

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS 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: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (Valstybinis aplinkos sveikatos centras) (Albertas Barzda, dr. Roma Bartkevičiūtė, Virginija Viseckienė, Svetlana Kornyšova, Liucija Berniukevičiūtė), 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 – 22-M)	14
Daržovių patiekalai	(23-D – 36-D)	29
Varškės patiekalai	(37-V – 39-V)	43
Kruopų patiekalai	(40-Kr – 43-Kr)	46
Kiaušinių patiekalai	(44-K – 46-K)	50
Makaronų patiekalai	(47-Ma – 52-Ma)	53

Ivadas

Rekomenduojami pagrindinio maitinimo patiekalai (valgiaraščiai - patiekiamų vienos dienos maisto produktų ir patiekalų sąrašai) 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 kaip pagalbinė priemonė sudarant mokinių maitinimo valgiaraščius bei rengiant technologines korteles, taip pat kaip mokomoji metodinė priemonė visuomenės sveikatos studijų programos studentams.

Metodinėje priemonėje pateikta virš 50 rekomenduojamų pietų patiekalų receptūrų pavyzdžių. Pateikiamas kiekvieno patiekalo ar produkto (karšto patiekalo, garnyro, daržovių salotų ir duonos) kiekis (g) ir patiekalo energinė vertė (kcal) 6–10 metų amžiaus, 11 metų ir vyresniems mokiniams, taip pat pateikta kiekvieno patiekalo receptūra. Atsižvelgiant į sezoniskumą, daržovių salotas ir daržoves patiekaluose galima keisti kitomis salotomis ar daržovėmis. Rengiant patiekalų receptūrų pavyzdžius kai kuriuose receptūrose buvo sumažintas įdedamo cukraus ir riebalų kiekis, siekiant kad vaikai su maistu gautų mažesnius jų kiekius.

Nurodytos patiekalų išeigos kiekvienu konkrečiu atveju gali keistis priklausomai nuo sudėtų konkrečių maisto produktų (žaliavos) kiekių, jų rūšies ir t. t., todėl technologinėse kortelėse patiekalo galutinis svoris (išeiga) turi būti nustatomas, atlikus kontrolinius virimus, kepimus 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) (žr. <http://www.smlpc.lt>), „Patiekalų sudėtis, maistinė ir energinė vertė“, Vilnius, 2005 m. (metodiniai nurodymai gydytojams dietologams, dietistams, visuomenės sveikatos specialistams, maisto įmonių specialistams) (žr. <http://www.smlpc.lt>); „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 augaliniams 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

(patiekiamų vienos dienos (pietų) maisto produktų ir patiekalų sąrašai)

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)	639	798

Kepta žuvis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris* (g)		
Žuvies filė	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
Išėja**:	100 g	140 g	160 g
Energinė vertė (kcal)	181	254	290

* - **Svoris nurodytas neto gramais.** Bruto svoris gramais skaičiuojamas pagal Sveikatos apsaugos ministro 2010 m. liepos 19 d. įsakymą Nr. V-640 „Dėl rekomenduojamų maisto produktų atšildymo, pirminio ir šiluminio apdoravimo nuostolių sąrašo patvirtinimo“ (Žin., 2010, Nr. 89-4733).

** - **Nurodytos patiekalų išėigos** kiekvienu konkrečiu atveju gali keistis priklausomai nuo sudėtų konkrečių maisto produktų (žaliavos) kiekių, jų rūšies ir t. t., todėl patiekalo galutinis svoris (išėja) turi būti nustatomas, atlikus kontrolinius virimus, kepimus ir pan.

