

**IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJOS
6 M.–10 M., 11 M. IR VYRESNIŲ MOKINIŲ
VALGIARAŠČIAI**

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS

1 savaitė

6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
1-3/30AT	Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)		100	0,07
	Ruginė duona		20	0,06
68	Pilno grūdo makaronai su kiauliena (tausojantis)	Glitimo turintys javai (kviečiai)	150	0,68
2-3/62A	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)		75	0,11
42	Žaliųjų žirnelių salotos		75	0,15
	Sultys		200	0,25
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
1-3/30AT	Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,10
68	Pilno grūdo makaronai su kiauliena (tausojantis)	Glitimo turintys javai (kviečiai)	200	0,84
2-3/62A	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)		100	0,15
42	Žaliųjų žirnelių salotos		100	0,20
	Sultys		200	0,25
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
1-3/30AT	Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,10	0,13
68	Pilno grūdo makaronai su kiauliena (tausojantis)	Glitimo turintys javai (kviečiai)	200	0,84	1,09
1	Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	160	0,83	1,08
64	Virti makaronai su sviestu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	100	0,10	0,13
36	Virtos pieniškos dešrelės		100	0,33	0,43
3-3/30T	Miežinių kruopų košė	Pienas	100	0,04	0,05
2-3/62A	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)		100	0,15	0,19
42	Žaliųjų žirnelių salotos		100	0,20	0,26
	Pomidorų padažas		30	0,08	0,10

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS ANTRADIENIS

1 savaitė
6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
27	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	100	0,09
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai), Kiaušiniai	150	0,58
	Grietinė	Pienas	20	0,09
14	Trinti bananai su braškėmis		100	0,32
1	Nesaldinta žolelių arbata		150	0,07
	Grūdėta varškė	Pienas	100	0,93
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
27	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	150	0,10
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Varškė 9%, kiaušinis, pienas, manų kruopos	220	0,76
	Grietinė	Pienas	40	0,17
14	Trinti bananai su braškėmis		100	0,32
1	Nesaldinta žolelių arbata		150	0,07
	Grūdėta varškė	Pienas	200	1,86
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
27	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai),	150	0,10	0,13
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Varškė 9%, kiaušinis, manų kruopos, pienas	150	0,58	0,75
	Grietinė	Pienas	20	0,09	0,12
14	Trinti bananai su braškėmis		100	0,32	0,42
31	Keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)		100	1,03	1,34
29	Kiaulienos kotletas (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,46	0,60
2	Bulvių košė (augalinis, tausojantis)	Pienas	110	0,09	0,12
2-1/7A	Pekino kopūstų salotos su obuoliais (augalinis)		90	0,22	0,29

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS TREČIADIENIS

1 savaitė
6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
2	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis)		100	0,06
	Grietinė	Pienas	10	0,03
	Ruginė duona		20	0,06
10-5/102T	Kalakutienos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprika (tausojantis)		140	1,18
4-3/65AT	Virtos bulvės		110	0,08
54	Pekino kopūsto salotos su porais, agurkais (augalinis)		80	0,23
38	Marinuotas agurkas		40	0,12
	Sūrio lazdelės		40	0,40
7	Džiovintų abrikosų kompotas		200	0,19
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
2	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis)		150	0,09
	Grietinė	Pienas	10	0,03
10-5/102T	Kalakutienos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprika (tausojantis)		180	1,52
4-3/65AT	Virtos bulvės		110	0,08
54	Pekino kopūsto salotos su porais, agurkais (augalinis)		100	0,29
38	Marinuotas agurkas		80	0,24
	Sūrio lazdelės		40	0,40
7	Džiovintų abrikosų kompotas		200	0,19

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
2	Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis)		150	0,09	0,12
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
10-5/102T	Kalakutienos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprika (tausojantis)		180	1,52	1,98
4-3/65AT	Virtos bulvės (tausojantis)		110	0,08	0,10
34	Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,97	1,26
62	Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis	Kiaušiniai	100	0,53	0,69
54	Pekino kopūsto salotos su porais, agurkais (augalinis)		100	0,29	0,38
38	Marinuotas agurkas		80	0,24	0,31

