

**2022 M. RUGSĖJO 29 D. PRELIMINARIOSIOS PASLAUGŲ PIRKIMO-PARDAVIMO SUTARTIES NR. KPS-118
PAGRINDU SUDAROMA
PASLAUGŲ PIRKIMO-PARDAVIMO SUTARTIS**

2024 m. d. Nr. KPS –
Vilnius

I. SPECIALIOJI DALIS

Lietuvos kariuomenė, atstovaujama Lietuvos kariuomenės Logistikos valdybos vado plk. Arūno Dzidzevičiaus, veikiančio pagal 2021 m. balandžio 15 d. Lietuvos kariuomenės vado įsakymu Nr.V-377 suteiktus įgaliojimus (toliau – **Pirkėjas**), ir **UAB „Sveikos mitybos partneris“**, atstovaujama direktorės Audronės Tenzegolskienės (toliau – **Teikėjas**) toliau kartu šioje paslaugų pirkimo-pardavimo sutartyje vadinami „Šalimis“, o kiekvienas atskirai – „Šalimi“, vadovaudamosi Lietuvos Respublikos viešųjų pirkimų įstatymu, sudarė Lietuvos kariuomenės ir UAB „Sveikos mitybos partneris“, 2022 m. rugsėjo 29 d. sudaryta Preliminariąja paslaugų pirkimo pardavimo sutartimi KPS-118, šią paslaugų pirkimo-pardavimo sutartį, toliau vadinamą „Sutartimi“, ir susitarė dėl toliau išvardintų sąlygų.

1. Sutarties objektas

- 1.1. **Teikėjas** teikia, o **Pirkėjas** perka **karių maitinimo lauko sąlygomis paslaugas Gulioniškė, Kazlų Rūdos sav., Marijampolės apsk.** (Brigados generolo Kazio Veverskio poligonas) (toliau - Paslaugos), atitinkančias Sutarties 1 priede „Karių maitinimo lauko sąlygomis techninė specifikacija“ (toliau – 1 priedas) nustatytus reikalavimus Sutarties 2 priede „Paslaugų įkainiai ir kiekiai“ (toliau – 2 priedas) nurodytais įkainiais už faktiškai suteiktas Paslaugas.
- 1.2. **Pirkėjas** įsipareigoja priimti Sutarties ir jos priedų reikalavimus atitinkančias Paslaugas ir už jas atsiskaityti su **Teikėju** Sutarties bendrosios dalies 4 punkte nustatyta tvarka.

2. Sutarties kaina/paslaugų įkainiai/kainodaros taisyklės

- 2.1. Sutartyje taikomas fiksuoto įkainio kainos apskaičiavimo būdas.
- 2.1.1. **vienos pusryčių maisto porcijos kaina - 3,00 Eur be pridėtinės vertės mokesčio (toliau-PVM).**
- 2.1.2. **vienos pietų maisto porcijos kaina – 4,50 Eur be PVM**
- 2.1.3. **vienos vakarienės maisto porcijos kaina – 4,50 Eur be PVM**
- 2.2. Sutarties įkainiai, kurie pateikti 2 priede, yra nurodyti su visais mokesčiais bei kitomis **Teikėjo** išlaidomis, galinčiomis atsirasti vykdant Sutartį. Vadovaujantis Lietuvos Respublikos pridėtinės vertės mokesčio įstatymo 47 straipsnio 4 dalimi paslaugoms taikomas 0 procentų PVM.
- 2.3. Paslaugų įkainiai negali būti keičiami visą Sutarties galiojimo laikotarpį,
- 2.4. Maksimali Sutarties kaina – 1 000 800,00 Eur (vienas milijonas aštuoni šimtai eurų 00 ct), taikant 0 procentų PVM.
- 2.5. Šia Sutartimi nėra nustatomas minimalus įsigyjamų Paslaugų kiekis.
- 2.6. **Pirkėjas** neįsipareigoja įsigyti maksimalaus Paslaugų kiekio (250 200 porcijų (du šimtai penkiasdešimt tūkstančių du šimtai) nustatyto šia Sutartimi.
- 2.7. Sutarčiai taikomas Sutarties bendrosios dalies 12.8. punktas.

3. Paslaugų teikimo vieta, terminas ir sąlygos

- 3.1. Po Sutarties įsigaliojimo dienos **Teikėjas** įsipareigoja teikti Paslaugas **Gulioniškė, Kazlų Rūdos sav., Marijampolės apsk.** (Brigados generolo Kazio Veverskio poligonas)
- 3.2. Paslaugų teikimo terminai: nuo 2024 m. liepos 9 d. iki 2024 m. liepos 20 d.; nuo 2024 m. rugpjūčio 26 d. iki 2025 m. vasario 28 d..
- 3.3. Paslaugos **Teikėjas** likus ne mažiau kaip 3 (trims) dienoms iki Paslaugų teikimo pradžios

parengia ir su Pirkėju suderina patiekalų technologines korteles (technologinius aprašymus).

3.4. **Teikėjas** Paslaugas organizuoja savo pajėgumais, **Teikėjo** pagamintą maistą išduodant kariams šios Sutarties specialiosios dalies 1.1. punkte nurodytoje vietoje.

3.5. **Teikėjas**, naudodamas savo personalą, turimus maisto gamybos įrenginius, inventorių ir kitas priemones, turi įrengti maisto išdavimo linijas, reikalingas Paslaugoms teikti.

3.6. **Teikėjas** Paslaugas teikia kiekvieną kalendorinę dieną pagal Lietuvos kariuomenės 2022 m. balandžio 8 d. įsakymu Nr. V-480 „Dėl karių maitinimo stacionarioje valgykloje, teikiant priimančiosios šalies paramą, valgiaraščio ir jo receptūrų ir karių maitinimo stacionarioje valgykloje, teikiant priimančiosios šalies paramą, maisto produktų vidutinio paros rinkinio tvirtinimo“ patvirtintus 31 (trisdešimt vienos) kalendorinės dienos karių maitinimo valgiaraščius su receptūromis, kartojant kas 31 (trisdešimt vieną) kalendorinę dieną.

3.7. **Teikėjas** privalo paskirti asmenį (-is) atsakingą (-us) už Paslaugų maisto išdavimo linijose suteikimą.

3.8. **Pirkėjas** tris kalendorines dienas prieš Paslaugų suteikimo dieną **Teikėjui** elektroniniu paštu [info@sveikosmitybospartneris.lt](mailto:info@ sveikosmitybospartneris.lt) pateikia Paslaugų užsakymą, nurodydamas tikslų porcijų skaičių ir rūšį. **Pirkėjas** pasilieka teisę, pasikeitus porcijų skaičiui ar rūšiai, užsakymą patikslinti iki 10 proc. nuo pradinio užsakymo skaičiaus ar rūšies, nuo 10.00 val. iki 11.00 val. kalendorinę dieną prieš Paslaugos tiekimo dieną. **Teikėjas** pagal patikslintus duomenis privalo pakoreguoti gaminamų porcijų skaičių ar rūšį.

3.9. **Teikėjas** Paslaugas organizuoja 3 (tris) kartus per parą pagal grafiką (*maitinimo grafikas Pirkėjo gali būti keičiamas suderinus su Teikėju*):

3.9.1. Pusryčiai - nuo 6:00 iki 8:00 val.;

3.9.2. Pietūs – 12:00 iki 14:00 val.;

3.9.3. Vakarienė - nuo 18:00 iki 21:00 val.

3.10. Paslaugos **Teikėjas** teikdamas Paslaugas vietose karius aprūpina indais, stalo įrankiais (gali būti vienkartiniai), servetėlėmis, vienkartinėmis pirštinėmis (kariams, kai naudojasi bendru įrankiu maistui įsidėti) ir prieskoniais (druska ir pipirai) bei cukrumi.

3.11. Paslaugos **Teikėjas**, laikinai įrengtose vietose, įrengia tokią (ias) maisto išdavimo liniją (-jas):

3.11.1. vienos maisto išdavimo linijos pajėgumas (pralaidumas), ne mažiau 8 lankytojai/min;

3.11.2. esant valgančiųjų srautui daugiau nei 350 valgytojų 1 maitinimo kartui, įrengiamos 2 (dvi) maisto išdavimo linijos;

3.11.3. šaltų užkandžių ir salotų barai įrengiami šalia maisto išdavimo linijos savitarnos zonoje, vienas salotų baras ne mažiau 8 talpos;

3.11.4. kiekviena maisto išdavimo linija šalia turi turėti savitarnos zoną, kur būtų:

3.11.4.1. ne mažiau 1 (vienas) vnt. konvejerinis duonos skrudinimo aparatas;

3.11.4.2. ne mažiau 3 (trys) vnt. šaltų gėrimų dozatorius, kai viena talpa ne mažiau 15 l talpos;

3.11.4.3. ne mažiau 2 (du) vnt. sausų pusryčių dozatorius, viena talpa ne mažiau 3,5 l;

3.11.4.4. ne mažiau 1 vnt. (vienas) sumuštininių keptuvas, kurio grilio plokščių dydis, ne mažiau kaip 150 x 250 mm.

3.12. **Teikėjas** privalo užtikrinti, kad Sutarties sudarymo ir vykdymo metu neatsirastų aplinkybių, nurodytų Viešųjų pirkimų įstatymo 45 straipsnio 2¹ dalyje. **Pirkėjas** turi teisę bet kuriuo metu pareikalauti **Teikėjo** pateikti pagrindžiančius dokumentus, nurodytus Viešųjų pirkimų įstatymo 51 straipsnio 12 dalyje, kad nėra sąlygų, numatytų Viešųjų pirkimų įstatymo 45 straipsnio 2¹ dalyje. **Teikėjas** privalo pateikti **Pirkėjo** prašomus dokumentus ne vėliau kaip per 10 darbo dienų nuo prašymo gavimo dienos.

3.13. **Pirkėjas** turi teisę bet kuriuo Sutarties vykdymo metu vienašališkai dalies Paslaugų atsisakyti, nepaisydamas to, kad **Teikėjas** jau pradėjo Paslaugas teikti. Šiuo atveju **Pirkėjas** privalo sumokėti **Teikėjui** Paslaugų kainos dalį, proporcingą suteiktoms Paslaugoms, ir atlyginti kitas protingas tiesiogines išlaidas, kurias **Teikėjas**, norėdamas suteikti Paslaugas, padarė iki pranešimo apie Paslaugų ar jų dalies atsisakymą gavimo iš **Pirkėjo** momento. Netiesioginiai nuostoliai šiuo atveju nėra atlygintini. Nuo pranešimo apie Paslaugų atsisakymą gavimo iš **Pirkėjo** momento Paslaugų teikimas nutraukiamas/sustabdomas ir už tolesnį Paslaugų teikimą nebėra apmokama.

4. Apmokėjimo tvarka

4.1. **Pirkėjas** su **Teikėju** atsiskaito už faktiškai suteiktas Paslaugas pagal **Teikėjo** pateiktas sąskaitas

faktūras ne vėliau kaip per 30 dienų nuo sąskaitos faktūros gavimo dienos;
4.2. Vykdamas Sutartį, sąskaitos faktūros turi būti teikiamos naudojantis informacinės sistemos „E. sąskaita“ priemonėmis.

4.3. Vadovaujantis Lietuvos Respublikos pridėtinės vertės mokesčio įstatymo 47 str. 4 dalies nuostatomis, teikiamoms paslaugoms taikomas 0% PVM. Šio straipsnio nuostatos taikomos kitų negu Lietuvos Respublika Šiaurės Atlanto Sutarties Organizacijos šalių kariuomenių vienetų šiems vienetams ar juos lydintiems civiliams darbuotojams naudoti Lietuvos Respublikoje įsigyjamos prekės ir paslaugoms, kai šie vienetai dalyvauja bendrose karinėse operacijose, pratybose ar kitame bendrame kariniame renginyje.

5. Pirkėjo teisė vienašališkai nutraukti Sutartį

5.1. **Teikėjui** nepradedant teikti Paslaugų 1 (vienas) kalendorinę dieną, **Pirkėjas** turi teisę Sutarties bendrosios dalies 9.2.1 punkte nustatyta tvarka Sutartį nutraukti.

5.2. **Teikėjui** vėluojant teikti Paslaugas daugiau kaip 3 (tris) kartus ilgesniu nei Sutarties specialiosios dalies 7.1 punkte nustatytu laiku per Paslaugų teikimo terminą, **Pirkėjas** turi teisę Sutarties bendrosios dalies 9.2.2 punkte nustatyta tvarka Sutartį nutraukti.

5.3. **Teikėjui** suteikus nekokybiškas Paslaugas, t.y. daugiau kaip 2 (du) kartus per Paslaugų teikimo terminą pateikus nekokybišką, Sutarties 1 priedo reikalavimų neatitinkantį, maistą ir/arba nesilaikant Sutarties specialiosios dalies 3.10.-11 punktuose prisiimtų įsipareigojimų, jeigu ištaisyti Paslaugų trūkumų laiku nebėra galimybės, **Pirkėjas** turi teisę Sutarties bendrosios dalies 9.2.6 punkte nustatyta tvarka Sutartį nutraukti.

5.4. **Pirkėjas** turi teisę bet kuriuo Sutarties vykdymo metu vienašališkai, nenurodydamas priežasčių, nutraukti Sutartį, nepaisydamas to, kad **Teikėjas** jau pradėjo ją vykdyti. Šiuo atveju **Pirkėjas** privalo sumokėti **Teikėjui** Paslaugų kainos dalį, proporcingą suteiktoms Paslaugoms, ir atlyginti kitas protingas tiesiogines išlaidas, kurias **Teikėjas**, norėdamas įvykdyti Sutartį, padarė iki pranešimo apie Sutarties nutraukimą gavimo iš **Pirkėjo** momento. Netiesioginiai nuostoliai šiuo atveju nėra atlygintini. Nuo pranešimo apie Sutarties nutraukimą gavimo iš **Pirkėjo** momento Paslaugų teikimas nutraukiamas ir už tolesnį Paslaugų teikimą nebėra apmokama.

5.5. Kiti vienašalio Sutarties nutraukimo atvejai numatyti Sutarties bendrosios dalies 9.2 punkte.

6. Paslaugų kokybė

6.1. Paslaugų kokybė privalo atitikti Sutartyje ir jos prieduose nustatytus reikalavimus.

6.2. **Pirkėjui** Paslaugų teikimo ar priėmimo metu pastebėjus, kad suteiktos ar ruošiamos suteikti Paslaugos neatitinka Sutartyje ir (arba) jos 1 priede nustatytų reikalavimų, surašomas aktas dalyvaujant **Teikėjo** atstovams, paslaugos nepriimamos.

6.3. **Teikėjas** dėl gaminamo maisto saugos ir kokybės atitikimo, vandens bei maisto išdavimo linijų, savitarnos zonų, įrankių, indų kokybės reikalavimų gali būti tikrinamas **Pirkėjo** specialistų iš anksto neinformavus.

7. Garantiniai įsipareigojimai

7.1. **Teikėjas** po raštiško **Pirkėjo** pranešimo ne vėliau kaip per 1 (vieną) valandą nuo numatyto maitinimo laiko pradžios turi pašalinti Paslaugų teikimo trūkumus bei kompensuoti **Pirkėjo** patirtus nuostolius (jeigu tokie buvo).