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
Išėja:	100 g	200 g	250 g
Energinė vertė (kcal)	104	208	260

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
Išėja:	100 g	120 g	150 g
Energinė vertė (kcal)	89	107	134

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)	619	779

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
Energinė vertė (kcal)	242	290	339

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
Energinė vertė (kcal)	127	191	229

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
Energinė vertė (kcal)	56	62	84

3-Ž ŽUVIS SU KEPINTOMIS DARŽOVĖMIS, BULVIŲ KOŠĖ 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)	605	806

Žuvis su kepintomis daržovėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Garuose troškinta žuvies filė	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
Energinė vertė (kcal)	164	230	295

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
Energinė vertė (kcal)	104	187	250

Gaivios burokėlių salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	40,0	48,0	60,0
Švieži obuoliai (nulupti)	24,0	28,8	36,0
Krienai (paruošti)	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
Energinė vertė (kcal)	107	128	161

4-Ž ŽUVIES SUKTNIS SU VIRTOMIS BULVĖMIS 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 suktinis	120	140
Virtos bulvės	170	220
Pekininių kopūstų salotos	110	140
Konservuoti žalieji žirneliai	60	80
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	639	805

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
Įdarui:			
Pievagrybiai	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
Energinė vertė (kcal)	289	347	405

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
Energinė vertė (kcal)	75	128	165

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
Energinė vertė (kcal)	60	66	84

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	50/5	70/7
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	637	834

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
Energinė vertė (kcal)	257	334	411

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
Energinė vertė (kcal)	104	166	218

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
Energinė vertė (kcal)	56	62	84

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	50/5	70/7
Ryžių ir kumpio salotos	100	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	613	766

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
Žuvies 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
Išeiga:	100 g	250 g	300 g
Energinė vertė (kcal)	151	378	453

Ryžių ir kumpio salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)	
Virti ryžiai	40,0	48,0
Karštai rūkytas kumpis	23,5	28,2
Konservuoti kukurūzai	21,5	25,8
Neriebus majonezas	15,0	18,0
Petražolių lapeliai	1,0	1,2
Išeiga:	100 g	120 g
Energinė vertė (kcal)	160	192

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)	600	787

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
Energinė vertė (kcal)	221	199	265

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
Energinė vertė (kcal)	166	249	299

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
Daržovių sultinys	15,0	10,5	13,5
Prieskoniai	0,5	0,3	0,5
Išeiga:	100 g	70 g	90 g
Energinė vertė (kcal)	70	49	63

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	
Energinė vertė (kcal)	60	42	

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
Salotų lapai	20	30
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	606	757

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
Energinė vertė (kcal)	150	225	270

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
Energinė vertė (kcal)	127	216	254

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
Daržovių sultinys	15,0	16,5	19,5
Prieskoniai	0,5	0,6	0,7
Išeiga:	100 g	110 g	130 g
Energinė vertė (kcal)	70	77	91

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)	618	790

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
Energinė vertė (kcal)	246	221

Pieno padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pienas, 2,5 % riebumo	50,0	15,0	25,0
Vištienos 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
Energinė vertė (kcal)	141	42	71

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
Energinė vertė (kcal)	127	216	305

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	
Energinė vertė (kcal)	56	39	

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)	607	785

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	
Energinė vertė (kcal)	293	234	

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
Energinė vertė (kcal)	127	191	254

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
Energinė vertė (kcal)	87	96	104

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	804

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
Vištienos 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
Energinė vertė (kcal)	226	249	271

Rausvasis padažas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Vištienos 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
Energinė vertė (kcal)	73	29	37

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
Energinė vertė (kcal)	127	216	305

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	
Energinė vertė (kcal)	79	63	

12-P KALAKUTIENOS MALTINIAI SU VIRTAIS MAKARONAIS IR PEKININIŲ 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)	642	809

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
Išeiiga:	100 g	110 g	120 g
Energinė vertė (kcal)	194	213	233

Grietinės padažas su daržovėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grietinė, 30% riebumo	60,0	18,0	24,0
Daržovių 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
Išeiiga:	100 g	30 g	40 g
Energinė vertė (kcal)	214	64	86

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
Išeiiga:	100 g	150 g	200 g
Energinė vertė (kcal)	159	239	318

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
Išeiiga:	100 g	110 g	120 g
Energinė vertė (kcal)	60	66	72