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

VALGIARAŠTIS

1 savaitė

KETVIRTADIENIS

6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
1-3/22AT	Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)		100	0,12
	Grietinė	Pienas	10	0,03
	Ruginė duona		20	0,06
10-5/100T	Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis (tausojantis)	Pienas	120	0,81
6	Perlinių kruopų košė (tausojantis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	100	0,04
3	Kopūstų, agurkų salotos (augalinis)		80	0,18
33	Pomidorų salotos		75	0,21
8	Džiovintų vaisių kompotas		200	0,23
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
1-3/22AT	Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)		180	1,21
	Grietinė	Pienas		
10-5/100T	Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis (tausojantis)	Pienas		
6	Perlinių kruopų košė (tausojantis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	100	0,04
3	Kopūstų, agurkų salotos (augalinis)		100	0,23
33	Pomidorų salotos		100	0,28
8	Džiovintų vaisių kompotas		200	0,23
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
1-3/22AT	Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,12	0,16
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
10-5/100T	Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis (tausojantis)	Pienas	180	1,21	1,57
46	Bulvių plokštainis (tausojantis)	Pienas	200	0,22	0,29
6	Perlinių kruopų košė (tausojantis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	100	0,04	0,05
77	Kiaulienos maltinukas	Kiaušiniai	100	0,50	0,65
3	Kopūstų, agurkų salotos (augalinis)		100	0,23	0,30
33	Pomidorų salotos		100	0,28	0,36

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS PENKTADIENIS

1 savaitė
6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
17	Pupelių sriuba		100	0,05
37	Kepta lašišos filė (tausojantis)	Žuvis	75	2,58
4-5/107T	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (tausojantis)	Pienas	105	0,27
11	Morkų salotos su česnakais (augalinis)		75	0,12
36	Šviežias agurkas		20	0,05
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
17	Pupelių sriuba		100	0,05
37	Kepta lašišos filė (tausojantis)	Žuvis	100	3,44
4-5/107T	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (tausojantis)	Pienas	140	0,36
11	Morkų salotos su česnakais (augalinis)		100	0,16
36	Šviežias agurkas		40	0,10
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
17	Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,08	0,10
37	Kepta lašišos filė (tausojantis)	Žuvis	100	3,44	4,47
38	Žuvies kepsnys (augalinis)	Glitimo turintys javai (kviečiai), Kiaušiniai, Žuvis	100	1,21	1,57
4-5/107T	Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (tausojantis)	Pienas	140	0,36	0,47
30	Vištienos filė kepsnys (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,93	1,21
11	Morkų salotos su česnakais (augalinis)		100	0,16	0,21
36	Šviežias agurkas		40	0,10	0,13

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Juratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS

2 savaitė

6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išeiga g.	Kaina Eur
7	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)		100	0,05
	Grietinė	Pienas	10	0,03
33	Kepti vištienos gabaliukai (tausojantis)		130	1,26
	Pomidorų padažas		30	0,08
103	Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pienas	100	0,10
34	Agurkų salotos su porais (augalinis)		75	0,24
42	Žaliųjų žirnelių salotos		50	0,10
	Sultys		200	0,25
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išeiga g.	Kaina Eur
7	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)		150	0,09
	Grietinė	Pienas	10	0,03
33	Kepti vištienos gabaliukai (tausojantis)		130	1,26
103	Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pienas	100	0,10
34	Agurkų salotos su porais (augalinis)		100	0,32
42	Žaliųjų žirnelių salotos		75	0,15
	Sultys		200	0,01
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išeiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
7	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)		150	0,09	0,12
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
33	Kepti vištienos gabaliukai (tausojantis)		130	1,26	1,64
11	Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)		130	1,03	1,34
34	Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,97	1,26
103	Biri ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pienas	100	0,10	0,13
34	Agurkų salotos su porais (augalinis)		100	0,32	0,42
42	Žaliųjų žirnelių salotos		100	0,20	0,26