8. Papildomas prievolių įvykdymo užtikrinimas

8.1. Banko garantijos ar draudimo bendrovės laidavimo raštu užtikrinama suma – 70 056,00 Eur (septyniasdešimt tūkstančių penkiasdešimt šeši Eur 00 ct) (7 (septyni) % nuo maksimalios Sutarties kainos su 0 proc. PVM) ir galiojimo terminas – dviem mėnesiais ilgiau nei Sutarties specialiojoje dalyje nurodytas Sutarties galiojimo terminas (konkretus terminas bus nurodytas sudarant sutartį). **(taikoma jeigu Sutarties kaina didesnė arba lygi 58 tūkst. Eur).**

8.2. Banko garantija ar draudimo bendrovės laidavimo raštas privalo atitikti Sutarties Bendrosios dalies 12.1, 12.2 ir 12.3 punktuose nurodytus reikalavimus. **(taikoma jeigu Sutarties kaina didesnė arba lygi 58 tūkst. Eur).**

9. Kitos sąlygos

9.1 Sutarties bendrosios dalies 11.1 punkte nurodytų Šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių dydis yra - 0,2% nuo neatliktų Paslaugų kainos, jeigu Paslaugas dar galima suteikti, už kiekvieną uždelstą valandą, bet ne mažiau kaip 300 Eur. Minimalių nuostolių suma gali būti išskaičiuojama iš suteiktų Paslaugų sumos PVM sąskaitoje faktūroje arba privalo būti sumokėta į **Pirkėjo** sąskaitą per 10 darbo dienų nuo **Pirkėjo** pareikalavimo dienos.

9.2. Sutarties bendrosios dalies 11.2 punkte nurodytų Šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių dydis yra 65 612,40 Eur (šešiasdešimt penki tūkstančiai šeši šimtai dvylika Eur 40 ct) (7 (septyni) % nuo maksimalios Sutarties kainos su 0 proc. PVM)

9.3. Sutarties bendrosios dalies 11.3 punkte numatytų Šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių dydis yra lygus nesuteiktų paslaugų kainai su 0 proc. PVM.

9.4. Jei dėl **Teikėjo** įsipareigojimų nevykdymo **Pirkėjas** yra priverstas pirkti brangesnes Paslaugas iš kito teikėjo, **Teikėjas** įsipareigoja atlyginti **Pirkėjui** skirtumą tarp sutartinės Paslaugų kainos ir faktinių **Pirkėjo** išlaidų bei sumokėti paskaičiuotus minimalius nuostolius.

9.5. Sutartį nutraukus Specialiosios dalies 5.4 ir 5.5 punktuose nurodytais atvejais Šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių dydis yra 15 (penkiolika) procentų nuo Sutarties specialiosios dalies 2.4 punkte nurodytos maksimalios Sutarties kainos su 0 proc. PVM).

9.6. Nenugalimos jėgos aplinkybių trukmė –14 (keturiolika) kalendorinių dienų, taikant Sutarties bendrosios dalies 9.1.2 punkto sąlygas.

9.7. Teikėjas šiai Sutarčiai vykdyti nepasitelks subteikėją (-us)

9.8. **Teikėjo** atstovas (ai) – Audronė Tendzegolskienė, tel.nr. +370 699 812 42, el.p. info@sveikosmitybospartneris.lt

9.9. **Pirkėjo** atstovas (ai) – kpt. Pavel Žuk, LK LV VŠ G3 Paramos operacijų skyriaus Logistikos operacijų vyresn. karininkas, tel.nr. +370 706 72 723, el.paštas pavel.zuk@mil.lt

9.10. **Pirkėjo** atstovas atsakingas už sutarties vykdymą- vyr. srž. sp. Aušra Uporovienė ĮAT maitinimo organizavimo skyriaus vyr. specialistė, tel.nr. +370 706 75 409, el.paštas ausra.uporoviene@mil.lt

9.11. Sutarties priedai:

9.11.1. 1 priedas „Karių maitinimo lauko sąlygomis paslaugos techninė specifikacija“, 316 lapų;

9.11.2. 2 priedas „Paslaugų įkainiai ir kiekiai, 1 lapas;

9.11.3. 3 priedas „Paslaugų užsakymo forma“, 1 lapas.

10. Sutarties galiojimas

10.1. Sutartis galioja iki 2025 m. vasario 28 d., o finansinių ir garantinių įsipareigojimų atžvilgiu – iki visiško finansinių ir garantinių įsipareigojimų įvykdymo.

10.2. Sutarties pratęsimas nenumatomas.

11. Pirkėjo rekvizitai

Lietuvos kariuomenė

Kodas 188732677

PVM mokėtojo kodas LT887326716

Šv. Ignato 8, LT-01144 Vilnius

Lietuvos Respublikos finansų ministerija,

banko kodas 40 400

A/s LT62 40400 63610 001175

12. Teikėjo rekvizitai

UAB „Sveikos mitybos partneris“

Kodas 304171051

PVM mokėtojo kodas LT100010107718

Žirmūnų 70-101, Vilnius

A.s. LT26 7044 0600 0807 4783

AB SEB Bankas

Banko kodas 70440

PIRKĖJAS**Lietuvos kariuomenė**Lietuvos kariuomenės Logistikos
valdybos vadas**TEIKĖJAS****UAB „Sveikos mitybos partneris**

Direktorė

plk. Arūnas Dzidzevičius

A.V.

Audronė Tendzegolskienė

A.V.

**PASLAUGŲ PIRKIMO-PARDAVIMO SUTARTIES,
SUDAROMOS PRELIMINARIOSIOS SUTARTIES PAGRINDU, PAGRINDINĖS
SĄLYGOS**

II. BENDROJI DALIS

1. Sąvokos

1.1. Šioje Sutartyje naudojamos pagrindinės sąvokos:

1.1.1. Sutartis – šios paslaugų viešojo pirkimo–pardavimo sutarties bendroji ir specialioji dalys, paslaugų viešojo pirkimo–pardavimo sutarties priedai.

1.1.2. Sutarties Šalys - **Pirkėjas** ir **Teikėjas**:

1.1.2.1. **Pirkėjas** – tai Sutarties šalis, kurios rekvizitai nurodyti Sutartyje, perkantis Paslaugas šioje Sutartyje nurodytomis sąlygomis;

1.1.2.2. **Teikėjas** – tai Sutarties šalis, kurios rekvizitai nurodyti Sutartyje, suteikiantis Paslaugas šioje Sutartyje nurodytomis sąlygomis.

1.1.3. **Gavėjas** – **Pirkėjo** padalinys, nurodytas Sutarties specialiojoje dalyje arba Sutarties priede, kuriam teikiamos paslaugos.

1.1.4. Trečiasis asmuo – tai bet kuris fizinis ar juridinis asmuo (taip pat valstybė, valstybės institucijos, savivaldybė, savivaldybės institucijos) išskyrus **Gavėją**, kuris nėra šios Sutarties šalis.

1.1.5. Licencijos - visos reikalingos licencijos, patentai ir/arba leidimai būtini Sutarties vykdymui.

1.1.6. Sutarties objektas - paslaugos ir su jų teikimu susijusios prekės, dėl kurių Sutarties šalys susitarė Sutarties specialiojoje dalyje ir kurios atitinka **Pirkėjo** nustatytus reikalavimus.

1.1.7. Šalių iš anksto sutarti minimalūs nuostoliai – tai Sutarties nustatyta arba Sutartyje nustatyta tvarka apskaičiuota ir neginčijama pinigų suma, kurią **Teikėjas** įsipareigoja sumokėti **Pirkėjui**, jeigu sutartiniai įsipareigojimai neįvykdyti arba netinkamai įvykdyti.

1.1.8. Kainodaros taisyklės – Sutartyje nustatyta kaina/įkainiai ar Sutarties kainos/įkainių apskaičiavimo bei kainos/įkainių koregavimo taisyklės.

1.1.9. Prekės – paslaugų teikimui naudojamos, kartu su paslaugomis perkamos prekės arba prekės, kurios yra sukuriamos, teikiant paslaugas.

1.1.10. Prekių siunta – tai vienu metu pristatomų prekių kiekis.

1.1.11. Prekių partija – tai iš tos pačios medžiagos partijos pagamintų prekių siuntos.

1.1.12. Medžiagų partija – tam tikras medžiagos kiekis, pagamintas iš tų pačių žaliavų, gautų iš to paties **Teikėjo** pagal tą pačią technologiją, tomis pačiomis sąlygomis. Nustatytos medžiagos partijos kokybę patvirtinančiu įrodymu laikomas atitikties įvertinimo pažymėjimas arba sertifikatas.

1.2. Šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių skaičiavimas pradedamas kitą dieną po paskutinės pagal Sutartį įsipareigojimų įvykdymo termino dienos ir baigiamas Sutarties šaliai įvykdžius įsipareigojimus (paskutinė skaičiavimo diena yra laikoma įsipareigojimų įvykdymo diena).

1.3. Sutarties dalių ir straipsnių pavadinimai yra naudojami tik nuorodų patogumui, ir aiškinant Sutartį gali būti naudojami tik kaip papildoma priemonė.

1.4. Jeigu Sutartyje nenustatyta kitaip, Sutarties trukmė ir kiti terminai yra skaičiuojami kalendorinėmis dienomis.

1.5. Jeigu mokėjimų ar prievolių įvykdymo terminas sutampa su oficialių švenčių ir ne darbo diena Lietuvos Respublikoje, tai pagal Sutartį prievolės įvykdymo ir mokėjimų terminas yra po to einanti darbo diena.

1.6. Sutartyje, kur reikalauja kontekstas, žodžiai pateikti vienaskaitoje, gali turėti daugiskaitos prasmę ir atvirkščiai.

1.7. Tais atvejais, kai tam tikra prasmė yra skirtinga tarp nurodytosios žodžiais ir nurodytosios skaičiais, vadovaujasi žodine prasme.

2. Sutarties kaina/paslaugų įkainiai/kainodaros taisyklės

2.1. Sutarties kaina/įkainiai - pinigų suma, kurią **Pirkėjas** Sutartyje nustatyta tvarka ir terminais įsipareigoja sumokėti **Teikėjui**.

2.2. Sutarties kaina/įkainiai yra pastovūs ir nekeičiami visą sutarties galiojimo laikotarpį, išskyrus atvejus, kai po Sutarties pasirašymo keičiasi paslaugoms ir su jų teikimu susijusioms prekėms taikomas PVM tarifas. Perskaičiuota kaina/įkainiai įforminami raštišku Šalių susitarimu ir taikomi toms paslaugoms ir su jų teikimu susijusioms prekėms, kurios bus suteiktos po tokio Šalių pasirašyto susitarimo įsigaliojimo dienos.

2.3. Paslaugų įkainiai keičiami vadovaujantis Sutartyje nustatytais kainodaros taisyklėmis Perskaičiuoti įkainiai įforminami raštišku Šalių susitarimu ir taikomi paslaugoms, kurios suteikiamos po tokio Šalių pasirašyto susitarimo įsigaliojimo dienos (*jei spec. dalyje nurodyta, kad ši sąlyga taikoma*).

2.4. **Teikėjas** į Sutarties kainą/paslaugų įkainius privalo įskaičiuoti visas su paslaugų teikimu susijusias išlaidas ir mokesčius, įskaitant, bet neapsiribojant:

2.4.1. logistikos (transportavimo) išlaidas;

2.4.2. pakavimo, pakrovimo, tranzito, iškrovimo, išpakavimo, tikrinimo, draudimo ir kitas su paslaugų teikimu susijusias išlaidas;

2.4.3. visas su dokumentų, kurių reikalauja **Pirkėjas**, rengimu ir pateikimu susijusias išlaidas;

2.4.4. visas išlaidas susijusias su paslaugų teikimui reikalingų priemonių, įrankių, įrangos, technikos įsigijimu ar nuoma, bei šiame punkte minimos įrangos, technikos priemonių eksploatacines išlaidas;

2.4.5. naudojimo ir priežiūros instrukcijų, numatytų Techninėje specifikacijoje, pateikimo išlaidas;

2.4.6. garantinio remonto išlaidas;

2.4.7. visas su darbinių pavyzdžių pagaminimu ir pateikimu **Pirkėjui** susijusias išlaidas;

2.4.8. visas su medžiaginių pavyzdžių (pagrindinių ir priedų), kurios naudojamos prekės gamyboje, pagaminimu ir pateikimu **Pirkėjui** susijusias išlaidas.

2.5. Užsienio valiutų kursų svyravimo, gamintojų kainų keitimo rizika tenka **Teikėjui**.

2.6. Su Sutarties specialiojoje dalyje nurodytu Subtiekejū (-ais) **Pirkėjas** ir **Teikėjas** gali sudaryti trišalę tiesioginio atsiskaitymo sutartį, kuria Šalių ir Subtiekejū sutarta apimtimi ir sąlygomis **Teikėjas** perleidžia teisę Subtiekejui reikalauti iš **Pirkėjo** mokėti sutartą dalį Sutarties kainos. Reikalavimo teisės perleidimas Subtiekejui nesudarius trišalės tiesioginio atsiskaitymo Sutarties negalioja.

2.7. Subtiekėjas, norėdamas, kad **Pirkėjas** tiesiogiai atsiskaitytų su juo raštu praneša **Pirkėjui**, kad pageidauja sudaryti tiesioginio atsiskaitymo sutartį. Kartu su prašymu sudaryti tiesioginio atsiskaitymo sutartį Subtiekėjas turi būti pateikti:

2.7.1. Pagrindinės tiesioginio tiekimo sutarties sąlygos nurodytos Sutarties bendrosios dalies 2.8 punkte.

2.7.2. **Teikėjo** patvirtinimą, kad jis sutinka Subtiekejū siūlomomis sąlygomis sudaryti tiesioginio atsiskaitymo sutartį.

2.7.3. Dokumentai įrodantys, kad nėra Viešųjų pirkimų įstatymo 46 straipsnio 1 dalyje nurodytų pagrindų.

2.8. Tiesioginio atsiskaitymo sutartyje yra nustatoma Sutarties kainos dalis, kurios reikalavimo teisė yra perleidžiama Subtiekejui, mokėjimų tvarka, kuri turi atitikti Sutarties specialiojoje dalyje nustatytą tvarką, Subtiekejū pareiga pateikti sąskaitas tik suderinus su **Teikėju** ir pateikus šio suderinimo rašytinius įrodymus, Šalių ir Subtiekejū pareiga informuoti apie rekvizitų pasikeitimus, mokėjimų vykdymo tvarka įvykus ginčui tarp **Teikėjo** ir Subtiekejū, papildomas prievolių, užtikrinimas (taikoma tik numatant avansinius mokėjimus).

2.9. Sutartis turi būti sudaryta ne vėliau kaip iki dienos, nuo kurios atsiranda mokėjimo prievolė pagal Sutarties bendrosios dalies 4.1 punktą.

2.10. Tiesioginis atsiskaitymas su Subtiekejū neatleidžia **Teikėjo** nuo jo prisiimtų įsipareigojimų pagal sudarytą Pirkimo sutartį. Sutartyje numatytos **Teikėjo** teisės, pareigos ir kiti įsipareigojimai nesusiję su reikalavimo teise sumokėti Sutarties kainą perleidimu Subtiekejui negali būti perduoti.

2.11. **Pirkėjas** turi teisę reikšti Subtiekejui visus atsikirtimus, kuriuos jis turėjo teisę reikšti **Teikėjui** iki reikalavimo teisės perdavimo.

2.12. Kilus ginčui tarp **Teikėjo** ir Subtiekejū dėl tiesioginio atsiskaitymo sutartyje numatytų atsiskaitymų ar jų tvarkos, visos mokėjimo prievolės vykdomos **Teikėjui**. Jei Subtiekejū reikalavimas (sąskaita ar kitas dokumentas) yra nesuderintas su **Teikėju**, bus laikoma, kad tarp **Teikėjo** ir Subtiekejū yra kilęs ginčas.

2.13. Visi Pirkimo sutarties mokėjimų dokumentai yra teikiami naudojantis informacinės sistemos „E.sąskaita“ priemonėmis. Pasikeitus teisės aktų nuostatomis dėl mokėjimo dokumentų pateikimo naudojantis informacine sistema „E. sąskaita“, atitinkamai taikomas tuo metu galiojantis teisinis reguliavimas.