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 plov	220	280
Obuolių salotos	110	150
Salotų lapai	20	30
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	605	805

Vištienos plov

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
Prieskoniai	0,5	1,1	1,4
Joduota valgomoji druska	0,4	0,8	1,1
Išeiiga:	100 g	220 g	280 g
Energinė vertė (kcal)	201	442	563

Obuolių salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Obuoliai (rūgštūs)	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
Joduota valgomoji druska	0,3	0,3	0,5
Išeiiga:	100 g	110 g	150 g
Energinė vertė (kcal)	92	101	138

14-P ĮDARYTA VIŠTIENOS KRŪTINĖLĖ SU RYŽIŲ KOŠE, 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
Vištienos krūtinėlė įdaryta fermentiniu sūriu	90	120
Biri ryžių košė be sviesto	120	160
Morkų ir pekininių kopūstų salotos	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	602	807

Vištienos krūtinėlė įdaryta fermentiniu sūriu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
	Vištienos krūtinėlė	80,0	72,0
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
Energinė vertė (kcal)	356	320	427

Biri ryžių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
	Ryžių kruopos	35,7	42,8
Vanduo	75	90,0	120,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	120 g	160 g
Energinė vertė (kcal)	127	152	203

Morkų ir pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
	Pekininiai kopūstai	40,0	44,0
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
Energinė vertė (kcal)	64	70	77

15-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)	644	818

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	
Energinė vertė (kcal)	317	380	

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
Energinė vertė (kcal)	127	191	229

Obuolių salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Obuoliai (rūgštūs)	81,0	56,7	
Svogūnai	3,0	2,1	
Grietinė, 30% riebumo	15,0	10,5	
Cukrus	1,0	0,7	
Joduota valgomoji druska	0,3	0,2	
Išeiga:	100 g	70 g	
Energinė vertė (kcal)	92	64	

16-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	90	120
Virti makaronai su sviestu	150	220
Morkų ir pekininių kopūstų salotos	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	605	841

Jautienos guliašas

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Jautiena (kumpis, mentė)	120,0	108,0	144,0
Aliejus	7,0	6,3	8,4
Kvietiniai miltai, a. r.	5,0	4,5	6,0
Svogūnai	20,0	18,0	24,0
Pomidorų padažas	15,0	13,5	18,0
Joduota valgomoji druska	0,4	0,3	0,5
Vanduo	50,0	45,0	60,0
Išeiga:	100 g	90 g	120 g
Energinė vertė (kcal)	262	236	314

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
Energinė vertė (kcal)	159	239	350

Morkų ir pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	40,0	44,0	48,0
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
	64	70	77

17-M TROŠKINTA JAUTIENA SU PUPELĖMIS, GRIKIŲ KOŠĖ 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)	600	786

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
Sultinys	40,0	56,0	68,0
Išeiga:	100 g	140 g	170 g
Energinė vertė (kcal)	193	270	328

Biri grikių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grikių kruopos	47,6	71,4	95,2
Vanduo	71,0	106,5	142,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,6
Išeiga:	100 g	150 g	200 g
Energinė vertė (kcal)	166	249	332

18-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)	614	780

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
Energinė vertė (kcal)	165	215	264

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
Energinė vertė (kcal)	104	208	260

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
Citrinų sultys	4,0	6,0	6,8
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
Energinė vertė (kcal)	73	110	124

19-M NETIKRAS ZUIKIS 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	788

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
Energinė vertė (kcal)	183	165	220

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
Energinė vertė (kcal)	104	229	260

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
Energinė vertė (kcal)	88	132	176

20-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	60	140
Pomidorai	60	140
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	601	813

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
Pievagrybiai	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
Energinė vertė (kcal)	288	346	403

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
Energinė vertė (kcal)	75	143	188

Troškintos morkos su grietinės padažu

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Morkos	98,0	58,8	137,2
Grietinė, 30% riebumo	5,0	3,0	7,0
Sviestas, 82% riebumo	2,5	1,5	3,5
Kvietiniai miltai, a. r.	1,5	0,9	2,1
Cukrus	1,0	0,6	1,4
Mėsos ir kaulų sultinys	15,0	9,0	21,0
Prieskoniai	0,5	0,3	0,7
Išeiga:	100 g	60 g	140 g
Energinė vertė (kcal)	70	42	98