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

VALGIARAŠTIS
ANTRADIENIS
2 savaitė
6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
12	Agurkų sriuba (augalinis, tausojantis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	100	0,04
	Grietinė	Pienas	10	0,03
6	Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)		150	0,79
4-3/65AT	Virtos bulvės (tausojantis)		110	0,08
38	Marinuotas agurkas		40	0,12
37	Šviežias pomidoras		25	0,06
	Varškės sūrelis	Pienas	100	0,90
	Kompotas (šaldytų uogų)		200	0,29
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
12	Agurkų sriuba (augalinis, tausojantis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	150	0,06
	Grietinė	Pienas	10	0,03
6	Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)		200	1,06
4-3/65AT	Virtos bulvės (tausojantis)		110	0,08
38	Marinuotas agurkas		60	0,18
37	Šviežias pomidoras		50	0,12
	Varškės sūrelis	Pienas	100	0,90
	Kompotas (šaldytų uogų)		200	0,29

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
12	Agurkų sriuba (augalinis, tausojantis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	150	0,06	0,08
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
62	Kiaulienos, ryžių, daržovių maltinis (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,53	0,69
31	Keptos vištienos šlaunelės		100	1,03	1,34
4-3/65AT	Virtos bulvės		110	0,08	0,10
6	Kiauliena su troškintais kopūstais		200	1,06	1,38
51	Ridikų salotos su obuoliais, Pekino kopūstais ir paprika		100	0,34	0,44
37	Šviežias pomidoras		50	0,12	0,16
38	Marinuotas agurkas		40	0,12	0,16

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Juratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS

TREČIADIENIS

2 savaitė

6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
13	Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)		100	0,10
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai), Kiaušiniai	150	0,58
	Grietinė	Pienas	20	0,09
14	Trinti bananai su avietėmis		50	0,31
5	Razinų kompotas		200	0,23
	Sūrio lazdelės		40	0,40
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
13	Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,16
85	Varškės apkepas	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai), Kiaušiniai	220	0,76
	Grietinė	Pienas	40	0,17
14	Trinti bananai su avietėmis		50	0,31
5	Razinų kompotas		200	0,23
	Sūrio lazdelės		40	0,40
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
13	Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,16	0,21
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai), Kiaušiniai	150	0,58	0,75
14	Trinti bananai su avietėmis		50	0,31	0,40
	Grietinė	Pienas	40	0,20	0,26
15	Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,57	0,74
34	Maltas vištienos kepsnys	Pienas	100	0,91	1,18
3-3/43AT	Grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)		90	0,08	0,10
14	Morkų, obuolių ir porų salotos		100	0,15	0,20
19	Burokėlių salotos su raugintais kopūstais		100	0,24	0,31

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS KETVIRTADIENIS

2 savaitė
6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
1-3/30AT	Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)		100	0,07
	Ruginė duona		20	0,06
10-7/141T	Kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	Kiaušiniai	100	1,15
3-3/30T	Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (miežiai)	100	0,04
3	Kopūstų, agurkų salotos (augalinis)		80	0,18
37	Pomidoras		75	0,18
1	Nesaldinta žolelių arbata		150	0,07
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
1-3/30AT	Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)		150	0,10
	Ruginė duona		20	0,06
10-7/141T	Kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	Kiaušiniai	120	1,39
3-3/30T	Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (miežiai)	100	0,04
3	Kopūstų, agurkų salotos (augalinis)		100	0,23
37	Pomidoras		100	0,24
9	Grybų padažas	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	50	0,17
1	Nesaldinta žolelių arbata		150	0,07
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
1-3/30AT	Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)		150	0,10	0,13
3-3/30T	Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (miežiai)	100	0,04	0,05
10-7/141T	Kalakutienos kukulaičiai (tausojantis)	Kiaušiniai	100	1,15	1,50
36	Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis)		100	0,33	0,43
	Pomidorų padažas		30	0,08	0,10
29	Kiaulienos kotletas (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,46	0,60
3	Kopūstų, agurkų salotos (augalinis)		100	0,23	0,30
37	Pomidoras		50	0,12	0,16
9	Grybų padažas	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	50	0,17	0,22

