilinis cukrus	0,2	0,5	0,6
Joduota valgomoji druska	0,2	0,5	0,6
Išeiga:	100 g	250 g	300 g

Burokėlių salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	80,0	96,0	112,0
Svogūnai	15,0	18,0	21,0
Aliejus	4,0	4,8	5,6
Kmynai	2,0	2,4	2,8
Citrinų rūgštis	0,1	0,1	0,1
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,4
Išeiga:	100 g	120 g	140 g

48-KR RYŽIŲ KRUOPŲ APKEPAS SU ŠVIEŽIAIS OBUOLIAIS IR BUROKĖLIŲ IR SŪRIO MIŠRAINĖ

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Ryžių kruopų apkepas su šviežiais obuoliais	280	330
Desertinis padažas	40	60
Burokėlių ir fermentinio sūrio mišrainė	120	150
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	634	810

Ryžių kruopų apkepas su šviežiais obuoliais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Ryžių kruopos	28,0	78,4	92,4
Pienas, 2,5% riebumo	78,0	218,4	257,4
Aliejus	1,0	2,8	3,3
Džiūvėsėliai	1,5	4,2	5,0
Obuoliai	26,0	72,8	85,8
Grietinė, 30% riebumo	1,0	2,8	3,3
Kiaušiniai	3,4	9,5	11,2
Joduota valgomoji druska	0,2	0,6	0,7
Išeiga:	100 g	280 g	330 g

Desertinis padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Uogų džemas	15,0	6,0	9,0
Uogų sirupas	45,0	18,0	27,0
Obuolių sultys	40,0	16,0	24,0
Bulvių krakmolas	3,0	1,2	1,8
Išeiga:	100 g	40 g	60 g

Burokėlių ir sūrio mišrainė

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	71,0	85,2	106,5
Fermentinis sūris	15,0	18,0	22,5
Neriebus majonezas	15,0	18,0	22,5
Česnakai	0,25	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	120 g	150 g

49-KR MANŲ KRUOPŲ APKEPAS SU VAISIAIS IR ŠVIEŽIŲ POMIDORŲ SALOTOS SU KIAUŠINIU

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Manų kruopų apkepas su vaisiais	250	320
Desertinis padažas	30	40
Šviežių pomidorų salotos su kiaušiniu	120/40	150/40
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	609	802

Manų kruopų apkepas su vaisiais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Manų kruopos	20,0	50,0	64,0
Pienas, 2,5% riebumo	40,0	100,0	128,0
Vanduo	34,0	85,0	108,8
Obuoliai	6,0	15,0	19,2
Džiovinti abrikosai	5,0	12,5	16,0
Kriaušės	5,0	12,5	16,0
Cukrus	4,0	10,0	12,8
Kiaušiniai	3,2	8,0	10,2
Džiūvėsėliai	1,6	4,0	5,1
Grietinė, 30% riebumo	1,2	3,0	3,8
Aliejus	1,0	2,5	3,2
Joduota valgomoji druska	0,2	0,5	0,6
Išeiga:	100 g	250 g	320 g

Desertinis padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Uogų džemas	15,0	4,5	6,0
Uogų sirupas	45,0	13,5	18,0
Obuolių sultys	40,0	12,0	16,0
Bulvių krakmolas	3,0	0,9	1,2
Išeiga:	100 g	30 g	40 g

Šviežių pomidorų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pomidorai	61,0	73,2	91,5
Svogūnai	20,0	24,0	30,0
Grietinė, 30% riebumo	20,0	24,0	30,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	120 g	150 g

50-KR MANŲ KRUOPŲ PUDINGAS IR BUROKĖLIŲ MIŠRAINĖ

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Manų pudingas su uogiene	200/30	250/50
Burokėlių mišrainė	110	130
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	624	831

Manų kruopų pudingas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Manų kruopos	24,0	48,0	60,0
Pienas, 2,5% riebumo	37,5	75,0	93,8
Vanduo	40,0	80,0	100,0
Kiaušiniai	10,0	20,0	25,0
Cukrus	3,5	7,0	8,8
Grietinė, 30% riebumo	2,5	5,0	6,3
Sviestas, 82% riebumo	5,0	10,0	12,5
Razinos	9,0	18,0	22,5
Vanilinis cukrus	0,2	0,4	0,5
Džiūvėsėliai	2,5	5,0	6,3
Išeiga:	100 g	200 g	250 g

Burokėlių mišrainė

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	30,0	33,0	39,0
Virtos bulvės	14,0	15,4	18,2
Virtos morkos	14,0	15,4	18,2
Konservuoti žalieji žirneliai	14,0	15,4	18,2
Konservuoti agurkai	14,0	15,4	18,2
Svogūnai	5,0	5,5	6,5
Aliejus	10,0	11,0	13,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	110 g	130 g