21-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)	623	802

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
Energinė vertė (kcal)	264	317	370

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
Energinė vertė (kcal)	75	150	210

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
Citrinų sultys	4,0	4,8	6,0
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
Energinė vertė (kcal)	72	86	108

22-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 plov	180	220
Šviežių daržovių salotos	120	150
Tarkuotos morkos su citrinų sultimis	60/6	80/8
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	638	811

Kiaulienos plov

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
Energinė vertė (kcal)	274	493	603

Šviežių daržovių salotos su aliejumi

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
Energinė vertė (kcal)	56	67	84

23-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 su aliejumi	110	150
Pomidorai	50	70
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	631	802

Bulvių apkepas su virta jautiena

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos bulvės	72,7	181,8	218,1
Virta jautiena	25,0	62,5	75,0
Sviestas, 82% riebumo	2,2	5,5	6,6
Kiaušiniai	1,2	3,0	3,6
Džiūvėsėliai	2,0	5,0	6,0
Prieskoniai	0,1	0,25	0,3
Joduota valgomoji druska	0,2	0,5	0,6
Išeiga:	100 g	250 g	300 g
Energinė vertė (kcal)	194	485	582

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
Citrinų sultys	4,0	4,4	6,0
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
Energinė vertė (kcal)	72	79	108

24-D BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU PAUKŠTIENA 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
Bulvių plokštainis su paukštiena	180	240
Grietinės ir sviesto padažas	20	30
Pekininių kopūstų salotos su vaisiais	120	150
Energinė vertė (kcal)	602	811

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
Energinė vertė (kcal)	224	403	538

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
Energinė vertė (kcal)	518	104	155

Pekininių kopūstų salotos su vaisiais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Pekininiai kopūstai	60,0	72,0	90,0
Kiviai	8,0	9,6	12,0
Apelsinai	12,0	14,4	18,0
Obuoliai	12,0	14,4	18,0
Aliejus	6,0	7,2	9,0
Citrinų sultys	2,5	3,0	6,3
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	120 g	150 g
Energinė vertė (kcal)	79	95	118

25-D BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU MĖSA IR ŠVIEŽIŲ AGURKŲ IR PEKININIŲ 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	120	150
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	617	821

Bulvių plokštainis su mėsa

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Tarkuotos bulvės	104,3	260,8	312,9
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
Energinė vertė (kcal)	130	325	390

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
Energinė vertė (kcal)	357	107	178

Šviežių agurkų ir pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Švieži agurkai	30,0	36,0	45,0
Pekininiai kopūstai	45,0	54,0	67,5
Svogūnai	5,0	6,0	7,5
Petražolių lapeliai	1,0	1,2	1,5
Aliejus	10,0	12,0	15,0
Citrinų sultys	3,3	4,0	5,0
Vanduo	6,7	8,0	10,1
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	120 g	150 g
Energinė vertė (kcal)	104	125	153

26-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	220
Grietinės ir sviesto padažas	20	30
Pekininių kopūstų salotos	120	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	612	844

Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsos įdaru

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Bulvės	130,5	208,8	287,1
Malta kiauliena	26,0	41,6	57,2
Svogūnai	2,8	4,5	6,2
Aliejus	2,8	4,5	6,2
Vanduo	2,8	4,5	6,2
Prieskoniai	0,2	0,3	0,4
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,7
Išeiga:	100 g	160 g	220 g
Energinė vertė (kcal)	235	376	517

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
Energinė vertė (kcal)	518	104	155

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	
Energinė vertė (kcal)	60	72	

27-D TARKUOTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU VARŠKĖS 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 varškės įdaru	200	300
Grietinės ir sviesto padažas	30	40
Pekininių kopūstų salotos	120	120
Ruginė duona	30	30
Energinė vertė (kcal)	603	813