3. Paslaugų teikimo terminai ir sąlygos

3.1. Paslaugos teikiamos Sutarties specialiojoje dalyje (arba Sutarties priede (-uose)) numatytais terminais ir tvarka.

3.2. Paslaugas **Teikėjas** teikia savo rizika be papildomo apmokėjimo. Tinkamai suteiktos paslaugos perduodamos – priimamos abiem Šalims (atskirais atvejais **Teikėjui** ir **Gavėjui**) pasirašius dokumentą, patvirtinantį paslaugų perdavimą-priėmimą. Šis dokumentas pasirašomas tik tuo atveju, jeigu paslaugos suteiktos kokybiškai ir atitinka Sutartyje ir jos priede (-uose) joms nustatytus reikalavimus. Kai suteiktos paslaugos yra kokybiškos ir atitinka Sutartyje ir jos priede (-uose) joms nustatytus reikalavimus dokumentas, patvirtinantis paslaugų perdavimą-priėmimą, turi būti pasirašomas ne vėliau kaip per 30 dienų.

4. Mokėjimo terminai ir sąlygos

4.1. **Teikėjui** sumokama, kai sutarties objektas, atitinkantis Sutartyje ir jos priede (-uose) nustatytus reikalavimus, perduodamas **Pirkėjui**, abiem Šalims pasirašius dokumentą, patvirtinantį paslaugų perdavimą-priėmimą, per 30 (trisdešimt) dienų nuo dokumento, patvirtinančio paslaugų perdavimą-priėmimą pasirašymo ir sąskaitos gavimo dienos (sąskaita faktūra turi būti pateikiama Viešųjų pirkimų įstatymo 22 straipsnio 3 dalyje/Viešųjų pirkimų, atliekamų gynybos ir saugumo srityje, įstatymo 12 straipsnio 10 dalyje numatytais elektroninėmis priemonėmis). Jei nustatomos kitokios apmokėjimo sąlygos, jos turi būti nustatytos Sutarties specialioje dalyje. **Pirkėjui** vėluojant atsiskaityti šiame punkte numatytu terminu, **Pirkėjas, Teikėjui** pareikalavus (ne vėliau kaip per 30 (trisdešimt) dienų nuo pareikalavimo gavimo), moka palūkanas pagal Lietuvos Respublikos mokėjimų, atliekamų pagal komercines sutartis, vėlavimo prevencijos įstatymą.

4.2. Jeigu už paslaugas bus mokamas Sutarties specialiojoje dalyje nurodyto dydžio avansas, **Teikėjas** įsipareigoja per 5 (penkias) darbo dienas nuo pranešimo gavimo dienos pateikti **Pirkėjo** sumokamo avanso sumai, avansinio apmokėjimo banko garantiją arba draudimo bendrovės laidavimo raštą (kuri/-is galiotų 2 (du) mėnesius ilgiau nei paslaugų suteikimo terminas) ir avansinio mokėjimo sąskaitą. **Teikėjas** taip pat turi pateikti patvirtinimą iš draudimo bendrovės (apmokėjimą įrodantį dokumentą ar pan.), kad laidavimo raštas yra galiojantis (*jei spec. dalyje nurodyta, kad sąlyga dėl avanso taikoma*).

4.3. Avansinio mokėjimo banko garantijoje ar laidavimo rašte privalo būti įrašyta, kad garantas/laiduotojas neatšaukiamai ir besąlygiškai įsipareigoja per 14 (keturiolika) dienų nuo raštiško pranešimo, patvirtinančio Sutarties nutraukimą dėl **Teikėjo** kaltės, iš **Pirkėjo** gavimo, sumokėti **Pirkėjui** sumą, neviršijant laidavimo/garantijos sumos, pinigų pervedant į **Pirkėjo** sąskaitą.

4.4. Avansinio mokėjimo banko garantijoje ar laidavimo rašte negali būti nurodyta, kad garantas ar laiduotojas atsako tik už tiesioginių nuostolių atlyginimą. Negali būti įrašytos nuostatos ar sąlygos, kurios įpareigotų **Pirkėją** įrodyti garantiją ar laidavimo raštą išdavusiai įmonei, kad su **Teikėju** Sutartis nutraukta teisėtai arba kitaip leistų garantiją ar laidavimo raštą išdavusiai įmonei nemokėti (arba vilkinti mokėjimą) garantija ar laidavimu užtikrinamos (laiduojamos) sumos.

4.5. Avansinio apmokėjimo banko garantija arba draudimo bendrovės laidavimo raštas, neatitinkantis Sutarties bendrosios dalies 4.2-4.4. punktuose nustatytų reikalavimų, nebus priimami. Tokiu atveju bus laikoma, kad **Teikėjas** avansinio apmokėjimo banko garantijos arba draudimo bendrovės laidavimo rašto **Pirkėjui** nepateikė ir bus atsiskaitoma pagal Sutarties bendrosios dalies 4.1 punktą.

4.6. **Pirkėjas** avansą sumoka per 10 (dešimt) dienų nuo avansinio apmokėjimo banko garantijos ar draudimo bendrovės laidavimo rašto ir avansinio mokėjimo sąskaitos gavimo (*jei spec. dalyje nurodyta, kad avansas bus mokamas*) dienos.

4.7. Šalys turi teisę sudaryti papildomus susitarimus dėl avansinio apmokėjimo banko garantijoje arba draudimo bendrovės laidavimo rašte numatytos sumos sumažinimo **Teikėjui** tinkamai įvykdžius dalį įsipareigojimų.

5. Paslaugų kokybė

5.1. Paslaugos turi atitikti Sutartyje ir jos priede (-uose) nurodytus reikalavimus.

5.2. **Pirkėjui** paslaugų teikimo metu patikrinus paslaugų teikimo kokybę ir nustačius paslaugų teikimo trūkumus arba faktą, jog buvo vėluojama teikti paslaugas, paslaugos iš viso neteikiamos arba pažeidžiami kiti sutartiniai įsipareigojimai, surašomas patikrinimo aktas, kurį pasirašo **Pirkėjo** ir **Teikėjo** įgalioti atstovai (**Teikėjo** atstovui atsisakius tai padaryti, patikrinimo aktą pasirašo tik **Pirkėjo** atstovas), o **Teikėjui** taikoma sutartinė atsakomybė.

5.3. Tuo atveju, kai konfliktas dėl paslaugų kokybės ir jų atitikimo Sutartyje ir jos priede (-uose) nustatytiems reikalavimams negali būti išspręstas Sutarties Šalių susitarimu, Šalys turi teisę kviesti nepriklausomus ekspertus. Visas su ekspertu darbu susijusias išlaidas padengia Šalis, kurios nenaudai priimtas ekspertų sprendimas.

5.4. **Teikėjas** įsipareigoja leisti **Pirkėjo** atstovui vykdyti paslaugų teikimo kokybės kontrolę gamybos eigoje, tikrinti pagalbines medžiagas bei žaliavas, jų pirminius įsigijimo dokumentus.

5.5. Prekių, kurios yra paslaugų teikimo rezultatas, priėmimo metu pastebėjus jų neatitikimą Sutartyje ir jos priede (-uose) nustatytiems reikalavimams, kviečiami **Teikėjo** atstovai, kuriems dalyvaujant surašomas aktas, prekės nepriimamos, o **Teikėjui** taikoma sutartinė atsakomybė (šiuo atveju sutartinė atsakomybė taikoma, jeigu prekių pristatymo terminas jau pasibaigęs) (*taikoma, jeigu vykdant paslaugų sutartį perduodamos/parduodamos prekės tiesiogiai susijusios su sutarties objektu*).

6. Kokybės garantija¹

6.1. Kokybės garantijos terminas nurodomas Sutarties specialiojoje dalyje (arba Sutarties priede).

6.2. Kokybės garantijos termino metu **Teikėjas** privalo ne vėliau kaip per Sutarties specialiojoje dalyje nustatytą terminą savo sąskaita vietoj prekės su trūkumais pateikti kitą lygiavertę prekę, (prekė neprivalo būti identiška pagal sutartį gaunamai prekei, tačiau turi galėti vykdyti funkcijas, kurių vykdymui skirta pagal Sutartį gaunama prekė), kuria būtų galima naudotis prekės įsigytos pagal šią Sutartį trūkumų šalinimo laikotarpiu, atitinkančia šioje Sutartyje ir jos priede (-uose) nustatytais reikalavimais (*jei spec. dalyje nurodyta, kad ši sąlyga taikoma*).

6.3. Kokybės garantijos termino metu **Teikėjas** privalo ne vėliau kaip per Sutarties specialiojoje dalyje nustatytą terminą savo sąskaita pašalinti prekių trūkumus arba, nepavykus jų pašalinti, prekę su trūkumais savo sąskaita pakeisti nauja, atitinkančia šioje Sutartyje ir jos priede (-uose) nustatytais reikalavimais (*jei spec. dalyje nurodyta, kad ši sąlyga taikoma*).

6.4. Apie kokybės garantijos termino metu pastebėtus prekių trūkumus **Teikėjas** informuojamas raštu (faksu arba paštu). Pareikšti pretenziją dėl kokybės galima viso kokybės garantijos termino galiojimo metu.

6.5. **Teikėjo** pašalintų prekių trūkumų kokybės garantijos terminas skaičiuojamas nuo dokumento, patvirtinančio prekių su pašalintais trūkumais perdavimą-priėmimą, pasirašymo dienos.

6.6. Jeigu prekė pakeičiama nauja, jai suteikiamas toks pat Sutarties specialiojoje dalyje nurodytas kokybės garantijos terminas, kuris skaičiuojamas nuo dokumento, patvirtinančio naujų prekių perdavimą-priėmimą, pasirašymo dienos.

6.7. Sutarties specialiojoje dalyje (arba Sutarties priede) nurodyta garantija netaikoma, jeigu **Teikėjas** įrodys, kad prekių trūkumai atsirado dėl neteisingo ar netinkamo **Pirkėjo** elgesio arba trečiųjų asmenų veiklos, arba nenugalimos jėgos.

7. Nenugalimos jėgos (*force majeure*) aplinkybės.

7.1. Šalis nėra laikoma atsakinga už bet kokių įsipareigojimų pagal šią Sutartį neįvykdymą, jeigu įrodo, kad tai įvyko dėl neįprastų aplinkybių, kurių Šalys negalėjo kontroliuoti ir protingai numatyti, bei užkirsti kelio šių aplinkybių ar jų pasekmių atsiradimui. Nenugalimos jėgos aplinkybėmis laikomos aplinkybės, nurodytos Lietuvos Respublikos civilinio kodekso 6.212 str. ir Atleidimo nuo atsakomybės esant nenugalimos jėgos (*force majeure*) aplinkybėms taisyklėse, patvirtintose Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1996 m. liepos 15 d. nutarimu Nr. 840. Nustatydamos nenugalimos jėgos aplinkybes Šalys vadovaujasi Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1997 kovo 13 d. nutarimu Nr. 222 „Dėl nenugalimos jėgos (*force majeure*) aplinkybes liudijančių pažymų išdavimo tvarkos patvirtinimo“ ar jį pakeičiančiais norminiais teisės aktais. Esant nenugalimos jėgos aplinkybėms Sutarties Šalys Lietuvos Respublikos teisės aktuose nustatyta tvarka yra atleidžiamos nuo atsakomybės už Sutartyje numatytų prievolių neįvykdymą, dalinį neįvykdymą arba netinkamą įvykdymą, o įsipareigojimų vykdymo terminas pratęsiamas.

7.2. Šalis, prašanti ją atleisti nuo atsakomybės, privalo pranešti kitai Šaliai raštu apie nenugalimos jėgos aplinkybes nedelsiant, bet ne vėliau kaip per 10 (dešimt) darbo dienų nuo tokių aplinkybių atsiradimo ar paaiškėjimo, pateikdama įrodymus, kad ji ėmėsi visų pagrįstų atsargumo priemonių ir dėjo visas pastangas, kad sumažintų išlaidas ar neigiamas pasekmes, taip pat pranešti galimą įsipareigojimų įvykdymo terminą. Pranešimo taip pat reikalaujama, kai išnyksta įsipareigojimų nevykdymo pagrindas.

8. Kodifikavimas

8.1. Per 5 (penkias) dienas po Sutarties įsigaliojimo **Teikėjas** privalo pateikti **Pirkėjui** jo nurodytu adresu pasirašytos Sutarties kopiją ir perkamoms su paslaugų teikimu susijusioms prekėms identifikuoti reikalingus duomenis pagal šios Sutarties priede pateiktas formas „Kodifikuotinų materialinių vertybių

¹ Kokybės garantijos terminas nurodomas, kai vykdant paslaugų pirkimo - pardavimo sutartį perduodamos/parduodamos prekės tiesiogiai susijusios su sutarties objektu.

sąrašas“ ir „Informacija apie gamintoją ir tiekėją“. **Teikėjas** turi pateikti užpildytas ir pasirašytas formas elektroniniu pavidalu arba popierines jų kopijas (*jei spec. dalyje nurodyta, kad ši sąlyga taikoma*).

8.2. **Pirkėjui** pareikalavus, **Teikėjas** privalo per 5 (penkias) dienas nemokamai pateikti kodifikavimui reikalingą papildomą techninę dokumentaciją (pvz. technines charakteristikas, brėžinius, nuotraukas, katalogus, nuorodas ir pan.).

9. Sutarties nutraukimas

9.1. Ši Sutartis gali būti nutraukta:

9.1.1. raštišku Šalių susitarimu;

9.1.2. nenugalimos jėgos aplinkybėms užtrukus ilgiau nei Sutarties specialiojoje dalyje nurodytą dienų skaičių (priklausomai nuo sutarties vykdymo specifikos, konkretus terminas nurodomas Specialiojoje dalyje gali būti nuo 14 iki 60 dienų) ir abiem Šalims nesudarius susitarimų dėl šios Sutarties pakeitimo, leidžiančių Šalims toliau vykdyti savo įsipareigojimus, kiekviena Sutarties šalis gali vienašališkai nutraukti Sutartį, pranešant apie tai kitai Sutarties šaliai raštu ne vėliau kaip prieš 7 (septynias) dienas;

9.2. **Pirkėjas**, ne vėliau kaip prieš 7 (septynias) dienas (*jeigu Sutarties specialiojoje dalyje nenurodytas kitas terminas*) raštu informavęs **Teikėją** turi teisę vienašališkai nutraukti Sutartį dėl esminio Sutarties pažeidimo. Esminiu Sutarties pažeidimu laikoma, jeigu:

9.2.1. **Teikėjas** nepradeda teikti paslaugų Sutarties specialioje dalyje nurodytu terminu;

9.2.2. **Teikėjas** vėluoja teikti (arba informuoja, kad neteiks) paslaugas Sutarties specialioje dalyje nurodytu terminu/ais;

9.2.3. **Teikėjas** didina paslaugų kainas/įkainius, išskyrus Sutarties bendrosios dalies 2.2 punkte numatytą atvejį;

9.2.4. **Teikėjas** nevykdo arba netinkamai vykdo Sutarties bendrosios dalies 6 punkte numatytus garantinius įsipareigojimus;

9.2.5. **Teikėjas** nevykdo Sutarties bendrosios dalies 12.4 punkte numatyto įsipareigojimo (*jeigu sutarties vykdymas bus užtikrintas laidavimu arba banko garantija*);

9.2.6. **Teikėjo** suteiktos paslaugos neatitinka Sutartyje ir jos priede (-uose) nustatytų reikalavimų ir **Teikėjas** Sutarties specialiojoje dalyje nustatyta tvarka nepašalina suteiktų paslaugų trūkumų;

9.2.7. **Teikėjas** nustatytu laiku nepateikia avansinio apmokėjimo banko garantijos, kuri galiotų ne mažiau kaip nurodyta Sutarties bendrosios dalies 4.2. punkte (*jeigu pagal sutarties sąlygas numatytas avanso mokėjimas*);

9.2.8. Sutarties galiojimo laikotarpiu **Teikėjas** yra įtraukiamas į Nepatikimų tiekėjų ar Melagingą informaciją pateikusių tiekėjų sąrašus;

9.2.9. Paaiškėjus, kad **Teikėjas** ar jo teikiamos prekės ar paslaugos yra nepatikimos ir kelia pavojų nacionaliniam saugumui;

9.2.10. Sutarties vykdymo metu paaiškėja Viešųjų pirkimų įstatymo 46 straipsnio 1 dalyje/Viešųjų pirkimų, atliekamų gynybos ir saugumo srityje, įstatymo 34 straipsnio 1 dalyje numatytos aplinkybės;

9.2.11. Sutarties vykdymo metu paaiškėja, kad Sutartis buvo pakeista pažeidžiant Viešųjų pirkimų įstatymo 89 straipsnį/Viešųjų pirkimų atliekamų gynybos ir saugumo srityje įstatymo 53 straipsnį.