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS

PENKTADIENIS

2 savaitė

6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
9-7/142T	Žuvies kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	Kiaušiniai, Žuvis	100	1,28
1	Grietinės padažas	Pienas	30	0,08
13	Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Pienas	100	0,08
2-3/61A	Virtų burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)		70	0,18
38	Marinuotas agurkas		20	0,06
30	Daržovių mišrainė	Majonezas	100	0,16
8	Džiovintų vaisių kompotas		200	0,23
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
13	Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Pienas	125	0,10
9-7/142T	Žuvies kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	Žuvis, Kiaušiniai	140	1,80
1	Grietinės padažas	Pienas	30	0,08
2-3/61A	Virtų burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)		110	0,22
38	Marinuotas agurkas		40	0,12
30	Daržovių mišrainė	Kiaušiniai	100	0,16
8	Džiovintų vaisių kompotas		200	0,23
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
10	Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	Kiaušiniai	150	0,12	0,16
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
30	Daržovių mišrainė	Kiaušiniai	100	0,16	0,21
9-7/142T	Žuvies kukuliai su morkomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	Žuvis, Kiaušiniai	100	1,28	1,66
38	Žuvies kepsnys (augalinis, tausojantis)	Žuvis, Kiaušiniai	100	1,21	1,57
1	Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	160	0,83	1,08
13	Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Pienas	125	0,10	0,13
1	Grietinės padažas	Pienas	30	0,08	0,10
2-3/61A	Virtų burokėlių salotos su žirneliais		110	0,22	0,29
38	Marinuotas agurkas		40	0,12	0,16

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS PIRMADIENIS

3 savaitė
6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
4	Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais (augalinis, tausojantis)		100	0,06
	Grietinė	Pienas	10	0,03
	Ruginė duona		20	0,06
1	Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	120	0,62
3-3/54T	Viso grūdo avižų kruopų košė (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (avižos)	100	0,08
5	Daržovių salotos su paprikomis (augalinis)		80	0,20
38	Marinuotas agurkas		40	0,12
	Sultys		200	0,25
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
4	Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais (augalinis, tausojantis)		150	0,10
	Grietinė	Pienas	10	0,03
	Ruginė duona		20	0,06
1	Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	160	0,83
3-3/54T	Viso grūdo avižų kruopų košė (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (avižos)	150	0,11
5	Daržovių salotos su paprikomis (augalinis)		100	0,25
38	Marinuotas agurkas		60	0,18
	Sultys		200	0,25
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
4	Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais (augalinis, tausojantis)		150	0,10	0,13
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
1	Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	160	0,83	1,08
3-3/54T	Viso grūdo avižų kruopų košė (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (avižos)	150	0,11	0,14

34	Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,97	1,26
36	Virtos pienoškės dešrelės		100	0,33	0,43
	Pomidorų padažas		30	0,08	0,10
5	Daržovių salotos su paprikomis		100	0,25	0,32
38	Marinuotas agurkas		60	0,18	0,23

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Juratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS

ANTRADIENIS

3 savaitė

6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išiga g.	Kaina Eur
1-3/32T	Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (miežiai)	100	0,06
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai), Kiaušiniai	150	0,58
13	Braškės		50	0,24
	Grietinė	Pienas	20	0,10
30	Daržovių mišrainė	Kiaušiniai	100	0,16
15-1/6	Raugintų pasukų kokteilis su uogomis	Pienas	200	0,26
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išiga g.	Kaina Eur
1-3/32T	Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (miežiai)	150	0,10
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	220	0,76
	Grietinė	Pienas	40	0,17
13	Braškės		50	0,24
30	Daržovių mišrainė	Kiaušiniai	100	0,16
15-1/6	Raugintų pasukų kokteilis su uogomis	Pienas	200	0,26
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
26	Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (miežiai)	150	0,10	0,13
12-7/142T	Jautienos kukulis su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	Kiaušiniai	110	1,05	1,36
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai), Kiaušiniai	150	0,58	0,75
13	Braškės		50	0,24	0,31
	Grietinė	Pienas	40	0,17	0,22
30	Daržovių mišrainė	Kiaušiniai	100	0,16	0,21
28	Kiaulienos maltinukas	Kiaušiniai	100	0,50	0,65
3-3/43AT	Grikių kruopų košė (augalinis, tausojantis)		90	0,10	0,13