Tarkuotų bulvių cepelinai su varškės įdaru

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Tarkuotos bulvės	108,0	216,0	324,0
Virtos bulvės	28,0	56,0	84,0
Varškė, 9% riebumo	28,0	56,0	84,0
Kaušiniai	8,0	16,0	24,0
Prieskoniai	0,2	0,4	0,6
Joduota valgomoji druska	0,4	0,8	1,2
Išeiga:	100 g	200 g	300 g
Energinė vertė (kcal)	158	316	474

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
Energinė vertė (kcal)	518	155	207

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	
Energinė vertė (kcal)	60	72	

28-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	70	70
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	614	790

Kiaulienos troškiny su daržovėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kiaulienos kumpis	49,0	122,5	171,5
Bulvės	35,0	87,5	122,5
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
Energinė vertė (kcal)	136	340	476

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:	70 g		
Energinė vertė (kcal)	214		

29-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 troškinti su raudonuoju padažu	160/50	240/70
Virtos bulvės	200	280
Burokėlių ir sūrio mišrainė	120	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	609	824

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
Energinė vertė (kcal)	94	150	226

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
Energinė vertė (kcal)	195	98	137

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
Energinė vertė (kcal)	75	150	210

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	
Energinė vertė (kcal)	126	151	

30-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)	180	250
Grietinės ir sviesto padažas	30	40
Morkų ir salierų salotos	110	120
Ruginė duona	30	30
Energinė vertė (kcal)	626	809

Bulvinės bandelės (švilpikai)

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos bulvės (trintos)	105,9	190,6	264,8
Kvietiniai miltai, a. r.	24,7	44,5	61,8
Kiaušiniai	4,7	8,5	11,8
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,8
Išeiiga:	100 g	180 g	250 g
Energinė vertė (kcal)	175	315	438

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
Išeiiga:	100 g	30 g	40 g
Energinė vertė (kcal)	518	155	207

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
Išeiiga:	100 g	110 g	120 g
Energinė vertė (kcal)	87	96	104

31-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	50
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	110	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	605	805

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
Energinė vertė (kcal)	189	378	473

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
Citrinų sultys	4,0	4,4	4,8
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
Energinė vertė (kcal)	72	73	86

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

Patiekalo 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)	655	852

Virtų bulvių ir varškės piršteliai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos bulvės	66,0	132,0	165,0
Krakmolai	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
Energinė vertė (kcal)	168	336	420

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
Energinė vertė (kcal)	518	155	207

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	
Citrinų sultys	3,3	4,0	
Vanduo	6,7	8,0	
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	
Išeiga:	100 g	120 g	
Energinė vertė (kcal)	104	125	

33-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)	628	832

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
Energinė vertė (kcal)	109	305	382

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
Energinė vertė (kcal)	518	104	155

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
Energinė vertė (kcal)	177	159	195

34-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	823

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
Energinė vertė (kcal)	195	489	644

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
Energinė vertė (kcal)	56	62	67

35-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	70	70
Ruginė duona	30	30
Energinė vertė (kcal)	619	798

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
Daržovių sultinys	30,0	75,0	114,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,7	1,1
Išeiga:	100 g	250 g	380 g
Energinė vertė (kcal)	138	345	524

Kiaušinis, keptas batono riekėje

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Batono riekė	30,0		
Kiaušinis (1vnt.)	40,0		
Aliejus kepimui	8,0		
Išeiga:	70 g		
Energinė vertė (kcal)	214		

36-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	100	150
Kiaušinis, keptas batono riekėje	70	70
Energinė vertė (kcal)	636	819

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
Išiga:	100 g	250 g	350 g
Energinė vertė (kcal)	112	280	392

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 krakmolai	3,0	1,2	1,8
Išiga:	100 g	40 g	60 g
Energinė vertė (kcal)	157	63	94

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	
Išiga:	100 g	150 g	
Energinė vertė (kcal)	79	119	

