

UAB "Čarlina"

VALGIARAŠČIAI

15-kos dienų

11m. ir vyresniems

I sav. pirma diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9:45 pietūs 11:45

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
3-3/32AT	Manų košė su cinamonu ir sviestu	Tausojantis		8,30	5,50	46,20	268,20
4g	Kmynų arbata be cukraus		200	0,60	0,40	1,50	10,00
	Viso (priešpiečiai):			8,90	5,90	47,70	278,20
PIETŪS:							
23sr	Ryžių kruopų sriuba	Tausojantis	150	1,14	3,30	11,28	75,00
9a	Kiaulienos kepinukas (2 var)	Tausojantis	75	11,90	28,20	8,40	333,10
22pap	Tiršta avižinių dribsnių košė	Tausojantis	100	4,90	4,90	17,60	129,70
	Vaisiai		135	2,03	0,84	37,63	151,20
8s	Kopūstų pomidorų, morkų salotos	Augalinis	50	0,60	3,35	3,50	41,35
	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Viso (pietūs):			20,57	40,59	78,41	730,35
Papildomai							
4-8/163	Orkaitėje keptos bulvės su apels. sultim	Augalinis	230	5,37	13,69	47,01	332,79
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			29,47	46,49	126,11	1008,55
PAVAKARIAI:							
6-3/60T	Virti viso grūdo makaronai su sviestu	Tausojantis	160	8,91	5,18	46,99	270,24
	Kmynų arbata		200	0,6	0,4	1,5	10
	Viso (pavakariai):			9,51	5,58	48,49	280,24

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

I sav. antra diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9:45 pietūs 11:45

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
99a	Grikių košė	Tausojantis	150	8,98	2,21	49,38	248,66
	Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,20
4g	Arbata(be cukraus)		200				
	Viso (priešpiečiai):			9,02	6,34	49,42	285,86
PIETŪS:							
1sr	Burokėlių sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	1,34	4,88	10,99	72,94
88a	Varškės kukulačiai su bulvėmis	Tausojantis	150(75)	15,90	7,74	33,25	265,03
3p	Sviesto-grietinės padažas		20	0,35	10,51	0,45	97,52
	Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Geriamas vanduo su citr. vaisiais		200				
7s	Kop.-morkų-pomid.-porų sal.	Augalinis	100	1,20	14,28	5,75	147,78
	Viso (pietūs):			20,31	38,01	78,32	695,27
	Papildomai						
101/a	Perlinė košė su morkom.svog.ir aliejumi	Augalinis	160/5	6,9	15,39	52,16	355,65
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			29,33	44,35	127,74	981,13
PAVAKARIAI:							
56a	Žemaičių blynai	Tausojantis	130	9,27	12,3	32,57	273,77
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			9,27	12,30	32,57	273,77

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linās Janulionis

I sav. trečia diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9:45 pietūs 11:45

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
77a	Slindžiai su obuoliais (konvekciniėje)	Tausojantis	100	7,21	12,94	38,42	293,94
	Nesald. jogurtas (2.5%)		10	0,40	0,20	0,40	6,00
1g	Juoda arbata (be cukraus)		200				
	Viso (priešpiečiai):			7,61	13,14	38,82	299,94
PIETŪS:							
16sr	Pupelių sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	3,55	3,26	14,27	91,44
35a	Vištenos šnicelis (pjausnys)	Tausojantis	75	15,82	21,11	5,38	272,66
8g	Virti makaronai	Tausojantis	100	4,13	3,41	28,83	166,18
	Vanduo su citr. vaisiais		200				
29s	Karališkosios salotos su agurkais	Augalinis	65	1,50	7,70	10,88	114,36
	Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso (pietūs):			26,52	36,08	87,24	756,64
	Papildomai						
10/pap.	Bulvių-morkų ir žirnių troškiny	Augalinis	250	10,58	7	49,99	284,56
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			34,13	49,22	126,06	1056,58
PAVAKARIAI:							
90a	Omletas su dešrele	Tausojantis	120/24/7,	7,83	25,27	6,83	308,02
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			7,83	25,27	6,83	308,02