9.3. **Pirkėjas**, ne vėliau kaip prieš 7 (septynias) dienas (*jeigu spec. dalyje nenurodytas kitas terminas*) raštu informavęs **Teikėją** turi teisę vienašališkai nutraukti Sutartį, jeigu **Teikėjas** yra likviduojamas ar kreipiamasi į teismą dėl bankroto ar restruktūrizavimo bylos iškėlimo, arba jam iškelta bankroto ar restruktūrizavimo byla, arba priimamas sprendimas dėl neteisminės bankroto procedūros pradėjimo.

9.4. Nutraukus sutartį, **Teikėjas** per 10 (dešimt) dienų nuo Sutarties nutraukimo dienos turi grąžinti **Pirkėjui** jo sumokėtą avansą (jei toks buvo sumokėtas) už neįvykdytą sutarties dalį.

10. Ginčų sprendimo tvarka

10.1. Sutartis sudaryta ir turi būti aiškinama pagal Lietuvos Respublikos teisę.

10.2. Visi tarp Sutarties Šalių kilę ginčai ar nesutarimai, susiję su Sutartimi, sprendžiami derybų būdu, o nepavykus taip išspręsti ginčo, jis bus nagrinėjamas Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka Lietuvos Respublikos teismuose pagal **Pirkėjo** (arba jeigu **Pirkėjas** Lietuvos kariuomenės padalinys „pagal juridinio asmens – Lietuvos kariuomenės“) buveinės vietą.

11. Atsakomybė

11.1. Per Sutarties specialiosios dalies 3 punkte nurodytą terminą pavėlavus suteikti ar per Sutarties specialiosios dalies 7 punkte nurodytą terminą ištaisyti paslaugų teikimo ir/ar prekių trūkumus (jeigu teikiant paslaugas buvo pateiktos/parduotos prekės), **Teikėjas** moka **Pirkėjui** nuo 0,05 iki 0,2 % dydžio

(konkretus dydis nurodomas Sutarties specialiojoje dalyje) nuo per terminą nesuteiktų paslaugų (ir/ar prekių) ar paslaugų (ir/ar prekių), kurių trūkumai neištaisyti, kainos be PVM už kiekvieną uždelstą dieną/valandą (*taikoma priklausomai nuo to, kaip įsipareigojimų terminas yra skaičiuojamas Sutarties specialiojoje dalyje*) Šalių iš anksto sutartus minimalius nuostolius, kurių sumokėjimas neatleidžia **Teikėjo** nuo pareigos atlyginti **Pirkėjo** patirtus nuostolius **Teikėjui** nevykdant arba netinkamai vykdant savo įsipareigojimus, susijusius su paslaugų trūkumų šalinimu ir/ar prekių garantija. Šalių iš anksto sutartus minimalius nuostolius **Teikėjas** įsipareigoja sumokėti ne vėliau kaip per sąskaitoje faktūroje ar pareikalavime nurodytą terminą.

11.2. Nutraukus Sutartį dėl Sutarties bendrojoje dalyje 9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4, 9.2.5, 9.2.6, 9.2.7, 9.3 punktuose ar kitų Sutarties specialiojoje dalyje išvardintų priežasčių, **Teikėjas** per 14 (keturiolika) dienų (skaičiuojant nuo Sutarties nutraukimo dienos) turi sumokėti **Pirkėjui** ne mažiau kaip 5-7 (septynių) % sutarties kainos be PVM (arba bendros pasiūlymo kainos) (konkretus procentinis dydis arba konkreti fiksuota suma nurodoma Sutarties specialiojoje dalyje) Šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių, bet ne daugiau kaip visų pagal šią Sutartį neįvykdytų įsipareigojimų kainos be PVM. Šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių sumokėjimas neatleidžia **Teikėjo** nuo pareigos atlyginti visus **Pirkėjo** patirtus nuostolius, **Teikėjui** nevykdant ar netinkamai vykdant sutartį.

11.3. Jeigu paslaugos nebuvo suteiktos arba paslaugos suteiktos nekokybiškai ir nebėra galimybių paslaugas suteikti arba ištaisyti paslaugų teikimo trūkumus (paslaugų suteikimas praleidus terminą tapo nebeaktualus, objektyviai nebeįmanomas ir pan.), už kiekvienos tokios Sutartyje ir jos priede (-uose) nurodytos paslaugos nesuteikimą arba suteikimą su trūkumais **Teikėjas** moka **Pirkėjui** Sutarties specialiojoje dalyje nurodytą Šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių sumą. Šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių sumokėjimas neatleidžia **Teikėjo** nuo pareigos atlyginti visus **Pirkėjo** patirtus nuostolius, **Teikėjui** nevykdant ar netinkamai vykdant sutartį. Šalių iš anksto sutartus minimalius nuostolius **Teikėjas** įsipareigoja sumokėti ne vėliau kaip per sąskaitoje faktūroje ar pareikalavime nurodytą terminą.

11.4. Kiti sutartinės atsakomybės taikymo **Teikėjui** atvejai nurodyti Sutarties specialiojoje dalyje.

11.5. Vadovaujantis Lietuvos Respublikos civilinio kodekso 6.253 straipsnio 1 ir 3 dalimis finansavimo vėlavimas iš biudžeto yra sąlyga visiškai atleidžianti **Pirkėją** nuo civilinės atsakomybės ir palūkanų mokėjimo **Teikėjui** už pavėluotą atsiskaitymą.

12. Sutarties galiojimas

12.1. Sutartis įsigalioja abiem Šalims ją pasirašius ir **Teikėjui** pateikus **Pirkėjui** Sutarties įvykdymo užtikrinimo banko garantiją ar draudimo bendrovės laidavimo raštą (*Sutarties įsigaliojimo kai pateikiamas užtikrinimas sąlyga taikoma, jeigu Sutarties spec. dalyje nurodyta, kad Sutarties vykdymas bus užtikrintas laidavimu arba banko garantija*), užtikrinantį Sutarties bendrosios dalies 11.2 punkte nurodytos sumos sumokėjimą. Banko garantijoje ar draudimo bendrovės laidavimo rašte garantas/laiduotojas turi įsipareigoti sumokėti Sutarties bendrosios dalies 11.2 punkte nurodytą sumą **Pirkėjui** nutraukus Sutartį dėl bent vienos iš 9.2.1 - 9.2.7, 9.3 punktuose ar kitų Sutarties specialiojoje dalyje išvardintų priežasčių. Garantijos ar laidavimo raštas, kuriame nurodoma, kad garantas ar laiduotojas atsako tik už tiesioginių nuostolių atlyginimą nebus priimami, kadangi turi būti įsipareigojama atlyginti konkrečią Sutarties įvykdymo užtikrinimo sumą, nurodytą sutarties 11.2 punkte.

12.2. Garantas/laiduotojas turi neatšaukiamai ir besąlygiškai įsipareigoti ne vėliau kaip per 14 (keturiolika) dienų nuo raštiško pranešimo, patvirtinančio Sutarties nutraukimą dėl Sutartyje numatytų pagrindų esant **Teikėjo** kaltei, įvykdyti prievolę ir sumokėti įsipareigotą sumą, pinigus pervedant į **Pirkėjo** sąskaitą..

12.3. **Teikėjas** ne vėliau kaip per 7 (septynias) darbo dienas po Sutarties pasirašymo pateikia **Pirkėjui** Sutarties bendrosios dalies 12.1 punkte nurodytą Sutarties įvykdymo užtikrinimo banko garantiją arba draudimo bendrovės laidavimo raštą, kuris galiotų dviem mėnesiais ilgiau nei Sutarties specialiojoje dalyje nurodytas paslaugų teikimo terminas ar Sutarties galiojimo terminas. Jeigu **Teikėjas** vėluoja per šiame punkte nurodytą terminą pateikti Sutarties įvykdymo užtikrinimo banko garantiją arba draudimo bendrovės laidavimo raštą, paslaugų teikimo terminai pradedami skaičiuoti praėjus šiame punkte nurodytam 7 (septynių) darbo dienų terminui (nebent Sutarties specialiojoje dalyje nurodyta kitaip). **Teikėjas** taip pat turi pateikti patvirtinimą iš draudimo bendrovės (apmokėjimą įrodantį dokumentą ar pan.), kad laidavimo raštas yra galiojantis (jeigu sutarties vykdymas bus užtikrintas laidavimu). Sutarties įvykdymo užtikrinimo banko garantijoje arba draudimo bendrovės laidavimo rašte nurodytos sumos

sumokėjimas neturi būti siejamas su visišku **Pirkėjo** patirtų nuostolių atlyginimu ir neatleidžia **Teikėjo** nuo pareigos juos atlyginti pilnai (jeigu sutarties vykdymas bus užtikrintas laidavimu arba banko garantija)

12.4. Jei Sutarties vykdymo metu Sutarties įvykdymo užtikrinimą išdavęs juridinis asmuo (bankas ar draudimo bendrovė) negali įvykdyti savo įsipareigojimų (sustabdoma veikla, paskelbiamas moratoriumas ir pan.), **Teikėjas** per 10 (dešimt) dienų pateikia naują Sutarties vykdymo užtikrinimą, tokiomis pačiomis sąlygomis kaip ir ankstesnysis. Jei **Teikėjas** nepateikia naujo sutarties įvykdymo užtikrinimo, **Pirkėjas** turi teisę nutraukti Sutartį, Sutarties bendrosios dalies 9.2.5 punkte nustatyta tvarka.

12.5. Sutarties įvykdymo užtikrinimas grąžinamas per 10 (dešimt) dienų nuo šio užtikrinimo galiojimo termino pabaigos **Teikėjui** pateikus raštišką prašymą.

12.6. Sutarties sąlygos pirkimo sutarties galiojimo laikotarpiu negali būti keičiamos, išskyrus atvejus, kai pakeitimas yra galimas vadovaujantis Viešųjų pirkimų įstatymo 89 straipsnio nuostatomis/Viešųjų pirkimų, atliekamų gynybos ir saugumo srityje, įstatymo 53 straipsnio nuostatomis ir neprieštarauja pagrindiniams viešųjų pirkimų principams bei tikslui.

12.7. Sutarties galiojimo metu Šalis pastebėjus techninio apsirikimo, rašybos klaidų (netinkamai perkeltos nuostatos iš pasiūlymo ar pirkimo sąlygų ir kt.), pasikeitus Sutartyje nurodytiems už Sutarties vykdymą atsakingiems asmenims ar Sutarties Šalių rekvizitams, Sutarties Šalys raštišku susitarimu gali patikslinti Sutarties sąlygas. Toks Sutarties sąlygų patikslinimas nebus laikomas Sutarties sąlygų keitimu.

12.8. Sutartis gali būti pratęsta Sutarties specialiojoje dalyje nustatytais sąlygomis arba esant poreikiui, **Pirkėjas** turi teisę įsigyti Sutartyje ir jos prieduose nenurodytą, tačiau su pirkimo objektu susijusių paslaugų neviršijant 10 procentų Sutarties specialiosios dalies 2 punkte nurodytos maksimalios Sutarties kainos. Sutartyje ir jos prieduose nenurodytas, tačiau su pirkimo objektu susijusias paslaugas **Teikėjas** gali teikti tik ne didesnėmis nei užsakymo dieną **Teikėjo** prekybos vietoje, kataloge ar interneto svetainėje nurodytomis galiojančiomis šių paslaugų kainomis arba, jei tokios kainos neskelbiamos, **Teikėjo** pasiūlytomis, konkurencingomis ir rinką atitinkančiomis kainomis. Esant poreikiui įsigyti Sutartyje ir jos prieduose nenurodytą, tačiau su pirkimo objektu susijusių paslaugų, **Pirkėjas** ir **Teikėjas** sudaro papildomą rašytinį susitarimą, kurio sąlygos privalo būti analogiškos Sutarties sąlygoms, atitinkamai jas pritaikant prie naujai perkamų paslaugų (*jei spec. dalyje nurodyta, kad ši sąlyga taikoma*).

12.9. Sutarties specialiojoje dalyje numatyta Sutarties galiojimo termino pabaiga nereiškia Šalių prievolių pagal Sutartį pabaigos ir neatleidžia Šalių nuo civilinės atsakomybės už Sutarties pažeidimą.

13. Susirašinėjimas

13.1. **Pirkėjo** ir **Teikėjo** vienas kitam siunčiami pranešimai lietuvių/anglų (*taikoma, jeigu sutartis sudaroma anglų kalba*) kalba turi būti raštiški. Šalių viena kitai siunčiami pranešimai turi būti siunčiami paštu, elektroniniu paštu arba įteikiami asmeniškai. Pranešimai turi būti siunčiami Sutarties specialiojoje dalyje Šalių rekvizituose nurodytais adresais, numeriais. Jei siuntėjui reikia gavimo patvirtinimo, jis nurodo tokį reikalavimą pranešime. Jei yra nustatytas atsakymo į raštišką pranešimą gavimo terminas, siuntėjas pranešime turėtų nurodyti reikalavimą patvirtinti raštiško pranešimo gavimą.

13.2. Šalys įsipareigoja ne vėliau kaip per 3 (tris) darbo dienas raštu viena kitai pranešti apie Sutarties specialiojoje dalyje nurodytą Šalies rekvizitų pasikeitimą. Sutarties Šalis nepranešusi apie savo rekvizitų pasikeitimą laiku, negali reikšti pretenzijų dėl kitos Šalies veiksmų, atliktų vadovaujantis Sutartyje pateiktais Šalies rekvizitais.

14. Informacijos konfidencialumas ir asmens duomenys

14.1. Šalys privalo užtikrinti, kad informacija, kurią jos perduoda viena kitai, bus naudojama tik vykdant Sutartį ir nebus naudojama tokiu būdu, kuris pakenktų informaciją perdavusiai Šaliai.

14.2. Šalys įsipareigoja užtikrinti visos joms žinomos ir (ar) patikėtos informacijos slaptumą Sutarties galiojimo metu ir pasibaigus Sutarties galiojimo laikotarpiui ar ją nutraukus.

14.3. **Teikėjas** įsipareigoja be **Pirkėjo** išankstinio rašytinio sutikimo nenaudoti **Pirkėjo** jam pateiktos informacijos nei savo, nei bet kokių trečiųjų asmenų naudai, neatskleisti tokios informacijos kitiems asmenims, išskyrus Lietuvos Respublikos teisės aktų numatytus atvejus.