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		
Išiga:	70 g		
Energinė vertė (kcal)	214		

37-V VIRTĪ VARŠKĒČIAI IR BUROKĒLIŲ 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
Ruginė duona	30	30
Energinė vertė (kcal)	648	837

Virti varškėčiai

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Varškė, 9% riebumo	62,3	112,1	149,5
Kvietiniai miltai, a. r.	27	48,6	64,8
Kiaušiniai	7,0	12,6	16,8
Cukrus	4,0	7,2	9,6
Joduota valgomoji druska	0,2	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	180 g	240 g
Energinė vertė (kcal)	219	394	526

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
Energinė vertė (kcal)	89	107	134

38-V VARŠKĖS IR RYŽIŲ APKEPAS IR MORKŲ IR PEKININIŲ 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
Šviežių agurkų ir pekininių kopūstų salotos	120	150
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	592	805

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
Energinė vertė (kcal)	165	297	412

Šviežių agurkų ir pekininių kopūstų salotos

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Švieži agurkai	30,0	36,0	45,0
Pekininiai kopūstai	45,0	54,0	67,5
Svogūnai	5,0	6,0	7,5
Petražolių lapeliai	1,0	1,2	1,5
Aliejus	10,0	12,0	15,0
Citrinų sultys	3,3	4,0	5,0
Vanduo	6,7	8,0	10,1
Joduota valgomoji druska	0,2	0,2	0,3
Išeiga:	100 g	120 g	150 g
Energinė vertė (kcal)	104	125	153

39-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	100/20	120/40
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
Džiūvėsėliai	1,6	4,0	4,8
Joduota valgomoji druska	0,2	0,5	0,6
Išeiga:	100 g	250 g	300 g
Energinė vertė (kcal)	145	363	435

Burokėlių salotos su aliejumi

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti burokėliai	80,0	96,0	
Svogūnai	15,0	18,0	
Aliejus	4,0	4,8	
Kmynai	2,0	2,4	
Citrinų rūgštis	0,1	0,1	
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	
Išeiga:	100 g	120 g	
Energinė vertė (kcal)	89	107	

40-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)	632	805

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
Energinė vertė (kcal)	128	358	422

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
Energinė vertė (kcal)	157	63	94

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
Energinė vertė (kcal)	126	151	189

41-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)	628	809

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
Energinė vertė (kcal)	143	358	485

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
Energinė vertė (kcal)	157	47	63

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
Energinė vertė (kcal)	83	100	125

42-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
Energinė vertė (kcal)	160	320	400

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
Energinė vertė (kcal)	126	138	164

43-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	180	220
Virtos pienoškos dešrelės	60	90
Daržovių salotos	100	120
Salotų lapai	20	30
Ruginė duona	30	30
Energinė vertė (kcal)	615	818

Biri grikių košė su morkomis ir svogūnais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grikių kruopos	40,8	73,4	89,8
Vanduo	65,0	117,0	143,0
Morkos	11,0	19,8	24,2
Svogūnai	10,0	18,0	22,0
Aliejus	2,5	4,5	5,5
Joduota valgomoji druska	0,3	0,5	0,7
Išėiga:	100 g	180 g	220 g
Energinė vertė (kcal)	173	311	381

Daržovių salotos

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	
Citrinų sultys	6,0	7,2	
Vanduo	6,7	8,0	
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	
Išėiga:	100 g	120 g	
Energinė vertė (kcal)	104	125	

44-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	180	250
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	150	200
Pomidorai	80	100
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	603	846

Omletas su dešrelėmis

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kiaušiniai	40,0	72,0	100,0
Pienas, 2,5% riebumo	22,5	40,5	56,3
Pieniškės dešrelės	42,0	75,6	105,0
Aliejus	3,0	5,4	7,5
Joduota valgomoji druska	0,2	0,4	0,5
Išeiga:	100 g	180 g	250 g
Energinė vertė (kcal)	234	421	585

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
Citrinų sultys	4,0	6,0	8,0
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
Energinė vertė (kcal)	72	108	144