UAB "Čarlina" direktorė

I sav. ketvirta diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9.45 pietūs 11.45

pavak. 14.30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
104a	Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu	Tausojantis	220	8,58	4,10	35,16	216,48
	Sviestas		7,5	0,06	6,20	0,06	55,80
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			8,64	10,30	35,22	272,28
PIETŪS:							
6sr	Švž. kopūstų sriuba su bulvėmis	Tausojantis	150	1,33	3,14	8,32	62,15
3a	Plovas su kiauliena	Tausojantis	100/100	30,57	25,99	28,40	462,11
21s	Mišrainė(burok, bulv, mork. ag. ž. ž.) A	Augalinis	90	2,92	7,80	11,13	119,88
	Geriamas vanduo su citrusiniais v.		200				
	Vaisiai		75	1,14	0,45	20,91	84,00
	Viso (pietūs):			35,96	37,38	68,76	728,14
	Papildomai						
4-8-161	Orkaitėje kepti morkų-kopūstų kotletai	Augalinis	300	14,92	5,49	80,84	432,45
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			44,60	47,68	103,98	1000,42
PAVAKARIAI:							
	Virti kiaušiniai su žaliais žirnel. ir majon.	Tausojantis	180	14,68	19,69	11,17	270,51
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			14,68	19,69	11,17	270,51

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinui:
Fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

I sav. penkta diena

11m. ir vyresniems

priešp. 945 pietūs 11:45

pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
14pap	Apkepti makaronai su varške	Tausojantis	100(37)	9,35	7,96	21,47	197,27
	Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			9,83	13,96	22,09	255,87
PIETŪS:							
25sr	Pieniška perlinių kruopų sriuba	Tausojantis	150	3,52	3,53	12,79	103,44
42a	Žuvies kepinukas (Menkė)	Tausojantis	75	13,09	13,59	8,38	206,66
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	100	2,25	3,79	16,19	106,76
17s	Burokėlių salotos su žaliais žirn.	Augalinis	140	3,67	54,60	17,56	173,47
	Geriamas vanduo su citrusiniais vaisiais		200				
	Vaisius		100	1,52	0,60	27,88	112,00
	Viso (pietūs):			24,05	76,11	82,80	702,33
	Papildomai						
06-rugs	Morkų ir žalių žirnelių troškiny	Augalinis	220	2,48	21,79	10,27	211,37
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			33,88	90,07	104,89	958,20
PAVAKARIAI:							
3š	Sumuštinis su kumpeliu ir agurku	Tausojantis	1,5/30/30	8,12	12,36	37,4	282,83
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			8,12	12,36	37,40	282,83

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinu:
Fabijoniškių Giminijos direktorius
Linas Janulionis

II sav. pirma diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9:45 pietūs 11:45

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
89a	Omletas	Tausojantis	120	7,73	12,04	4,39	235,15
1g	Arbata be cukraus		200				
	Sviestas		7,5	0,05	6,20	0,06	55,80
	Viso (priešpiečiai):			7,78	18,24	4,45	290,95
PIETŪS:							
9sr	Raug. kopūstų sriuba bulv. morkomis	Tausojantis/A.	150,5	1,36	5,02	9,83	92,01
4a	Vištenos ir grikių troškiny	Tausojantis	100/100	38,55	18,64	33,88	451,53
4s	Kopūstų-morkų- obuolių salotos	Augalinis	100	1,15	3,47	7,89	61,2
	Geriamas vanduo su citruliniais		200				
	Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso (pietūs):			42,58	27,73	79,48	716,74
	Papildomai						
55/108A	Avinžirnių troškiny su ž. žirni, pomid. ir imb.	Augalinis	300	19,2	26,7	60,96	416,2
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			50,36	45,97	83,93	1007,69
PAVAKARIAI:							
81.a	Pica su dešra, sūriu, padažu ir majon.	Tausojantis	85/10	11,04	13,43	31,79	288,66
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			11,04	13,43	31,79	288,66

UAB "Čarlina" direktorė

II sav. antra diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9.45 pietūs 11.45

Pavak. 14.30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
28pap	Miežinių dribsnių košė	Tausojantis	220	8,58	3,71	36,85	211,64
	Arbata be cukraus		200				
	Sviestas		15	0,03	3,11	0,03	37,02
	Viso (priešpiečiai):			8,61	6,82	36,88	248,66
PIETŪS:							
16sr	Žirnių sriuba su bulv, mork, svog	Tausojantis/A.	150	3,5	3,22	14,205	92,64
83a	Kepti varškėčiai	Tausojantis	150(135)	25,13	20,86	30,08	406,97
	Nat.jogurtas		35	1,37	1,05	1,86	22,4
12gar	Trošk. daržovės(žied.kop,mork)	Tausojantis/A.	100	2,96	3,76	6,78	73,23
12g	Obuolių kompotas be cukraus		200	0,23	0,2	6,12	24,3
	Vaisius		75	1,14	0,45	20,91	84
	Viso (pietūs):			34,33	29,54	79,96	703,54
	Papildomai						
3-3/41A	Kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi	Augalinis	390	9,82	5,23	88,8	441,52
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			42,94	36,36	116,84	952,20
PAVAKARIAI:							
75a	Lietiniai su bananais	Tausojantis	90	7,23	8,58	44,38	278,98
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			7,23	8,58	44,38	278,98