14.4. Sutartyje ir jos prieduose nurodyti asmens duomenys (vardai, pavardės, pareigos, el. paštas, ar telefono numeris) gali būti naudojami tik nustatant Šalių ar **Gavėjo** atsakingus asmenis už Sutarties

vykdymą ir bendrauti Sutarties vykdymo klausimais. Jei Sutarties vykdymo metu yra tvarkomi kokie nors papildomi asmens duomenys, šie duomenys ir jų tvarkymo tikslas yra įvardinami Sutarties specialiosios dalies 9 punkte.

14.5. Sutarties šalys užtikrina, kad su asmens duomenimis tvarkomais vykdant Sutartį susipažins tik tie asmenys, kuriems tai yra būtina vykdant įsipareigojimus pagal Sutartį.

14.6. Sutartyje ir jos prieduose nurodyti asmens duomenys be atskiros kitos Šalies sutikimo negali būti perduoti tretiesiems asmenims, išskyrus **Teikėjo** įvardintus subteikėjus ir **Gavėją** (jei toks nurodytas), kurie yra pasitelkiami Sutarties vykdymui ir tik tais atvejais, kai tai yra būtina Sutarties vykdymui arba tokių duomenų neatskleidimas sukeltų itin didelius sunkumus vykdant Sutartį. Jei subteikėjas Sutarties numatyta tvarka yra keičiamas, turi būti gautas atskiras kitos Šalies sutikimas dėl duomenų perdavimo.

14.7. Jei Sutarties vykdymo metu paaiškėja, kad yra tvarkomi asmens duomenys, kurie nėra aptarti Sutarties sąlygose, Sutarties šalys turi nedelsiant informuoti kitą Šalį dėl tokių duomenų ir išlaikyti šių duomenų konfidencialumą. Nustačius, kad yra tvarkomi Sutartyje nenumatyti asmens duomenys, yra pildomas Sutarties specialiosios dalies 9 punktas.

14.8. Visi asmens duomenys, kurie buvo tvarkomi siekiant įvykdyti Sutartyje numatytus įsipareigojimus, gali būti tvarkomi iki to momento, kai pasibaigia Šalių prievolės pagal Sutartį. Gali būti nenaikinami tik tokie asmens duomenys, kurių sunaikinimas reikštų neprotingai dideles laiko ar finansines sąnaudas ar būtų nepateisinamas Sutarties rezultato naudojimo tikslais.

14.9. Šalys privalo imtis pakankamų techninių ir organizacinių priemonių informacijos saugumui ir konfidencialumui užtikrinti. Apie bet kokią pagal Sutartį tvarkomų asmens duomenų pažeidimą, Šalys viena kitą informuoja per 1 (vieną) darbo dieną. Pranešime apie pažeidimą privalo būti nurodytas pažeidimo pobūdis, galimos pažeidimo pasekmės ir priemonės, kurių buvo imtasi pažeidimo padariniams panaikinti ar sušvelninti.

14.10. Šalys neatlygina viena kitos patirtų išlaidų ir nuostolių dėl asmens duomenų tvarkymo įsipareigojimų pagal šią Sutartį vykdymo.

14.11. Pažeidęs Sutarties bendrosios dalies 14.3 punkte numatytą įsipareigojimą **Teikėjas** privalo **Pirkėjui** sumokėti 10 proc. dydžio maksimalios Sutarties vertės/pasiūlymo kainos be PVM Šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių dydžio sumą ir atlyginti kitus dėl tokio pažeidimo padarytus nuostolius.

15. Baigiamosios nuostatos

15.1. Sutartis sudaryta lietuvių/anglų, lietuvių ir anglų kalba dviem/keturiais egzemplioriais (po vieną/du kiekvienai Šaliai) (*taikoma priklausomai nuo to kokiomis kalbomis bus sudaroma sutartis*). Abu tekstai autentiški ir turi vienodą teisinę galią. Atsiradus neatitikimams tarp tekstų lietuvių ir anglų kalbomis, pirmenybė teikiama tekstui anglų kalba (taikoma, jeigu sutartis sudaroma *su užsienio tiekėju lietuvių ir anglų kalba*).

15.2. Šią Sutartį sudaro Sutarties bendroji ir specialioji dalys bei Sutarties priedas (-ai). Visi šios Sutarties priedai yra neatskiriama Sutarties dalis.

15.3. Nė viena iš Šalių neturi teisės perduoti trečiajam asmeniui teisių ir įsipareigojimų pagal šią Sutartį be išankstinio raštiško kitos Šalies sutikimo.

15.4. Pažeidęs šios sutarties dalies 15.3 punkte nurodytą įpareigojimą **Teikėjas** moka **Pirkėjui** 5 proc. maksimalios Sutarties/pasiūlymo kainos be PVM dydžio šalių iš anksto sutartų minimalių nuostolių sumą, jeigu Sutarties specialiojoje dalyje nenustatyta kitaip.

15.5. **Teikėjas** garantuoja, kad turi visas Sutarties įvykdymui reikalingas licencijas. **Teikėjas** įsipareigoja atlyginti **Pirkėjui** nuostolius, jeigu **Pirkėjui** būtų pateikta pretenzijų ar iškelta bylų dėl patentų ar licencijų pažeidimų, kylančių iš Sutarties ar padarytų ją vykdant.

15.6. Sutarties Šalys patvirtina, kad sudarydamos Sutartį nevirsijo ir nepažeidė savo kompetencijos (įstatų, nuostatų, statuto, jokio Sutarties šalies valdymo organo (savininko, steigėjo ar kito kompetentingo subjekto) nutarimo, sprendimo, įsakymo, jokio privalomo teisės akto (taip pat ir lokalinio, individualaus), sandorio, teismo sprendimo (nutarties, nutarimo) ar kt.).

15.7. Sutarties vykdymas gali būti aiškinamas Šalių raštišku sutarimu nekeičiant Sutarties sąlygų.

15.8. Subteikėjo (-ų)/subteikėjo pavadinimas, jo (-ų) vykdomų sutartinių įsipareigojimų dalis yra nurodyti Sutarties specialiojoje dalyje.

15.9. Sutarties vykdymo metu Sutartyje nurodytas (-i) subteikėjas (-ai)/subteikėjas (-ai) gali būti keičiamas (-i) kitu (-ais) subteikėju (-ais)/subteikėju (-ais) dėl objektyvių aplinkybių, kurių **Teikėjui**

nebuvo galima numatyti paraiškos/pasiūlymo pateikimo momentu. Sutartyje nustatyto subtiekejo (-ų)/ subteikejo (-ų) keitimas kitu galimas tik iš anksto raštu suderinus su **Pirkėju**. Prašymas dėl Sutartyje nustatyto subtiekejo (ų)/ subteikejo (-ų) keitimo kitu **Pirkėjui** pateikiamas raštu, nurodant tokio keitimo priežastis, kartu pateikiant pagrindžiančius dokumentus, kad naujas subtiekęjas (-ai)/subteikėjas (ai) atitinka visus subtiekėjui (-ams)/subteikėjui (-ams) viešojo pirkimo, kurio pagrindu pasirašyta ši Sutartis, dokumentuose nustatytus reikalavimus, o **Teikėjas** dėl subtiekejo pasikeitimo neprarado pirkimo dokumentuose nustatytos minimalios kvalifikacijos. Sutartyje nustatyto subtiekejo (-ų)/subteikejo (-ų) pakeitimas kitu subtiekėju (-ais)/ subteikėju (-ais) įforminamas rašytiniu Sutarties pakeitimu (*taikoma, jei **Teikėjas** numato pasitelkti subtiekęjus*). Sutartyje nustatyto subtiekejo (-ų)/subteikejo (-ų) pakeitimas kitu subtiekėju (-ais)/ subteikėju (-ais) įforminamas rašytiniu Sutarties pakeitimu .

15.10. **Teikėjo** paskirtas asmuo/asmenys, kurie atstovauja **Teikėjui**, priiminėja ir tvirtina **Pirkėjo** teikiamus užsakymus, atsakingas už teikiamų paslaugų kokybę, dalyvauja susitikimuose su **Pirkėju** ir atlieka kitus veiksmus, būtinus tinkamam šios Sutarties vykdymui yra nurodyti Sutarties specialiojoje dalyje.

15.11. **Pirkėjo** paskirtas asmuo/asmenys, kurie atstovauja **Pirkėjui**, teikia **Teikėjui** užsakymus, dalyvauja susitikimuose su **Teikėju** ir atlieka kitus veiksmus, būtinus tinkamam šios Sutarties vykdymui, yra nurodyti Sutarties specialiojoje dalyje.

PIRKĖJAS

Lietuvos kariuomenė

Lietuvos kariuomenės Logistikos
valdybos vadas

TEIKĖJAS

UAB „Sveikos mitybos partneris“

Direktorė

plk. Arūnas Dzidzevičius

A.V.

Audronė Tenzegolskienė

A.V.

2024 m. ~~Lietuvos kariuomenė~~ d.
Paslaugų pirkimo – pardavimo
Sutarties Nr. ~~2024-07-09 Nr. KPS-42~~
1 priedas

KARIŲ MAITINIMO LAUKO SĄLYGOMIS PASLAUGOS TECHNINĖ SPECIFIKACIJA

1. Perkančiosios organizacijos (toliau - PO) karių maitinimo paslaugą (toliau - karių maitinimas) sudaro: maisto gaminimas, transportavimas bei maisto išdalinimas kariams laikinai įrengtose maitinimo vietose.

2. Organizuojant karių maitinimą privaloma vadovautis šiais dokumentais:

2.1. Lietuvos Respublikos maisto įstatymas;

2.2. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (EB) Nr. 852/2004 dėl maisto produktų higienos;

2.3. Lietuvos higienos norma HN 15:2005 „Maisto higiena“;

2.4. Lietuvos higienos norma HN 16:2011 „Medžiagų ir gaminių, skirtų liestis su maistu, specialieji sveikatos saugos reikalavimai“;

2.5. Patiekalų gamyba, išvežimas ir išdavimas turi būti organizuojamas vadovaujantis Geros higienos praktikos taisyklių viešojo maitinimo įmonės nuostatomis arba Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos (toliau – VMVT) patvirtinta Rizikos veiksmų analizės ir svarbių valdymo taškų (toliau – RVASVT) sistema;

2.6. Karių maitinimą lauko sąlygomis gali pradėti tik turintys VMVT išduotą maisto tvarkymo subjekto patvirtinimo pažymėjimą ar registruoti maisto tvarkymo subjektai. Maisto tvarkymo subjektas turi turėti visus reikiamus leidimus, vykdyti ūkinę komercinę veiklą pagal Maisto tvarkymo subjektų patvirtinimo ir registravimo tvarkos aprašo, patvirtinto VMVT direktoriaus 2008 m. spalio 15 d. įsakymu Nr. B1-527 „Dėl Maisto tvarkymo subjektų patvirtinimo ir registravimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ nustatyta tvarka, vykdyti ūkinę komercinę veiklą. Maisto tvarkymo subjekto registre turi būti nurodyta:

Leidžiama (-os) ekonominės veiklos rūšis (-ys)

Pagrindinė:

56.10.0 K. Kavinių, užkandinių veikla arba

10.85.0.G. Paruoštų valgių ir patiekalų gamyba.

Pagamintų maisto produktų gabenimui ir dalinimui:

56.21. Pagaminto valgio tiekimas renginiams/pagal sutartį.

Leidžiamas maisto produktų grupių asortimentas:

29.0. Viešojo maitinimo patiekalai arba

30.0. Viešojo maitinimo patiekalai (ribotas asortimentas).

2.7. Kiti teisės aktai, reglamentuojantys maisto kokybę ir viešojo maitinimo organizavimą.

3. Pasikeitus teisės aktams ar patvirtinus naujus teisės aktus bei rekomendacijas karių maitinimas privalo būti vykdomas vadovaujantis aktualia redakcija.

4. Karių maitinimas organizuojamas PO priklausančioje teritorijoje pagal Lietuvos kariuomenės vado 2022 m. balandžio 8 d. įsakymą Nr. V-480 „Dėl karių maitinimo stacionarioje valgykloje, teikiant priimančiosios šalies paramą, valgiaraščio ir jo receptūrų ir karių maitinimo stacionarioje valgykloje, teikiant priimančiosios šalies paramą, maisto produktų vidutinio paros rinkinio tvirtinimo“ patvirtintus 31 dienos karių maitinimo valgiaraščius su receptūromis, juos kartojant kas 31 d. Karių maitinimas turi būti vykdomas PO karių maitinimo užsakymuose nurodytomis kalendorinėmis dienomis. Tikslus porcijų skaičius nurodomas PO karių maitinimo užsakymuose, kurie bus pateikiami iki 10:00 val. tris dienas prieš karių maitinimo suteikimo dieną.

5. Vykdamas karių maitinimą pagamintas ir/arba atvežtas maistas turi būti išduodamas kariams (užsakymo kiekis – ne mažiau kaip 50 (penkiasdešimt) porcijų per dieną ir ne daugiau kaip 3000 (trys tūkstančiai) porcijų per dieną).

6. Maistas gali būti gaminamas PO priklausančioje teritorijoje savo pajėgumais įrengtoje maisto gamybos patalpoje (pvz.: palapinės), be galimybės prisijungti prie PO inžinerinių tinklų (elektros,

vandentiekio, kanalizacijos) arba gali atsivežti pagamintą maistą ir išduoti PO laikinai įrengtose maitinimo vietose (palapinė su stalais ir kėdėmis).

7. Paslaugos teikėjas naudojant savo gamybos įrenginius, inventorių ir kitas priemones, turi įrengti maisto išdavimo liniją (-as) PO laikinai įrengtose maitinimo vietose.

8. Karių maitinimas organizuojamas PO karių maitinimo užsakymuose nurodytais kartais per dieną, bet ne daugiau kaip 3 kartus per parą žemiau nurodytomis valandomis:

8.1. Pusryčiai 6.00 - 8.00 val.;

8.2. Pietūs 12.00 - 14.00 val.;

8.3. Vakarienė 18.00 - 20.00 val.

Pastaba. Karių maitinimo grafikas gali keistis ir turi būti derinamas su karių maitinimo vykdytoju.

9. Iki karių maitinimo teikimo pradžios, likus ne mažiau kaip 3 dienoms, turi būti parengtos ir suderintos patiekalų technologinės kortelės (technologiniai aprašymai).

10. Karių maitinimui ir patiekalų gamybai naudojami maisto produktai ir gaminiai turi atitikti reikalavimus, nurodytus patvirtintose karių maitinimo stacionarioje valgykloje, teikiant priimančiosios šalies paramą, valgiaraščiuose ir jo receptūrose (Lietuvos kariuomenės vado 2022 m. balandžio 8 d. įsakymas Nr. V-480 „Dėl karių maitinimo stacionarioje valgykloje, teikiant priimančiosios šalies paramą, valgiaraščio ir jo receptūrų ir karių maitinimo stacionarioje valgykloje, teikiant priimančiosios šalies paramą, maisto produktų vidutinio paros rinkinio tvirtinimo“).

11. Vykdamas karių maitinimą, turi būti aprūpinama indais, stalo įrankiais (gali būti vienkartiniai), servetėlėmis, vienkartinėmis pirštinėmis (kariams, kai naudojasi bendru įrankiu maistui įsidėti) ir prieskoniais (druska ir pipirai):

11.1. Lėkštės turi atitikti Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (EB) Nr. 1935/2004 nustatytus reikalavimus, turi būti tinkamos sąlyčiui su šaltais ir karštais maisto gaminiais;

11.2. Stiklinės ir puodeliai turi atitikti Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (EB) Nr.1935/2004 nustatytus reikalavimus, turi būti tvirti ir tinkami sąlyčiui su šaltais ir karštais gėrimais;

11.3. Stalo įrankiai: šakutės, peiliai, šaukštai, arbatiniai šaukšteliai bei maišikliai turi būti tinkami sąlyčiui su maistu, tvirti (nelūžti, neskilti ir t.t. valgant), ir atitikti Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (EB) Nr.1935/2004 nustatytus reikalavimus.