2	Kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir porais (augalinis)		100	0,17	0,22
19	Marinuotų burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)		100	0,24	0,31
9	Grybų padažas	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	50	0,17	0,22

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS TREČIADIENIS 3 savaitė 6m.–10m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
17	Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)		100	0,06
	Ruginė duona		20	0,06
10-5/109T	Ryžių plovai su kalakutiena (tausojantis)		120	0,83
2-1/17A	Raugintų kopūstų ir morkų salotos (augalinis)		90	0,19
36	Agurkas		40	0,10
11	Vyšnių kompotas		200	0,29
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
17	Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,08
	Ruginė duona		20	0,06
10-5/109T	Ryžių plovai su kalakutiena (tausojantis)		180	1,24
2-1/17A	Raugintų kopūstų ir morkų salotos (augalinis)		120	0,25
36	Agurkas		40	0,10
11	Vyšnių kompotas		200	0,29
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
17	Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,08	0,10
10-5/109T	Ryžių plovai su kalakutiena (tausojantis)		180	1,24	1,61
31	Keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)		100	1,03	1,34
9	Kiaulienos (nugarinės) kepsnys (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,75	0,97
3-3/30T	Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (miežiai)	100	0,04	0,05
2-1/17A	Raugintų kopūstų ir morkų salotos (augalinis)		120	0,25	0,32
2-3/62AT	Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)		100	0,15	0,20
36	Agurkas		40	0,10	0,13

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDYŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS KETVIRTADIENIS

3 savaitė
6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
12	Agurkų sriuba (augalinis, tausojantis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	100	0,04
	Grietinė	Pienas	10	0,03
	Duona		20	0,06
5	Vištienos-grikių troškinys (tausojantis)		140	0,95
1	Kopūstų salotos (augalinis)		75	0,12
11	Morkų salotos su česnakais		75	0,12
7	Džiovintų abrikosų kompotas		200	0,19

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
12	Agurkų sriuba (augalinis, tausojantis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	150	0,09
	Grietinė	Pienas	10	0,03
	Duona		20	0,06
5	Vištienos-grikių troškinys (tausojantis)		200	1,27
1	Kopūstų salotos (augalinis)		100	0,17
11	Morkų salotos su česnakais (augalinis)		100	0,16
7	Džiovintų abrikosų kompotas		200	0,19
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
12	Agurkų sriuba (augalinis, tausojantis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	150	0,09	0,12
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
5	Vištienos-grikių troškinys (tausojantis)		200	1,27	1,65
3-5/105AT	Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	100	0,04	0,05
34	Maltas vištienos kepsnys (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,91	1,18
15	Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,57	0,74
1	Kopūstų salotos (augalinis)		100	0,17	0,22
11	Morkų salotos su česnakais (augalinis)		100	0,16	0,21

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Juratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS

PENKTADIENIS

3 savaitė

6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
4-3/61T	Bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	Pienas	100	0,18
37	Kepta lašišos filė (tausojantis)	Žuvis	75	2,58
31	Daržovių salotos su kmynais (augalinis)		80	0,21
37	Šviežias pomidoras		50	0,12
6	Džiovintų slyvų kompotas		200	0,21
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
4-3/61T	Bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	Pienas	125	0,23
37	Kepta lašišos filė (tausojantis)	Žuvis	100	3,44
31	Daržovių salotos su kmynais (augalinis)		100	0,26
37	Šviežias pomidoras		50	0,12
6	Džiovintų slyvų kompotas		200	0,21
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
1-3/22AT	Rūgštinių sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,12	0,16
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
37	Kepta lašišos filė (tausojantis)	Žuvis	100	3,44	4,47
38	Žuvies kepsnys (tausojantis)	Žuvis, Kiaušiniai, Glitimo turintys javai (kviečiai)	100	1,21	1,57
10-7/141T	Kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	Kiaušiniai	100	1,15	1,50
29	Kiaulienos kotletas (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,46	0,60
4-3/61T	Bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	Pienas	125	0,23	0,30
31	Daržovių salotos su kmynais (augalinis)		100	0,26	0,34
37	Šviežias pomidoras		50	0,12	0,16
9	Grybų padažas	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	50	0,17	0,22