UAB "Čarlina" direktorė

Tvirtinui:
Fabijoniškių Giminijos direktorių
Linas Janulionis

II sav. trečia diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9.45 pietūs 11:45

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
76a	Kaimiškas blynas su varške (konvekciniėje)	Tausojantis	75(42)	10,19	13,07	15,05	217,58
	Grietinė		15	0,36	4,5	0,47	43,95
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			10,55	17,57	15,52	261,53
PIETŪS:							
9sr	Rūgštynių sriuba arba špinatų	Tausojantis/A.	150	1,22	3,22	9,46	68,53
	Grietinė		10	0,24	3	0,54	6,4
33a	Višties kepinukas	Tausojantis	100	22,05	16,69	14,41	281,9
23s	Pekino kop. su agurkais	Augalinis	100	1,17	9,24	3,49	95,24
5gar	Ryžių košė	Tausojantis	100	2,56	4,68	27,65	156,68
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Geriamas vanduo		200				
	Viso (pietūs):			28,76	37,43	83,43	720,75
	Papildomai						
5-5/103	Daržovių ir lęšių troškiny	Augalinis	280	14,86	6,52	41,16	282,83
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			39,31	55,00	98,95	982,28
PAVAKARIAI:							
90a	Omletas su dešrele	Tausojantis	100/20/6	11,18	21,06	5,69	256,68
	Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,2
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			0,04	25,19	5,73	293,88

UAB "Čarlina" direktorė

II sav. ketvirta diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9:45 pietūs 11:45

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
24pap	Ryžių košė su morkomis	Tausojantis	200	6,04	5,42	37,27	212,51
1gër	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			6,04	5,42	37,27	212,51
PIETŪS:							
24sr	Pieniška daržovių sriuba	Tausojantis.	150	4,15	4,74	14,33	115,17
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	100	2,25	3,79	16,19	106,76
16a	Kiaul. ir jaut. maitinis "Svogūnėlis"	Tausojantis	100	19,87	22,45	7,31	307,92
8s	Kopūstų-morkų-obuolių salotos	Tausojantis/A.	100	1,21	6,67	5,67	82,66
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Geriamas vanduo su citr. vaisiais		200				
	Viso (pietūs):			29,00	38,25	71,38	724,51
	Papildomai						
3-8/160	Orkaitėje kepti grikių ir daržovių maltinukai	Augalinis	200	8,26	7,8	49,32	300,56
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			35,04	43,67	108,65	937,02
PAVAKARIAI:							
106a	Žirnių košė su sviestu	tausojantis	190	20,86	1,22	21,14	279,36
	Arbata						
	Viso (pavakariai):			20,86	1,22	21,14	279,36

UAB "Čarlina" direktorė

II sav. penkta diena

11m. ir vyresniems

priešp. 10:45 pietūs 12:45



Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
5pap	Bulviniai blynai su salierais ir saulėgrąžom	Tausojantis	150	6,75	12,44	34,38	264,27
1gér.	Arbata be cukraus		200				
	Natūr. jogurtas	Tausojantis	30	0,06	0,45	0,81	9,6
	Viso (priešpiečiai):			6,81	12,89	35,19	273,87
PIETŪS:							
16sr	Kruopų sriuba su bulvėmis TA	Tausojantis/A.	50	1,28	3,17	10,49	71,88
	Grietinė		10	0,24	3	0,31	29,3
44a	Jūros lydekos maitinis	Tausojantis	100	10,67	15,15	16,75	264,31
8gar	Makaronų košė	Tausojantis	100	4,13	3,41	28,83	166,18
12s	Salotos 'Gaidelis' (morkos, obuol.)	Augalinis	100	0,8	6,74	10,38	100,4
	Vaisius		80	1,22	0,51	22,3	89,6
	Geriamas vanduo su apelsiniais		200				
	Viso (pietūs):			18,34	31,98	89,06	721,67
	Papildomai						
4-7/147	Garuose kepti burokėliai su saulėgrąžom	Augalinis	75	36,17	6,25	7,54	372,85
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			25,15	44,87	124,25	995,54
PAVAKARIAI:							
14k	Varškės bandelė	Tausojantis	70	8,34	10,22	37,88	272,74
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			8,34	10,22	37,88	272,74