12. Vykdamas karių maitinimą privaloma po kiekvieno maitinimo surinkti ir išvežti iš maitinimo vietų III kategorijos šalutinius gyvūninius produktus (toliau – ŠGP), maisto atliekas ir panaudotus indus.

13. Karių maitinimo maisto ruošimo procese, maisto produktai turi būti aukščiausios rūšies ir neturi būti naudojama mechaniškai atskirta mėsa ir jos gaminiai, maistas neturi būti pagamintas iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO) arba maistas, į kurio sudėtį įeina GMO.

PRIDEDAMA. Lietuvos kariuomenės vado 2022 m. balandžio 8 d. įsakymas Nr. V-480 „Dėl karių maitinimo stacionarioje valgykloje, teikiant priimančiosios šalies paramą, valgiaraščio ir jo receptūrų ir karių maitinimo stacionarioje valgykloje, teikiant priimančiosios šalies paramą, maisto produktų vidutinio paros rinkinio tvirtinimo“, 313 lapų.

PIRKĖJAS

Lietuvos kariuomenė

Lietuvos kariuomenės Logistikos
valdybos vadas

TEIKĖJAS

UAB „Sveikos mitybos partneris

Direktorė

plk. Arūnas Dzidzevičius

A.V.

Audronė Tenzegolskienė

A.V.

PATVIRTINTA
Lietuvos kariuomenės vado
2022 m. balandžio 8 d.
įsakymu Nr. V-480

**KARIŲ MAITINIMO STACIONARIOJE VALGYKLOJE, TEIKIANT
PRIIMANČIOSIOS ŠALIES PARAMĄ (PŠP), VALGIARAŠTIS IR JO RECEPTŪROS**

PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS

PUSRYČIAI

Patiekalų išeiga, g

Karštieji patiekalai

* Virtos dešrelės	20
* Virtos karštai rūkytos dešrelės	20
* Kepta šoninė (bekonas) su krienų padažu	40/15
* Kepti kiaušiniai	80
* Keptas kiaušinis su kumpiu, daržovėmis ir sūriu	40/40
* Natūralus omletas	50
* Omletas su kumpiu	50
* Omletas „Frittata“	50
* Plakta kiaušieninė su troškintomis pupelėmis pomidorų padaže	85/25
* Kesadilija su sūriu ir daržovėmis	55
* Kesadilija su sūriu, daržovėmis, dešra	60
* Trijų grūdų košė su uogomis ir riešutais	50
* Sorų kruopų košė su sviestu	50
* Sorų kruopų apkepas su moliūgais/ Sūrio padažas	60/15
* Kukurūzų kruopų apkepas su šonine	60/40
* Amerikietiški blyneliai/klevų sirupu arba miško uogų užpilas	60/5
* Mieliniai blynai/miško uogų užpilas/grietinė	60/2/5
* Purūs citrininiai blynai su grietine ir uogiene	60/5/5
* Avižiniai blynai su bananais/uogienė/ (arba šokoladinis užpilas)	60/5
* Lietiniai blyneliai įdaryti bananais/grietinė/(arba šokoladinis užpilas)	60/5
* Lietiniai blynai su sūriu ir kumpiu/ grietine	50/5
* Lietiniai blyneliai įdaryti karamele (šaldyti) /grietinė	50/5
* Lietiniai blyneliai įdaryti avietėmis (šaldyti) /grietinė	50/5
* Lietiniai blyneliai įdaryti vyšniomis (šaldyti) /grietinė	50/5
* Avinžirnių blyneliai (lietiniai) su sojų grietinėlės padažu	60/5

* Sklindžiai (su obuoliais) / grietinė / uogienė	60/5/5
* Sklindžiai (su bananais) / grietinė / uogienė/(arba šokoladinis užpilas)	60/5/5
* Sklindžiai (su varške) / grietinė / medus	60/5/5
* Belgiški vafliai su karamelės užpilu	60/5
* Sorų kruopų blyneliai / sojų grietinės padažas	60/10
* Varškės apkepas su uogiene ir grietine	50/5/5

Šaltieji patiekalai

<u>Salotų baras</u>	60/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai/konservuotos juodosios alyvuogės	10/10/3
Kininiai kopūstai/konservuoti kukurūzai/porai	10/8/2
Virti burokėliai/ raudonieji svogūnai /konservuotos pupelės	10/2/5
Aliejus, majonezas, kečupas, garstyčios	3/3,5/3/0,5
Salotų užpilas Nr. 16	2,5
*Salotų padažas (milteliai, fabrikinis)	2,5
<i>arba</i>	
*Paprikinis salotų užpilas (milteliai, fabrikinis)	2,5
* Virti kiaušiniai	1 vnt.
* Kukurūzų dribsniai su vaisiais ar uogomis (3 – jų rūšių)	5/5/5
* Pienas (1-2,5%)/ Kokosinis pienas ar migdolinis gėrimas	170/5
Sviestas (82%)	3
<u>Sūriai:</u>	
* Fermentinis sūris/lydytas sūris/fetos sūris	10/5/5
* Plėšomos sūrio lazdelės/fermentinis sūris/ Mocarelos (Mozarella) sūris	10/5/5
<u>Mėsos gaminiai:</u>	
* Šaltai rūkyta dešra/karštai rūkyta kiaulienos nugarinė/ kiaulienos kumpio kapotinė	10/5/5
* Karštai rūkyta kiaulienos dešra/šaltai rūkyta kiaulienos nugarinė	10/10
* Kiaulienos vyniotinis/jautienos vyniotinis/karštai rūkytas kiaulienos kumpis	5/5/10
* Karštai rūkyta kalakutienos krūtinėlė/karštai rūkyta vištienos krūtinėlė/ šaltai rūkyta kiaulienos dešra	5/5/10
<u>Šaltai rūkyti žuvies gaminiai</u>	
* Šaltai rūkyta lašiša (salotoms)	15
* Konservuoti tunai	15
* Silkės filė	15
<u>Pieno ir varškės gaminiai:</u>	

* Jogurtas su vaisiais ar uogomis	125
* Grūdėta varškė su uogomis	40
* Glaistyti varškės sūreliai	20
* Geriamasis jogurtas (2,0%)	20
* Varškės desertas	20
* Natūralus jogurtas	20
* Sojų jogurtas	20
* Sojų pupelių gaminys	20
* Sojų desertas	20

Konservuoti produktai, džemai, kremai ir medus:

* Konservuoti ananasai	10
* Konservuoti persikai	10
* Konservuotos kriaušės	10
* Fasuotas džemas	5
* Fasuotas tepamas kremas su kakava ir įvairiais priedais	5
* Medus (fasuotas)	5
* Džiovinti vaisiai/migdolų riešutai	5/5
* Guacamole (avokadų aptepėlė)	5

Konditerijos ir duonos gaminiai

Ruginė arba kvietruginė duona	30
Kvietinė duona arba batonas	50
* Kvietinė (sumuštinių) duona	25
* Tamsi prancūziška mini bandelė	20
* Šviesi prancūziška mini bandelė	25
* Penkių grūdų mini duonelė	25
* Tamsi Itališka duonelė CIABATTA	25
* Šviesi Itališka duonelė CIABATTA	25
* Šaldyta bagetė su sviestu ir česnakų	30
* VafLIAI su įdaru	20
* Sausainiai	20
* Meduoliai	20
* Raguoliai	30
* Bandelės (mielinės, sluoksniuotos tešlos su įvairiais įdariais, šaldytos)	50
* Riešutų pyragas (šaldytas)	50
* Varškės pyragas (šaldytas)	50
* Sūrio pyragas (šaldytas)	50
* Pyragas TIRAMISU	50
* Šokoladinis pyragas	50

* Trupininis pyragas	50
* Spurgos, su įvairiais glajais, ir įdarais	30
* Trapios tešlos riestainis	30
* Keksiukai	30
* Riestainis	20
<i><u>Karštieji ir šaltieji gėrimai</u></i>	
Arbata/ arbata su citrina	100/100/2
Kava/kava su saldintu sutirštintu pienu	100/100/15
* Vaisių ar uogų sultys	100
* Vaisių ar uogų nektaras	100
* Geriamasis vanduo su citrina	100
* Geriamasis vanduo su apelsiniais	100

UŽSIENIO VALSTYBIŲ KARIŲ MAITINIMO PAPILDOMAS VAKARIENĖS VALGIARAŠTIS

* Prancūziškas dešrainis	40
* Dešrainis su marinuotais agurkais ir kininių kopūstų salotomis	40
* Itališka apkepėlė su kumpiu	40
* Itališka apkepėlė su vištiena	40
* Mėsainis su vištiena	40
* Mėsainis su kiauliena	40
* Mėsainis su jautiena	40
* Mėsainis su plėšyta jautiena	40
* Mėsainis su jautiena ir šonine	40
* Mėsainis su kepta vištiena	40
* Makaronai su sūriu	55
* Aštrūs makaronai (Čili)	55
* Makaronai su daržovėmis	55
* Makaronai su kumpelio padažu	55
* Makaronai rytietiškai	55
* Makaronai meksikietišškai	55
* Makaronai su kalakutiena, daržovėmis ir sūrio padažu	55
* Makaronai su Bolonijos padažu	55
* Makaronai su daržovėmis ir grietinėlės padažu	55
* Makaronai su grietinėlės ir sūrio padažu	55

* Makaronai su š/r lašišos ir grietinėlės padažu	55
* Makaronai su grietinėlės ir špinatų padažu	55
* Ryžiai su šonine ir kiaušiniais	55
* Rudieji ryžiai su pomidorais	55
* Kepta tortilija (kesadilija) su avokadu, daržovių ir sūrio įdaru	55
* Taco su plėšyta kiauliena	55
* Tortellini su pesto padažu ir sūriu	55/5
* Fajita su vištiena	65

VALGIARAŠTIS

1 DIENA

PIETŪS

Pupelių sriuba su alyvuogėmis	250
Jautienos maltinis su raudonuoju padažu	120/50
<i>arba</i>	
Vištienos krūtinėlės kepsnys apkeptas špinatais ir sūriu	130
Bulvių košė/ Virti makaronai su ciberžole, džiovintais pomidorais	150 (75/75)

Salotų baras Nr. 1 **210 (130/30/50)**

Kepti burokėliai/porai	25/5
Salotos/morkos/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	20/15/3/15
Konservuoti avinžirniai / konservuoti aitriniai jalapenai	15/2
švieži pomidorai/salotos gražgarstės	25/5
Salotų užpilai Nr. 1 ir Nr. 8	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Žiedinių kopūstų salotos	50
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Mandarinai/***Melionas	50
Sirupo gėrimas	100

Multivaisių sultys	100
Uogų kompotas (šaldytų uogų)	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

„Žaliosios“ sprandinės kepsnys su Salsa padažu	120/30
Biri ryžių košė/ keptos bulvės skiltelėmis	150 (75/75)
<i>arba</i>	
Pica Sicilija	280
Česnakinis kepsnių padažas	20
Aštrus pomidorų padažas	20

Salotų baras Nr. 2 140 (100/20/20)

Baltieji gūžiniai kopūstai /morkos/ raudonieji svogūnai	20/10/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ saldžioji paprika	15/20/5
Konservuotos juodosios alyvuogės / konservuotos pupelės	5/10
Konservuotos kukurūzų burbuolės	10
Salotų užpilai Nr. 6 ir Nr. 9	10/10
Tarkuotas fermentinis sūris/k/r kiaulienos kumpis	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Varškės sūrelis/*** Valgomieji ledai	50/130 ml
Arbata/***Šalta arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

2 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su brokoliais	250
Keptos vištienos šlaunelės (apelsinų sultyse)	150
<i>arba</i>	
Jautienos nugarinės kepsnys „Romšteksas“	120
Keptos bulvių skiltelės su kmynais /Keptos daržovės Nr. 1	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 3 210 (130/30/50/)

Žiediniai kopūstai/morkos/porai/švieži agurkai	20/15/5/15
Špinatai/ raudonieji svogūnai / raudonieji kopūstai /švieži pomidorai	20/5/10/20

Konservuoti žirneliai / konservuotos juodosios alyvuogės	15/5
Salotų užpilai Nr. 3 ir Nr. 4	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Morkų, sūrio ir šviežių agurkų salotos	50

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Kriaušės/***Šilauogės	50
Mangų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
Gira (fabrikinė)	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kiaulienos pjausnys/grietinėlės ir grybų padažas <i>arba</i>	120/50
Kalakutiena aitriųjų paprikų padaže	250
Virtos bulvės su krapais/virti ryžiai su prieskoninėmis žolelėmis	150 (50/100)

Salotų baras Nr. 4 140 (100/20/20)

Baltieji gūžiniai kopūstai /pomidorai/ raudonieji svogūnai /krapai	15/25/5/1
Morkos/saldžioji paprika/ konservuoti aitriniai jalapenai/salotos gražgarstės	16/10/2/5
Marinuoti agurkai/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje/petražolių lapai	10/10/1
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 4	10/10
K/r kiaulienos nugarinė/ Mocarelos (Mozarella) sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Mėsainis su kiauliena	60
Arbata/***Šalta arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

3 DIENA

PIETŪS

Agurkinė sriuba/***Pomidorų šaltsriubė (Gaspacio)	250
***Batono skrebučiai	10

Kiaulienos nugarinės kepsnys keptas (gabale)	120
Salsa padažas	30
<i>arba</i>	
Vištienos blauzdelės su sezamų sėklomis	200
Keptos morkytės su apelsinais, medumi/Keptos bulvių lazdelės	150(50/100)
Salotų baras Nr. 70	190 (130/30/30)
Salotos/morkų šiaudeliai/baltieji gūžiniai kopūstai	15/10/20
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /brokoliai	10/1/5/15
Konservuotos juodosios alyvuogės/švieži agurkai/švieži pomidorai	10/19/25
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 8	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Keptos krevetės/tarkuotas sūris/batono skrebučiai	10/10/10
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Vynuogės/***Nektarinai	50
Bananai	100
Džiovintų abrikosų kompotas	100
Apelsinų sultys	100
Obuolių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500
VAKARIENĖ	
Kiaulienos troškiny su grybais (ragu)	300 (120/180)
Keptos bulvės skiltelėmis su garstyčių sėklomis/virti makaronai	150 (100/50)
<i>arba</i>	
Lazanija su mėsa	300
Salotų baras Nr. 6	140 (100/20/20)
Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas /morkų šiaudeliai/ porai	15/8/2/10/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/špinatai/traškūs žiediniai kopūstai	10/10/5/15
Konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti pievagrybiai/ salotos gražgarstės	5/7/5
Saulėgrąžų sėklos/petražolių lapai	2/1
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 8	10/10
Šaltai rūkyta dešra/lydytas sūris	10/10
Raguoliai	50

Glaistytas varškės sūrelis/***Valgomieji ledai	45/130ml
Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

4 DIENA

PIETŪS

Itališka daržovių sriuba (Minestrone)	250
Vištienos kepsneliai su grietinėlės ir sūrio padažu <i>arba</i>	120/50
Avienos šašlykas/aštrus BBQ padažas/marinuoti svogūnai	125/30/20
Keptos bulvių skiltelės su rozmariniais/Keptos daržovės Nr. 12	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 7 **180 (130/30/20)**

Salotos /morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/10/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai / salierų stiebai	10/1/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/žiediniai kopūstai/konservuoti žirneliai	5/15/4
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/25
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Sūris feta/k/r jautienos nugarinė	10/10

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kriaušės/***Arbūzas	50/100
Bananai	100
Multivaisių sultys	100
Ananasų nektaras	100
Obuolių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Jautienos kukuliai su baltuoju padažu	120/50
Virti ryžiai su daržovėmis/ virti makaronai su bazilikais <i>arba</i>	150 (100/50)
Daugiaryžis su jūros gėrybėmis	150
Taco su plėšyta kiauliena	130