45-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
Biri grikių košė be sviesto	150	200
Pomidorai	100	100
Saldieji pipirai	60	80
Ruginė duona	50	50
Energinė vertė (kcal)	616	819

Omletas su konservuotais žaliaisiais žirneliais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Kiaušiniai	54,0	65,0	92,0
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
Energinė vertė (kcal)	226	271	384

Biri grikių košė be sviesto

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Grikių kruopos	47,6	71,4	95,2
Vanduo	71,0	106,5	142,0
Joduota valgomoji druska	0,3	0,4	0,6
Išeiga:	100 g	150 g	200 g
Energinė vertė (kcal)	166	249	332

46-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 keptas kartu su grikių kruopų koše	230	300
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	150	180
Lapinės salotos	30	40
Ruginė duona	50	70
Energinė vertė (kcal)	606	810790

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
Energinė vertė (kcal)	172	396	516

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
Citrinų sultys	4,0	6,0	7,2
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
Energinė vertė (kcal)	73	110	131

47-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)	606	811

Makaronų apkepas su virta jautiena

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virta jautiena (mentė)	30,8	67,8	92,4
Virti makaronai	63,0	138,5	188,9
Sviestas, 82% riebumo	3,1	6,8	9,3
Kiaušiniai	3,1	6,8	9,3
Džiūvėsėliai	1,9	4,2	5,7
Aliejus	0,7	1,6	2,1
Joduota valgomoji druska	0,2	0,4	0,6
Išeiga:	100 g	220 g	300 g
Energinė vertė (kcal)	176	387	528

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
Energinė vertė (kcal)	79	89	95

48-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 pienoškėmis dešrelėmis	280	350
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	120	150
Lapinės salotos	20	30
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	609	788

Makaronai su pienoškėmis 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
Energinė vertė (kcal)	164	459	574

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
Citrinų sultys	4,0	4,8	6,0
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
Energinė vertė (kcal)	73	88	110

49-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	30	50
Energinė vertė (kcal)	615	808

Makaronai su pakepintais pievagrybiais

Maisto produkto pavadinimas	Svoris (g)		
Virti makaronai	80,0	200,0	280,0
Pievagrybiai	25,0	62,5	87,5
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
Energinė vertė (kcal)	151	378	529

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	
Energinė vertė (kcal)	143	172	

50-MA VIRTĪ MAKARONAI SU DARŽOVĒMIS IR PUPELIŪ SALOTOS

Patiekalo ar maisto produkta pavadinimas	Kiekis (g) 6–10 metų amžiaus mokiniams	Kiekis (g) 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams
Virti makaronai su daržovėmis	250	350
Pupeliņu salotas	110	120
Ruginē duona	30	50
Enerģinē vertē (kcal)	613	813

Virti makaronai su daržovėmis

Maisto produkta pavadinimas	Svoris (g)		
Virti makaronai	73,0	182,5	255,5
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
Pomidoru padažas	4,0	1,0	14,0
Prieskoniai	0,3	0,8	1,1
Joduota valģomoji druska	0,4	1,0	1,4
Išēiga:	100 g	250 g	350 g
Enerģinē vertē (kcal)	143	358	501

Pupeliņu salotas

Maisto produkta pavadinimas	Svoris (g)		
Virtos pupelēs	64,0	70,4	76,8
Svogūnai	17,0	18,7	20,4
Neriebus majonezas	20,0	22,0	24,0
Išēiga:	100 g	110 g	120 g
Enerģinē vertē (kcal)	177	195	212

51-MA MAKARONAI SU FERMENTINIU 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	300
Salotos „Skanumėlis“	100	120
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	607	820

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	30,0
Išeiga:	100 g	220 g	300 g
Energinė vertė (kcal)	178	392	534

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	
Energinė vertė (kcal)	155	186	

52-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
Ruginė duona	30	50
Energinė vertė (kcal)	600	798

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
Energinė vertė (kcal)	157	394	550

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
Energinė vertė (kcal)	123	136	148