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS

PIRMADIENIS

4 savaitė

6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
1-3/39AT	Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)		100	0,08
	Grietinė	Pienas	10	0,03
11	Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)		100/30	1,03
103	Ryžių košė su sviestu (tausojantis)	Pienas	100	0,10
35	Agurkų, pomidorų salotos su porais (augalinis)		70	0,22
41	Konservuoti žalieji žirneliai		20	0,05
	Sultys		200	0,25
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
1-3/39AT	Burokėlių sriuba (tausojantis)		150	0,12
	Grietinė	Pienas	10	0,03
11	Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)		100/30	1,03
103	Ryžių košė su sviestu (tausojantis)	Pienas	100	0,10
35	Agurkų, pomidorų salotos su porais (augalinis)		100	0,32
41	Konservuoti žalieji žirneliai		40	0,11
	Sultys		200	0,25
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
1-3/39AT	Burokėlių sriuba (tausojantis)		150	0,12	0,16
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
36	Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis)		100	0,33	0,43
	Pomidorų padažas		30	0,08	0,10
11	Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)		100/30/30	1,03	1,34
103	Ryžių košė su sviestu (tausojantis)	Pienas	100	0,10	0,13
28	Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	Kiaušiniai	200	0,50	0,65
35	Agurkų, pomidorų salotos su porais (augalinis)		100	0,32	0,42
41	Konservuoti žalieji žirneliai		40	0,11	0,14

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS

ANTRADIENIS

4 savaitė

6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
14	Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	100	0,15
	Ruginė duona		20	0,06
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai), Kiaušiniai	150	0,58
	Grietinė	Pienas	20	0,09
19	Uogienė		30	0,20
4	Kakava su pienu	Pienas	200	0,15
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
14	Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	150	0,21
	Ruginė duona		20	0,06
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai), Kiaušiniai	200	0,76
	Grietinė	Pienas	40	0,17
19	Uogienė		30	0,20
4	Kakava su pienu	Pienas	200	0,15
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
14	Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	150	0,21	0,27
18	Kiaulienos maltinis su sūrio ir kiaušinio įdaru (tausojantis)	Kiaušinis, sūris	120	0,72	0,94
64	Virti pilno grūdo makaronai su sviestu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	100	0,10	0,13
57	Salotos su ridikėliais, agurkais (tausojantis)	Pienas	100	0,28	0,36
85	Varškės apkepas (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai), Pienas	150	0,61	0,79
	Grietinė	Pienas	40	0,17	0,22
19	Uogienė		30	0,20	0,26
6-5/101T	Makaronai su daržovių padažu (augalinis)	Glitimo turintys javai (kviečiai)	100	0,18	0,23
9	Kiaulienos (nugarinės) kepsnys (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,75	0,97

107	Perlinių kruopų košė su morkomis (tausojantis, augalinis)	Glitimo turintys javai (perlinės kruopos)	100	0,04	0,05
-----	---	---	-----	------	------