51-KR GRIKIŲ KOŠĖ SU MORKOMIS IR SVOGŪNAIS IR VIRTOS PIENIŠKOS DEŠRELĖS SU DARŽOVIŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais	200	220
Virtos pieniškos dešrelės	60	120
Daržovių salotos su užpilu	120	120
Lapinės salotos	20	30
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	606	827

Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grikių kruopos	32,8	65,6	72,2
Vanduo	65,0	130,0	143,0
Morkos	11,0	22,0	24,2
Svogūnai	10,0	20,0	22,0
Aliejus	2,5	5,0	5,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,6	0,7
Išeiga:	100 g	200 g	220 g

Daržovių salotos su užpilu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pomidorai	45,0	54,0	
Agurkai	30,0	36,0	
Svogūnai	5,0	6,0	
Aliejus	10,0	12,0	
Petražolių lapeliai	1,0	1,2	
Actas	3,3	4,0	
Vanduo	6,7	8,0	
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	
Išeiga:	100 g	120 g	

52-K OMLETAS SU DEŠRELĖMIS IR ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Omletas su dešrelėmis	220	250
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	150	200
Pomidorai	80	100
Ruginė duona	50	70
Energinė vertė (kcal)	602	807

Omletas su dešrelėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kiaušiniai	40,0	88,0	100,0
Pienas, 2,5% riebumo	22,5	49,5	56,3
Pieniškos dešrelės	42,0	92,4	105,0
Aliejus	3,0	6,0	7,5
Joduota valgomoji druska	0,2	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	220 g	250 g

Šviežių kopūstų salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	75,0	112,5	150,0
Morkos	14,0	21,0	28,0
Svogūnai	5,0	7,5	10,0
Aliejus	5,0	7,5	10,0
Actas	1,0	1,5	2,0
Cukrus	1,0	1,5	2,0
Vanduo	2,0	3,0	4,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	150 g	200 g

53-K OMLETAS SU ŽALIAISIAIS ŽIRNELIAIS, GRIKIŲ KOŠE IR DARŽOVĖMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Omletas su konservuotais žaliaisiais žirneliais	120	170
Grikių košė su sviestu	150	200
Pomidorai	100	150
Saldieji pipirai	60	100
Ruginė duona	50	50
Energinė vertė (kcal)	616	819

Omletas su konservuotais žaliaisiais žirneliais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kiaušiniai	60,0	72,0	102,0
Pienas, 2,5% riebumo	24,0	28,8	40,8
Sviestas, 82% riebumo	4,0	4,8	6,8
Konservuoti žalieji žirneliai	24,0	28,8	40,8
Grietinė, 20% riebumo	12,0	14,4	20,4
Fermentinis sūris	10,0	12,0	17,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	120 g	170 g

Grikių košė su sviestu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grikių kruopos	33,4	50,1	66,8
Sviestas, 82% riebumo	3,4	5,1	6,8
Vanduo	59,0	88,5	118,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	150 g	200 g

54-K OMLETAS SU GRIKIŲ KOŠE IR ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Omletas su grikių kruopų koše	230	300
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	150	180
Lapinės salotos	30	40
Ruginė duona	50	70
Energinė vertė (kcal)	611	810

Omletas su grikių kruopų koše

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kiaušiniai	52,0	119,6	156,0
Pienas, 2,5% riebumo	20,0	46,0	60,0
Sviestas, 82% riebumo	6,5	15,0	19,5
Virtos grikių kruopos	24,2	55,7	72,6
Joduota valgomoji druska	0,3	0,7	0,9
Išeiga:	100 g	230 g	300 g

Šviežių kopūstų salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	75,0	112,5	135,0
Morkos	14,0	21,0	25,2
Svogūnai	5,0	7,5	9,0
Aliejus	5,0	7,5	9,0
Actas	1,0	1,5	1,8
Cukrus	1,0	1,5	1,8
Vanduo	2,0	3,0	3,6
Joduota valgomoji druska	0,2	0,3	0,4
Išeiga:	100 g	150 g	180 g

55-MA MAKARONŲ APKEPAS SU JAUTIENA IR PEKININIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU VAISIAIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Makaronų apkepas su virta jautiena ir sviestu	220/8	300/10
Pekininių kopūstų salotos su vaisiais	110	120
Pomidorai	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	638	844

Makaronų apkepas su virta jautiena

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virta jautiena (mentė, kumpis)	41,6	91,5	124,8
Virti makaronai	85,0	187,0	255,0
Sviestas, 82% riebumo	4,2	9,2	12,6
Kiaušiniai	4,2	9,2	12,6
Džiūvėsėliai	2,6	5,7	7,8
Aliejus	1,0	2,2	3,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,7	0,9
Išeiga:	100 g	220 g	300 g

Pekininių kopūstų salotos su vaisiais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	60,0	66,0	72,0
Kiviai	8,0	8,8	9,6
Apelsinai	12,0	13,2	14,4
Obuoliai	12,0	13,2	14,4
Aliejus	6,0	6,6	7,2
Citrinų sultys	2,5	2,8	3,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,2
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