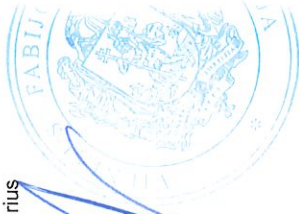
UAB "Čarlina" direktorė

III sav. pirma diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9:45 pietūs 11:45

Pavak. 14:30



Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
21pap	Tiršta kukurūzų košė	Tausojantis	220	8,68	3,3	52,04	261,07
	Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,2
1g	Arbata (be cukraus)		200				
	Viso (priešpiečiai):			8,72	7,43	52,08	298,27
PIETŪS:							
	Žirnių-perlinių kruopų sriuba	Tausojantis	150	1,36	5,02	9,83	92,01
17pap	Varškės-ryžių apkepas	Tausojantis	200(150)	28,78	22,17	30,15	434,88
	Natūralus jogurtas		40	1,56	1,2	2,12	25,6
	Nat. daržovės(agurkai,morkos)	Augalinis	100	1	0,22	5,45	21,26
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Geriamas vanduo su citrusiniais vaisiais		200				
	Viso (pietūs):			34,22	29,21	75,43	685,75
	Papildomai						
5/pap	Bulviniai blynai su salierais ir saulėgražom	Augalinis	260	9,85	19,42	59,45	429,72
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			42,94	36,64	127,51	984,02
PAVAKARIAI:							
100a	Biri grikių košė su morkomis ir svogunais	Tausojantis	160	9,06	61,92	50,53	285,97
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			9,06	61,92	50,53	285,97

UAB "Čarlina" direktorė

III sav. antra diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9.45 pietūs 11.45

Pavak. 14.30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
103a	"Senelio kruopų" košė	Tausojantis	220	12,76	3,46	41,08	232,1
1g	Arbata (be cukraus)		200				
	Sviestas		15	0,04	4,13	0,04	55,8
	Viso (priešpiečiai):			12,80	7,59	41,12	287,90
PIETŪS:							
26sr	Pieniška makaronų sriuba	Tausojantis	150	3,87	4,39	14,59	114,51
30a	Troškinta vištiena (šlaunelės)	Tausojantis	100/40	24,62	27,03	3,14	351,39
8s	Kopūstų-morkų-obuolių salotos	Augalinis	100	1,22	6,67	5,67	82,66
27pap	Kvietinių kr. košė su morkomis	Tausojantis	100	4,21	2,76	18,86	110,28
	Vaisius		60	0,91	0,36	17,26	67,2
1š	Geriamas vanduo su citrusiniais vaisiais		200				
	Viso (pietūs):			34,83	41,21	59,52	726,04
	Papildomai						
5-3/61	Žirnių košė su morkomis ir aliejumi	Augalinis	200	22,76	71,42	60,78	398,34
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			47,63	48,80	100,64	1013,94
PAVAKARIAI:							
68a	Mieliniai blynai su obuoliais	Tausojantis	80	5,76	14,31	28,99	263,39
	Natūralus jogurtas		17,5	0,69	0,53	0,93	11,2
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			6,45	14,84	29,92	274,59

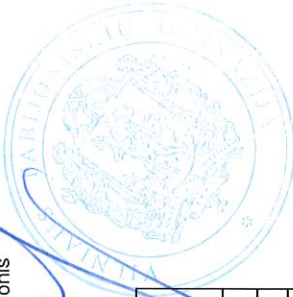
UAB "Čarlina" direktorė

III sav. trečia diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9.45 pietūs 11:45

Pavak. 14:30



Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliai, vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
22pap	Avižinių dribsnių košė	Tausojantis	200	9,85	9,83	35,13	259,4
	Sviestas 2.5%		5	0,01	1,38	0,01	12,34
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			9,86	11,21	35,14	271,74
PIETŪS:							
12sr	Daržovių sriuba (bulv. kop. mork. svog.).	Tausojantis/A.	150	1,77	4,95	9,7	88,44
	Grietinė		10	0,24	3	0,31	29,3
3.3 MC	Jautienos kukulis su ryžiais	Tausojantis	100(66)	14,79	11,46	9,66	197,65
2.42MC	Trošk. kopūstai su mork. svog.	Tausojantis/A.	200	3,88	8,5	22,8	162,76
	Duona juoda		40	2,96	0,52	20,52	86,8
	Geriamas vanduo su apelsiniais		200				
	Vaisius		110	1,32	0,53	24,53	123,2
	Viso (pietūs):			24,96	28,96	87,52	688,15
	Papildomai						
4-3/61	Virta bulvių ir brokolių košė	Augalinis	250	5,8	3,42	33,6	188,4
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			34,82	40,17	122,66	959,89
PAVAKARIAI:							
70a	Lietiniai su varške	Tausojantis	70/35/10	12,22	10,53	30,58	263,55
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			12,22	10,53	30,58	263,55