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS TREČIADIENIS

4 savaitė
6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
17	Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)		100	0,05
	Ruginė duona		20	0,06
62	Kalakutienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	Kiaušiniai	100	1,02
3	Grietinės-pomidorų padažas	Pienas	25	0,07
4-3/65AT	Virtos bulvės (tausojantis)		110	0,08
2-3/63A	Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)		90	0,20
38	Marinuotas agurkas		20	0,06
1	Arbata		200	0,01
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
17	Pupelių sriuba		150	0,08
62	Kalakutienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	Kiaušiniai	150	1,53
3	Grietinės-pomidorų padažas	Pienas	50	0,14
4-3/65AT	Virtos bulvės (tausojantis)		110	0,08
2-3/63A	Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)		90	0,20
38	Marinuotas agurkas		40	0,12
1	Arbata		200	0,01
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
17	Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,08	0,10
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
62	Kalakutienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	Kiaušiniai	100	1,02	1,33
63	Balandėliai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	Kiaušiniai	200	0,54	0,70
34	Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,97	1,26
4-3/65AT	Virtos bulvės (tausojantis)		110	0,08	0,10
2-3/63A	Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)		90	0,20	0,26
38	Marinuotas agurkas		40	0,12	0,16
3	Pomidorų ir grietinės padažas	Pienas	50	0,14	0,18

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDYŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS KETVIRTADIENIS

4 savaitė
6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas+	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
1-3/22AT	Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,08
	Grietinė	Pienas	10	0,03
	Ruginė duona		20	0,06
10-5/105T	Vištienos guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)		160	0,66
3-3/30T	Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (miežiai)	100	0,04
6	Kopūstų, pomidorų salotos su morkomis (augalinis)		75	0,12
41	Agurkas		40	0,10
11	Vyšnių kompotas		200	0,29
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
1-3/22AT	Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	Kiaušiniai	150	0,12
	Grietinė	Pienas	10	0,03
	Ruginė duona		20	0,06
1-5/105T	Vištienos guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)		160	0,66
3-3/30T	Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (miežiai)	100	0,04
6	Kopūstų, pomidorų salotos su morkomis (augalinis)		100	0,17
41	Agurkas		40	0,10
11	Vyšnių kompotas		200	0,29
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
1-3/22AT	Rūgštynių sriuba (tausojantis)	Kiaušiniai	150	0,12	0,16
	Grietinė	Pienas	10	0,03	0,04
1-5/105T	Vištienos guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)		160	0,66	0,86
3-3/30T	Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (miežiai)	100	0,04	0,05
1	Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	Pienas, Glitimo turintys javai (kviečiai)	160	0,83	1,08
31	Keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)		100	1,03	1,34

6	Kopūstų, pomidorų salotos su morkomis (augalinis)		100	0,17	0,22
41	Agurkas		80	0,20	0,26

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė

IGNALINOS R. VIDIŠKIŲ GIMNAZIJA

TVIRTINU
Direktorė
Jūratė Sveikauskienė

VALGIARAŠTIS PENKTADIENIS 4 savaitė 6 m.–10 m.

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
9-8/162T	Žuvies kotletas (tausojantis)	Žuvis, Kiaušiniai, Glitimo turintys javai (avižos)	90	1,27
2	Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	Pienas	110	0,09
2-3/60A	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)		70	0,13
37	Pomidoras		25	0,06
6	Džiovintų slyvų kompotas		200	0,21
	Vaisiai			

11 m. ir vyresni

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur
9-8/162T	Žuvies kotletas (tausojantis)	Žuvis, Kiaušiniai, Glitimo turintys javai (avižos)	110	1,55
2	Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	Pienas	110	0,09
2-3/60A	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)		70	0,13
37	Pomidoras		50	0,12
6	Džiovintų slyvų kompotas		200	0,21
	Vaisiai			

Mokami

Rp. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Alergenai	Išėiga g.	Kaina Eur	Kaina Eur 30%
1-3/30AT	Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)		150	0,16	0,21
9-8/162T	Žuvies kotletas (tausojantis)	Žuvis, Kiaušiniai	90	1,27	1,65
14-6/120A	Morkų, svogūnų ir česnako padažas		50	0,07	0,09
2	Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	Pienas	110	0,09	0,12
10-3/62T	Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	Kiaušiniai	100	0,92	1,20
2-3/60A	Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)		70	0,13	0,17
37	Pomidoras		50	0,12	0,16
38	Žuvies kepsnys (tausojantis)	Žuvis, Kiaušiniai, Glitimo turintys javai (kviečiai)	100	1,21	1,57

Valgiaraštį parengė dietistė Aistė Strakšytė