56-MA MAKARONAI SU PIENIŠKOMIS DEŠRELĖMIS IR ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Makaronai su pienoškomis dešrelėmis	280	350
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	120	150
Lapinės salotos	20	30
Ruginė duona	50	50
Energinė vertė (kcal)	642	830

Makaronai su pienoškomis dešrelėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti makaronai	55,0	154,0	192,5
Virtos pienoškos dešrelės	25,0	70,0	87,5
Sviestas, 82% riebumo	3,0	8,4	10,5
Svogūnai	12,0	33,6	42,0
Morkos	14,0	39,2	49,0
Pomidorų padažas	1,0	2,8	3,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,8	1,0
Išeiga:	100 g	280 g	350 g

Šviežių kopūstų salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kopūstai	75,0	90,0	112,5
Morkos	14,0	16,8	21,0
Svogūnai	5,0	6,0	7,5
Aliejus	5,0	6,0	7,5
Actas	1,0	1,2	1,5
Cukrus	1,0	1,2	1,5
Vanduo	2,0	2,4	3,0
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	120 g	150 g

57-MA MAKARONAI SU PAKEPINTAIS PIEVAGRYBIAIS IR KIAUŠINIŲ IR KUMPIO SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Makaronai su pakepintais pievagrybiais	250	350
Kiaušinių ir kumpio salotos	120	120
Konservuoti agurkai	50	70
Ruginė duona	50	50
Energinė vertė (kcal)	622	820

Makaronai su pakepintais pievagrybiais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti makaronai	80,0	200,0	280,0
Pievagrybiai	30,0	75,0	105,0
Svogūnai	25,0	62,5	87,5
Sviestas, 82% riebumo	5,5	13,8	19,5
Malti juodieji pipirai	0,01	0,02	0,03
Joduota valgomoji druska	0,3	0,8	1,0
Išeiga:	100 g	250 g	350 g

Kiaušinių ir kumpio salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti kiaušiniai	30,0	36,0	
Pomidorai	22,0	26,4	
Karštai rūkytas kumpis	20,0	24,0	
Neriebus majonezas	20,0	24,0	
Agurkai	10,0	12,0	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	
Išeiga:	100 g	120 g	

58-MA VIRTĖ MAKARONAI SU DARŽOVĖMIS IR PUPELIŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Virti makaronai su daržovėmis	250	350
Pupelių salotos	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	615	817

Virti makaronai su daržovėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti makaronai	83,0	207,5	290,5
Morkos	11,0	27,5	38,5
Svogūnai	8,0	20,0	28,0
Saldieji pipirai	8,0	20,0	28,0
Sviestas, 82% riebumo	4,0	10,0	14,0
Pomidorų padažas	4,0	1,0	14,0
Prieskoniai	0,3	0,8	1,1
Joduota valgomoji druska	0,4	1,0	1,4
Išeiga:	100 g	250 g	350 g

Pupelių salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos pupelės	64,0	70,4	76,8
Svogūnai	17,0	18,7	20,4
Neriebus majonezas	20,0	22,0	24,0
Išeiga:	100 g	110 g	120 g

59-MA MAKARONAI SU FERMENTINIŲ SŪRIU IR SALOTOS „SKANUMĖLIS“

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Makaronai su fermentiniu sūriu	220/22	300/30
Salotos „Skanumėlis“	100	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	604	815

Makaronai su fermentiniu sūriu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Makaronai, a. r.	35,0	77,0	105,0
Sviestas, 82% riebumo	5,0	11,0	15,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,7	0,9
Vanduo	210,0	462,0	630,0
Fermentinis sūris	10,0	22,0	30,
Išeiga:	100 g	220 g	300 g

Salotos „Skanumėlis“

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti ryžiai	20,0	24,0	
Virta vištiena	20,0	24,0	
Virtos morkos	9,0	10,8	
Virti kiaušiniai	10,0	12,0	
Švieži agurkai	10,0	12,0	
Obuoliai	12,0	14,4	
Neriebus majonezas	20,0	24,0	
Krapai	1,2	1,4	
Išeiga:	100 g	120 g	

60-MA MAKARONAI SU VARŠKE IR MORKŲ IR SLYVŲ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkto pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniam	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniam
Makaronai su varške	250	350
Morkų ir slyvų salotos	110	120
Obuoliai	40	60
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	610	830

Makaronai su varške

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti makaronai, a.r.	58,3	145,8	204,1
Sviestas, 82% riebumo	3,5	8,8	12,3
Varškė, 5% riebumo	35,0	87,5	122,5
Cukrus	3,0	7,5	10,5
Išeiga:	100 g	250 g	350 g

Morkų ir slyvų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Morkos	66,0	72,6	79,2
Neriebus majonezas	15,0	16,5	18,0
Džiovintos slyvos	19,0	20,9	22,8
Česnakai	0,5	0,6	0,6
Išeiga:	100 g	110 g	120 g