UAB "Čarlina" direktorė



15

Tvirtinur:

Fabijoniškių Gymnazijos direktorius

Linas Janulionis

III sav. ketvirta diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9.45 pietūs 11:45

Pavak. 14:30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
87a	Varškės spygliukai	Tausojantis	150	18	10,04	31,6	289,63
1g	Arbata(be cukraus)		200				
	Grietinė 30proc.		15	0,36	4,5	0,47	43,95
	Viso (priešpiečiai):			18,36	14,54	32,07	333,58
PIETŪS:							
11sr	Agurkinė sriuba su perlinėmis	Tausojantis/A.	150	1,59	3,16	11,18	76,32
35a	Kalakutienos šnicelis	Tausojantis	80	16,25	22,46	0,824	268,44
8gar	Virti makaronai	Tausojantis	100	4,13	3,41	28,83	166,18
3s	Kopūstų ir agurkų salotos	Augalinis	100	1,34	9,21	6,44	107,46
	Geriamas vanduo su apelsiniais		200				
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso (pietūs):			24,83	38,84	75,15	730,40
	Papildomai						
5-3/60 A	Ryžių ir lęšių košė su morkomis	Augalinis	160	12,18	3,5	47,89	271,23
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			43,19	53,38	107,22	1063,98
PAVAKARIAI:							
91a	Omletas su sūriu	Tausojantis	120	15,98	20,29	6	273,2
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			15,98	20,29	6,00	273,20

UAB "Čarlina" direktorė

III sav. penkta diena

11m. ir vyresniems

priešp. 9.45 pietūs 11.45

Pavak. 14.30

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia- vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
PRIEŠPIEČIAI:							
23pap	Grikių kruopų paplotėliai	Tausojantis	150	10,11	10,37	62,08	374,43
	Arbata be cukraus		200				
	Viso (priešpiečiai):			10,11	10,37	62,08	374,43
PIETŪS:							
2sr	Burokėlių sriuba su pupelėmis	Tausojantis/A.	150	2,61	3,19	14,02	88,12
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,06
43a	Jūros lydekos pjausnys	Tausojantis	75	11,01	31,06	6,35	346,73
7gar	Ryžių košė	Tausojantis	80	4,85	4,39	26,63	162,31
4s	kopūstų-morkų-obuolių salotos	Augalinis	100	1,15	3,47	7,89	61,2
	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Vaisius		50	0,76	0,3	13,94	56
	Viso (pietūs):			20,50	43,91	68,98	728,42
	Papildomai						
4-3/63 A	Virtų bulvių kukuliai su ciberžole	Augalinis	250	5,07	0,45	0,77	335,43
	Viso (priešpiečiai ir pietūs):			30,61	54,28	131,06	1102,85
PAVAKARIAI:							
9š	Apkepti sumuštiniai	Tausojantis	70	10,4	17,08	21,9	277,31
	Arbata		200				
	Viso (pavakariai):			10,40	17,08	21,90	277,31

UAB "Čarlina" direktorė

MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ IR ENERGETINĖS VERTĖS VIDURKIS (PRIEŠPIEČIAMS IR PIETUMS)

II gr. 11-18 metų moksleiviams

Diena	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energ. vertė, kcal
	II	II	II	II
1	29,47	46,49	126,11	1008,55
2	29,33	44,35	127,74	981,13
3	34,13	49,22	126,06	1056,58
4	44,60	47,68	103,98	1000,42
5	33,88	90,07	104,89	958,20
6	50,36	45,97	83,93	1007,69
7	42,94	36,36	116,84	952,20
8	39,31	55,00	98,95	982,28
9	35,04	43,67	108,65	937,02
10	25,15	44,87	124,25	995,54
11	42,94	36,64	127,51	984,02
12	47,63	48,80	100,64	1013,94
13	34,82	40,17	122,66	959,89
14	43,19	53,38	107,22	1063,98
15	30,61	54,28	131,06	1102,85

	Rb/Balt	Ang/Balt.
1	1,58	4,28
2	1,51	4,36
3	1,44	3,69
4	1,07	2,33
5	2,66	3,10
6	0,91	1,67
7	0,85	2,72
8	1,40	2,52
9	1,25	3,10
10	1,78	4,94
11	0,85	2,97
12	1,02	2,11
13	1,15	3,52
14	1,24	2,48
15	1,77	4,28