Salotų baras Nr. 8	190 (100/20/70)
Baltieji gūžiniai kopūstai / saldžioji paprika / baltas ridikas / morkų šiaudeliai	19/10/1/15
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/porai/ salotinės sultenės	15/20/5/5
Marinuoti agurkai/konservuoti aitriniai jalapenai	8/2
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Kiaulienos vyniotinis/Virtų daržovių mišrainė	10/60
Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	40
Varškės desertas/***Valgomieji ledai	50/130ml
Bandelė	60
Arbata/***Šalta arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

5 DIENA

PIETŪS

Žirnių sriuba	250
Kiaulienos kepsnys, marinuotas su klevų sirupu, ananasų sultimis	120
Raudonasis Pesto padažas	30
<i>arba</i>	
Befstrogenas	200 (130/70)
Bulvių košė/ Keptos aštrios daržovės Nr. 14	150(75/75)

Salotų baras Nr. 71	180(130/30/20)
Salotos/morkų šiaudeliai/ baltieji gūžiniai kopūstai	15/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai / konservuotos pupelės	10/1/5/4
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/25
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje /traškūs brokoliai/marinuoti agurkai	10/15/10
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 2	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Sūrio lazdelės/ k/r kiaulienos kumpis	10/10
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/***Melionas	50
Bananai	100

Geriamasis vanduo su citrina	100
Apelsinų sultys	100
Vynuogių nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kepti vištienos sparneliai su BBQ ir vyšnių glazūra <i>arba</i>	250
Avienos nugarinės kepsnys su šonkauliu /Pesto padažas 140/10	
Ryžiai su daržovėmis/Keptos bulvės skiltelemis su kmynais	150(75/75)

Salotų baras Nr. 72 170 (100/20/50)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas / morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/svogūnai	14/20/5
Salotos gūžinės (Iceberg) /salierų stiebai/skrudinto batono kubeliai	10/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės	5
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 2	10/10
Daržovių ir kumpio salotos	50

Ruginė arba ruginė duona su grūdais arba kvietruginė duona	30
Kvietinė duona arba batonas	40
Pica trijų sūrių	75
Javinių batonėlis	25
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

6 DIENA

PIETŪS

Aštri jautienos sriuba (Čili) <i>arba</i>	250/10
***Arbūzo ir meliono užkandis	250
Kiaulienos kepsnys (gabale) su marinato padažu <i>arba</i>	120/40
Kalakutienos pjautinė su grietinėlės ir grybų padažu	120/50
Keptos bulvių lazdelės/Aštrūs ryžiai	150(75/75)

Salotų baras Nr. 11 180 (130/30/20)

Baltieji gūžiniai kopūstai /morkų šiaudeliai/salierų stiebai	20/10/5
Špinatai/ ridikėliai/porai/traškūs žiediniai kopūstai/ saldžioji paprika	10/1/5/15/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ salotinės sultenės/konservuoti svogūnėliai	20/25/5/4
Užpilai Nr. 7 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kepta vištienos krūtinėlė/cezario salotų padažas	10/10

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kriaušė/***Nektarinas	50
Bananai	100
Geriamasis vanduo su citrina	100
Vynuogių sultys	100
Įvairių vaisių nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

„Čichuan“ vištiena	150
Virti rudieji ryžiai su prieskoninėmis žolelėmis/ Keptos daržovės Nr. 7 <i>arba</i>	150 (100/50)
Mieliniai blynai/ grietinė/ uogienė	250/30/40

Salotų baras Nr. 12 145 (100/20/25)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas / morkų šiaudeliai	20/10/1/5
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai	15/19/5
Kepti burokėliai su česnakais	15
Konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti pomidorai	5/5
Užpilai Nr. 7 ir Nr. 9	10/10
Kiaulienos vyniotinis/fermentinis sūris/sviestas	10/10/5

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	40
Bandėlė	50
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

7 DIENA

PIETŪS

Šviežių kopūstų sriuba su pomidoriais ir bulvėmis	250
Ėrienos maltas žlėgtainis	120
<i>arba</i>	
Marinuotos lašišos kepsnys azijietišškai	155
Keptos saldžių bulvių skiltelės (batatai)	50
Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)	100

Salotų baras Nr. 73

180 (130/30/20)

Baltieji gūžiniai kopūstai /morkų šiaudeliai/ salotos gūžinės (Iceberg)	20/10/14
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	10/1/5/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai/konservuoti žirneliai	20/25/10
Užpilai Nr. 12 ir Nr. 7	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Konservuoti tunai/ Mocarelos (Mozarella) sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Geriamasis vanduo su citrina	100
Multivaisių sultys	100
Mangų nektaras	100
Apelsinai	50
Bananai	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Vištienos kepsnys traškioje plutelėje/garstyčių ir medaus padažas	120/20
<i>arba</i>	
Kepti aštrūs kiaulienos šonkauliai su spanguolių padažu	250/40
Ryžiai su kariu/Keptos daržovės Nr. 8	150 (75/75)

Salotų baras Nr. 14

140 (100/20/20)

Salotos gūžinės (Iceberg) / saldžioji paprika / baltas ridikas / morkų šiaudeliai	19/10/1/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/ svogūnų laiškai/citrinos	15/20/5/2
Konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti kukurūzai/sviestas	5/10/3
Užpilai Nr. 10 ir Nr. 8	10/10
K/r kiaulienos kumpis/lydytas sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Pica su kiaulienos faršu	75
Jogurtas su vaisiais	125
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

8 DIENA

PIETŪS

Baravykų sriuba su kruopomis	250 g
Kiaulienos sprandinės kepsnys su BBQ padažu <i>arba</i>	120/30
Kepta vištienos šlaunelė su česnakiniu užpilu	150/15
Biri ryžių košė su žolelių padažu/ Keptos bulvių skiltelės su rozmarinais	150(75/75)

Salotų baras Nr. 15	185 (130/30/25)
Kininiai kopūstai/morkų šiaudeliai/ konservuotos žaliosios alyvuogės	10/15/4
Špinatai/salotos/ridikėliai/porai/ saldžioji paprika	10/10/1/5/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai/marinuoti agurkai	20/20/15
Užpilai Nr. 11 ir Nr. 2/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10/10/5
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Silkės užkandis (su kiaušiniu ir majonezu)	25 (10/10/5)

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kriaušės/**Melionas	50
Bananai	100
Apelsinų sultys	100
Bananų nektaras	100
Obuolių kompotas	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Lazanija su daržovėmis ir sūriu <i>arba</i>	300
Vištienos kepsneliai, apkepti (su) sūriu ir porais	130

Bulvių ir salierų košė/keptos daržovės su kariu Nr 5	150(75/75)
Salotų baras Nr. 16	140 (100/20/20)
Salotos gūžinės (Iceberg) / saldžioji paprika /ridikėliai/morkų šiaudeliai	12/10/1/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai / špinatai	14/20/5/6
Konservuotos pupelės/ konservuoti aitrieji jalapenai /skrudinto batono kubeliai	10/2/10
Užpilai Nr. 12 ir Nr. 3	10/10
Vištienos vyniotinis/tarkuotas kietasis sūris	10/10
Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Bandelė	50
Varškės užtepėlė su priedais	120
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2
9 DIENA	
PIETŪS	
Žiedinių kopūstų ir sūrio sriuba	250
Kalakutienos juostelės saldžiarūgščiame padaže	120/50
<i>arba</i>	
Kiaulienos kepsnys	120
Keptos bulvių lazdelės/ Makaronai su ciberžole, džiovintais pomidorais	150 (75/75)
Salotų baras Nr. 17	210 (130/30/50)
Baltieji gūžiniai kopūstai /morkų šiaudeliai/špinatai	19/15/15
Baltas ridikas /porai/salierų stiebai/žiediniai kopūstai	1/5/5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai	20/25
Konservuotos paprikos/konservuotos žaliosios alyvuogės	10/5
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 10	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Krabų lazdelių salotos	50
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/**Persikai	50
Bananai	100

Geriamasis vanduo su apelsiniais	100
Ananasų nektaras	100
Multivaisių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Keptas vištienos šašlykas su ananasais <i>arba</i>	130
Mėsos kukulaičiai/ Raudonasis padažas	120/40
Ryžiai Ispaniškai/ Keptos daržovės Nr. 24	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 18 **180 (100/20/60)**

Salotos gūžinės (Iceberg) / saldžioji paprika /ridikėliai/morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai /špinatai	15/20/5/10
Konservuotos juodosios alyvuogės/skrudinto batono kubeliai/salierų stiebai	5/5/4
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 9	10/10
Keptų burokėlių salotos su fetos sūriu	60

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Keksas	60
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata citrinomis	200/2

10 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su avinžirniais	250
Kalakutienos kepsnys su kukurūzų luobelėje <i>arba</i>	120
Jautiena korėjietiškai	170 g (120/50)
Biri ryžių košė/ Keptos daržovės Nr 23	150(100/50)

Salotų baras Nr. 19 **180 (130/30/20)**

Špinatai/baltas ridikas/porai/salotos/ baltieji gūžiniai kopūstai	15/1/3/10/15
Konservuoti kukurūzai/morkos/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	15/15/2/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	19/20
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10

Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kiaulienos vyniotinis/ Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10/10

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/***Kivi	50
Bananai	100
Persikų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
Geriamasis vanduo su apelsinais	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Skumbrės filė žolelių marinate	120
<i>arba</i>	
Pikantiškas kepsnys, apkeptas (su) sūriu	150
Keptos bulvių lazdelės / Virti makaronai su žolelėmis	150 (75/75)

Salotų baras Nr. 20 140 (100/20/20)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /ridikėliai/morkų šiaudeliai	20/10/1/10
Žiediniai kopūstai /švieži pomidorai/svogūnai/ švieži agurkai	10/20/5/4
Konservuotos juodosios alyvuogės/marinuoti agurkai	5/15
Užpilai Nr. 1 ir Nr. 13	10/10
Fermentinis sūris/konservuoti tunai	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Pica su kiaulienos kumpiu	75
Glaistytas varškės sūrelis/***Valgomieji ledai	45/130ml
Arbata	100
Kakava	100
Arbata su citrinomis	200/2

11 DIENA

PIETŪS

Daržovių šiupininė sriuba	250
<i>arba</i>	

***Arbūzo ir meliono užkandis	250
Vištienos kepsnys/grietinėlės ir sūrio padažas	120/40
<i>arba</i>	
Veršienos kepsnys su česnakiniu sviesto padažu	120/20
Virti ryžiai su imbieru ir kukurūzais / Keptos bulvių skiltelės su rozmariniais	150 (75/75)
Salotų baras Nr. 21	210 (130/30/50)
Salotos/kininiai kopūstai/ridikėliai /saldžioji paprika	15/15/1/10
Apkepta cukinija/saldžiarūgštės morkų salotos	20/20
Švieži agurkai/švieži pomidorai/porai/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	14/20/5/10
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Pomidorų ir fetos sūrio salotos	50
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Apelsinai/***Persikai	50
Kriaušės	100
Geriamasis vanduo su greipfrutais	100
Apelsinų sultys	100
Įvairių vaisių nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500
VAKARIENĖ	
Kalakutienos krūtinėlė su medaus glajumi	120/30
<i>arba</i>	
Natūralus pikantiškas kiaulienos kepsnys	120
Virti makaronai/ keptos daržovės su saulėgrąžomis Nr. 6	150 (50/100)
Salotų baras Nr. 22	140 (100/20/20)
Salotos/ špinatai/baltas ridikas / morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/porai/tarškūs žiediniai kopūstai	10/20/5/15
Skrudinto batono kubeliai/konservuotos juodosios alyvuogės	10/4
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10
Šaltai rūkyta lašišų filė/mazorelos sūris	10/10
Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60

Jogurto gėrimas	170
Bandelė	60
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

12 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba	250
„Žaliosios“ sprandinės kepsnys su Salsa padažu <i>arba</i>	120/30
Jautienos natūralus šnicelis su sviestu	120/8
Aštrūs ryžiai su žolelėmis/ virti makaronai	150 (75/75)

Salotų baras Nr. 23 **210 (130/30/50)**

Kininiai kopūstai/morkų šiaudeliai/brokoliai traškūs	20/10/20
Špinatai/baltas ridikas /porai/ saldžioji paprika	15/1/5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/konservuotos pupelės	20/20/9
Užpilai Nr. 9 ir Nr. 6	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Silkės filė/burokėlių ir pupelių salotos	10/40

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	20
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	20
Bananai	100
Mandarinai/***Melionas	50
Geriamasis vanduo su citrina	100
Apelsinų sultys	100
Vynuogių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Antienos kulšėlės saldžiarūgščiame marinate <i>arba</i>	140
Kepta kiaulienos nugarinė /raudonasis padažas	120/50
Keptos bulvių lazdelės/ keptos daržovės Nr. 7	150(100/50)

Salotų baras Nr. 24 **140 (100/20/20)**

Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/5/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	9/1/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/žiediniai kopūstai	5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai	10/15
Užpilai Nr. 9 ir Nr. 7	10/10
Kiaulienos vyniotinis/feta sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Sausainiai	40
Jogurto gėrimas	125
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

13 DIENA

PIETŪS

Špinatų sriuba su sūriu	250
Kiaulienos kepsnys marinuotas su su klevų sirupu, apelsinų sultimis (gabale)	120
Raudonasis Pesto padažas	30
<i>arba</i>	
Vištienos kepsnys medaus marinate /tailandietiškas padažas	120/30
Virti ryžiai su daržovėmis/virtos bulvės su krapais	150(100/50)

Salotų baras Nr. 60

210 (130/30/50)

Kepti burokėliai/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	25/10/18/10
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai /salierų stiebai	10/2/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/ saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	5/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/20
Užpilai Nr. 6 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Krevečių salotos	50

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kriaušės/**Šilauogės	50
Bananai	100
Mangų nektaras	100

Apelsinų sultys	100
Geriamasis vanduo su greipfrutais	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Avienos šašlykas su pomidorų padažu ir svogūnais <i>arba</i>	125/30/20
Aštrus mėsos troškiny (,,CHILE CON CARNE“)	300
Keptos bulvių skiltelės su garstyčių sėklomis /Keptos daržovės Nr. 1	150(100/50)

Salotų baras Nr. 61

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /traškūs žiediniai kopūstai	160 (120/20/20)
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai	10/15/15
Konservuotos juodosios alyvuogės/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	15/1/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai	10/10
Užpilai Nr. 12 ir Nr. 5	15/24
Š/r kiaulienos dešra/kietas tarkuotas sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Mėsainis su jautiena	60
Jogurtas su vaisiais	125
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

14 DIENA

PIETŪS

Lęšių ir daržovių sriuba	250
Vištiena meksikietišškai <i>arba</i>	170 (120/50)
Marinuotos lašišos kepsnys	155
Virti ryžiai su daržovėmis/Virti makaronai su ciberžole, džiovintais pomidorais	150 g (75/75)

Salotų baras Nr. 75

Kininiai kopūstai/morkų šiaudeliai/brokoliai traškūs	210 (130/30/50)
Špinatai/baltas ridikas /porai/ saldžioji paprika /konservuoti svogūnėliai	20/13/20
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/2/5/10/5
	20/20

Užpilai Nr. 9 ir Nr. 6	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Burokėlių ir pupelių salotos	50

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/**Melionas	50
Bananai	100
Vynuogių sultys	100
Apelsinų sultys	100
Geriamasis vanduo su citrina	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kalakutienos stir fry su daržovėmis teriyaki padaže	250 g (130/120)
„Pipirinis“ sprandinės kepsnys su „Salsa“ padažu	120/30
Keptos bulvių skiltelės su kmynais /Keptos daržovės Nr. 18	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 24 140 (100/20/20)

Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/5/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	9/1/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/žiediniai kopūstai	5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai	10/15
Užpilai Nr. 9 ir Nr. 7	10/10
Kiaulienos vyniotinis/feta sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Bandelė su obuoliais	60
Grūdėta varškė su vaisiais ar uogomis	75
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

15 DIENA

PIETŪS

Pomidorų sriuba su ryžiais)/***Pomidorų šaltsriubė (Gaspacio)	250
***Batono skrebučiai	10

Kiaulienos kepsnys su karamelizuotomis daržovėmis, garstyčių padažu <i>arba</i>	180 (120/30/30)
Trušienos kepsneliai daržovių padaže	200 (120 /80)
Virti makaronai su žolelėmis /Keptos daržovės Nr. 15	150 (100/50)
Salotų baras Nr. 28	180 (130/30/20)
Kepti burokėliai/porai	25/5
Salotos/morkos/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	20/15/3/15
Konservuoti avinžirniai / konservuoti aitrieji jalapenai	15/2
Švieži pomidorai/ salotos gražgarstės	25/5
Salotų užpilai Nr. 1 ir Nr. 8	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Karštai rūkytas kiaulienos kumpis/konservuotos žaliosios alyvuogės	10/10
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/***Kivi	50
Bananai	100
Vynuogių sultys	100
Bananų nektaras	100
Obuolių kompotas	100
***Geriamasis vanduo	500
VAKARIENĖ	
Bulvių kukuliai su sūrio padažu <i>arba</i>	250/50
Jautienos maltas žlėgtainis	120
Bulvių košė/ Keptos daržovės Nr. 1	150(100/50)
Salotų baras Nr. 58	140 (100/20/20)
Baltieji gūžiniai kopūstai /morkos/porai	20/10/2
Švieži agurkai/švieži pomidorai/saldžioji paprika/špinatai	15/20/5/8
Konservuotos pupelės/ konservuoti kukurūzai	10/10
Salotų užpilai Nr. 6 ir Nr. 9	10/10
Fermentinis sūris / k/r kiaulienos dešra	10/10
Pica trijų sūrių	75
Glaistytas varškės sūrelis/***Valgomieji ledai	45/130ml
Ruginė arba kvietruginė duona	20

Kvietinė duona arba batonas	60
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

16 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su briuselio kopūstais	250
Jautienos steikas (gabale) su aitriųjų paprikų padažu <i>arba</i>	120/30
Kalakutienos kepsnys	120
Keptos daržovės Nr. 8/ Virti makaronai	150(100/50)

Salotų baras Nr. 29

180 (130/30/20)

Žiediniai kopūstai/morkos/baltas ridikas /porai/švieži agurkai	20/15/2/5/15
Špinatai/ raudonieji svogūnai/ raudonieji kopūstai /švieži pomidorai	20/5/15/13
Konservuoti žirneliai/konservuotos juodosios alyvuogės	15/5
Salotų užpilai Nr. 3 ir Nr. 4	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kepta vištienos krūtinėlė su kalifornietišku padažu (Nr2)	10/10

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/**Arbūzas	50
Bananai	100
Persikų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
Uogų kompotas (šaldytų uogų)	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Sviestažuvės filė su kaparėlių padažu	120/40
Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais / Keptos daržovės Nr. 10 <i>arba</i>	150 (100/50)
Lazanija su mėsa	300 g

Salotų baras Nr. 57

140 (100/20/20)

Baltieji gūžiniai kopūstai /pomidorai/ raudonieji svogūnai /krapai	20/25/5/1
--	-----------

Morkos/saldžioji paprika/ konservuoti aitrėji jalapenai	16/10/2
Marinuoti agurkai/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje/petražolių lapai	10/10/1
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 6	10/10
Kiaulienos vyniotinis / Mocarelos (Mozarella) sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	40
Juodasis šokoladas	20
Geriamasis jogurtas (2,0%)	85
Arbata/***Šaltoji arbata	200

17 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su žirneliais ir kiniškais grybais	250
Aromatingas kiaulienos sprandinės kepsnys (gabale)/ Mėsos sultinio padažas <i>arba</i>	120/40
Vištienos maltinukas su baltuoju padažu	120/40
Bulvių košė/ Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)	150 (50/100)

Salotų baras Nr. 30 **180 (130/30/20)**

Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/10/10/12
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai /salierų stiebai	15/2/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/traškūs žiediniai kopūstai	5/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai/krapai	15/20/1
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Vytinta dešra/ Mozarella sūris	10/10

Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietruginė duona arba kvietinė duona	20
Bananai	100
Kriaušės/***Persikai	50
Greipfrutų sultys	100
Ananasų nektaras	100
Geriamasis vanduo su apelsinais	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Koldūnai apkepti sūrio padažu	300
<i>arba</i>	
Pikantiška vištiena (džiūvėsėlių ir parmezano sūrio luobelėje)	120
Virti makaronai su ciberžole, čili / Karštos daržovės Nr. 15	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 62

130 (100/20/10)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /ridikėliai /morkų šiaudeliai/ porai	15/5/1/10/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai	14/20
Špinatai/traškūs brokoliai/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10/15/5
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 8	10/10
K/r jautienos kumpis/lydytas sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	40
Valgomieji ledai	130 ml
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

18 DIENA

PIETŪS

Kopūstinių daržovių sriuba su bulvėmis	250
Gardusis kiaulienos didkepsnis su sojų padažu	120/20
<i>arba</i>	
Vištienos krūtinėlės kepsnys citrininiame marinate	120
Keptos bulvių skiltelės su kmynais /virta makaronai su žolelėmis	150 (50/100)

Salotų baras Nr. 53

210 (130/30/50)

Žiediniai kopūstai/morkos/ridikėliai/porai	20/15/1/5
Špinatai/ raudonieji svogūnai / raudonieji kopūstai	20/5/20
Pomidorai/ agurkai/ konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti kukurūzai	20/15/5/4
Salotų užpilai Nr. 3 ir Nr. 2	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
„Cezario“ salotos su lašiša	50

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40

Bananai	100
Obuoliai/***Arbūzas	50
Uogų kompotas (šaldytų uogų)	100
Multivaisių nektaras	100
Persikų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kalakutienos kepsnys su sūriu ir saulėje džiovintais pomidorais <i>arba</i>	130
Ėrienos maltas žlėgtainis	120
Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)/Keptos daržovės Nr. 1	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 32 **140 (100/20/20)**

Raudonieji kopūstai/ saldžioji paprika/baltas ridikas / morkų šiaudeliai	13 /10/2/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai	10/20/5
Salotos gūžinės Iceberg / skrudinto batono kubeliai	15/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/ konservuoti kukurūzai	5/5
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 2	10/10
Fetos sūris/kepta vištienos krūtinėlė	10/10

Pica su kiaulienos š/r dešra ir kumpiu	75
Chalvos batonėlis	25
Ruginė arba sumuštinių duona su grūdais	40
Kvietinė duona arba batonas	40
Arbata	100
Kakava	100
Arbata su citrinomis	200/2

19 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su sviestinėmis pupelėmis <i>arba</i>	250
***Arbūzo ir meliono užkandis	250
Befstrogenas <i>arba</i>	200 (130/70)
Kepta kiaulienos nugarinė (gabale) su mėsos sultinio padažu	120/30

Bulvių košė/ Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais	150 (75/75)
Salotų baras Nr. 49	210 (130/30/50)
Salotos /morkų šiaudeliai/ saldžioji paprika	15/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	15/1/5/5
Konservuotos pupelės/žiediniai kopūstai	12/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	17/25
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kopūstų salotos su krienais ir majonezu	50
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietinė arba ruginė duona	30
Bananai	100
Apelsinai/***Nektarinas	50
Ananasų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
Geriamasis vanduo su citrina	100
***Geriamasis vanduo	500
VAKARIENĖ	
Pica „Svečių“	260
Česnakinis kepsnių padažas	20
Aštrus pomidorų padažas	20
<i>arba</i>	
Kepta antienos kulšėlės aitriųjų paprikų padaže	150/30
Virti makaronai/Keptos daržovės su kariu Nr. 5	150 (100/50)
Salotų baras Nr. 6	140 (100/20/20)
Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas /morkų šiaudeliai/ porai	15/8/2/10/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/špinatai/traškūs žiediniai kopūstai	10/10/5/15
Konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti pievagrybiai/ salotos gražgarstės	5/7/5
Saulėgrąžų sėklos/petražolių lapai	2/1
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 8	10/10
Šaltai rūkyta dešra/lydytas sūris	10/10
Batonas arba trosterinė duona su grūdais	40
Kvietinė arba ruginė duona	40

Glaistytas varškės sūrelis/***Valgomieji ledai	45/130ml
Javainių batonėlis	20
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

20 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su pievagrybiais	250
Keptos vištienos šlaunelės su česnakiniu užpilu <i>arba</i>	150/15
Kiaulienos natūralus šnicelis su sviestu	120/8
Ryžiai ispaniškai /Keptos daržovės su saulėgražomis Nr. 6	150(75/75)

Salotų baras Nr. 34

220 (130/30/60)

Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/10/10/10
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai /salierų stiebai	10/2/5/5
Konservuoti žirneliai/žiediniai kopūstai	8/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/25
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Vokiškos bulvių salotos	60

Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietinė arba ruginė duona	40
Kriaušių sulčių nektaras	100
Apelsinų sultys	100
Džiovintų abrikosų kompotas	100
Kriaušės/***Šilauogės	50
Bananai	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Vištienos kepsnys / Tzatziki padažas <i>arba</i> Garstyčių padažas kepsnių skonio	120/30
Keptos bulvių lazdelės / Keptos daržovės Nr. 9 <i>arba</i>	150 (100/50)
Lazanija su daržovėmis ir sūriu	300

Salotų baras Nr. 63	155 (100/20/35)
Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/8/10/10
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai /salierų stiebai	5/2/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/žiediniai kopūstai	5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai	10/15
Užpilai Nr. 9 ir Nr. 6	10/10
Vytintas kiaulienos kumpis/Kepti šparagai su anakardžių riešutais	10/25

Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietinė arba ruginė duona	40
Keksiukas	40
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

21 DIENA

PIETŪS

Žiedinių kopūstų ir sūrio sriuba	250
Natūralus pikantiškas kiaulienos kepsnys	120
<i>arba</i>	
Kalakutienos maltinukas su aštria glazūra	120/10
Aštrūs ryžiai / Keptos daržovės Nr. 15	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 36	220 (130/30/60)
Salotos /morkų šiaudeliai/švieži kopūstai	15/10/15
Špinatai/baltas ridikas/ raudonieji svogūnai	10/2/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/konservuoti pievagrybiai	15/25/8
Konservuotos pupelės/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	15/10
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 2	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Graikiškos salotos	60

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mangų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
Geriamasis vanduo su apelsinais	100
Bananai	100

Mandarinai/***Melionas	50
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kepsnys „Gildija“	130
Keptos bulvių skiltelės su garstyčių sėklomis/ Keptos daržovės Nr. 18 <i>arba</i>	150 (100/50)
Daugiaryžis su jūros gėrybėmis ir vištiena	300

Salotų baras Nr. 64 140 (100/20/20)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika / morkų šiaudeliai	20/5/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai	10/20
Salotos gūžinės (Iceberg) /salierų stiebai/porai/cukinių šiaudeliai	10/5/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/ Skrudinto batono kubeliai	5/5
Užpilai Nr. 4 ir Nr. 2	10/10
Fermentinis sūris/virta jautiena	10/10

Ruginė arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietinė duona arba batonas	40
Sojų desertas	75
Riestainis	40
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

22 DIENA

PIETŪS

Agurkinė sriuba/***Pomidorų šaltsriubė (Gaspacio)	250
***Batono skrebučiai	10
Kiaulienos šašlykas su pomidorų padažu ir svogūnais	125/20/20
Jautienos guliašas	200 (120/80)
Virti ryžiai su žolelių padažu /keptos daržovės Nr 14	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 38 175 (120/30/25)

Baltieji gūžiniai kopūstai /morkų šiaudeliai/konservuoti kukurūzai	15/9/10
Špinatai/ ridikėliai/porai/traškūs žiediniai kopūstai	15/1/5/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai/saldžioji paprika	15/25/10
Užpilai Nr. 7 ir Nr. 9	10/10

Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Silkės – pomidorų užkandis	25 (10/15)

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Kriaušės/**Arbūzas	50
Persikų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
Citrusų gėrimas su melisa	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kiaulienos kepsnys (gabale) su marinato padažu	120/30
Virti makaronai/keptos daržovės Nr. 13	150(100/50)
<i>arba</i>	
Tarkuotų bulvių plokštainis su mėsa/grietinės ir sviesto padažas	300/60

Salotų baras Nr. 39 140 (100/20/20)

Salotos gūžinės (Iceberg)/saldžioji paprika/salierų stiebai/morkos šiaudeliais	15/10/5/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/ svogūnų laiškai/citrinos	13/20/5/2
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje /konservuotos pupelės	10/10
Užpilai Nr. 10 ir Nr. 8	10/10
K/r kiaulienos kumpis/lydytas sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Mėsainis su vištiena	60
Arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

23 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su cukinijomis	250
Kalakutienos juostelės su saldžiarūgščiu vyšnių padažu	120/50
<i>arba</i>	
Jautienos maltinis su ruduoju padažu	120/50

Keptos bulvių skiltelės su kmynais/Keptos daržovės Nr. 7	150 (100/50)
Salotų baras Nr. 40	150 (100/30/20)
Raudonieji kopūstai/morkų šiaudeliai/ Salotos gūžinės (Iceberg)	13/10/10
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	15/2/5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/cukinių šiaudeliai	10/20/5
Užpilai Nr. 10 ir Nr. 8	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kepta vištienos krūtinėlė su cezario salotų užpilu	10/10
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Mandarinai/***Nektarinai	50
Persikų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
Geriamasis vanduo su apelsinais	100
***Geriamasis vanduo	500
VAKARIENĖ	
Vištienos „Raganos“ kepsnys su pomidorais ir sūriu	130
Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais / virti makaronai su bazilikais	150 (75/75)
<i>arba</i>	
Aštrūs makaronai su jautiena (Čili)	300 (180/120)
Salotų baras Nr. 18	180 (100/20/60)
Salotos gūžinės (Iceberg)/saldžioji paprika/ridikėliai/morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai /špinatai	15/20/5/10
Konservuotos juodosios alyvuogės/skrudinto batono kubeliai/salierų stiebai	5/5/4
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 9	10/10
Keptų burokėlių salotos su fetos sūriu	60
Ruginė arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietinė duona arba batonas	40
Pica trijų sūrių	75
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

24 DIENA

PIETŪS

Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	250
Jautienos maltas natūralus šnicelis su sviestu	120/8
<i>arba</i>	
Kiaulienos kepsnys marinuotas su obuolių sultimis (gabale)	120/30
Bulvių košė /Keptos daržovės Nr. 1	150 (75/75)

Salotų baras Nr. 76

210 (130/30/50)

Salotos /kininiai kopūstai/baltas ridikas /saldžioji paprika	15/15/2/10
Apkepta cukinija/saldžiarūgštės morkų salotos	20/20
Švieži agurkai/švieži pomidorai/porai/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	13/20/5/10
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Žiedinių kopūstų ir kumpio salotos	50

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Obuoliai/***Kivi	50
Geriamasis vanduo su greipfrutais	100
Įvairių vaisių nektaras	100
Bananų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kepta skumbrės filė žolelių marinate	120
<i>arba</i>	
Kepti aštrūs kiaulienos šonkauliai su spanguolių padažu	250/40
Virti ryžiai su žolelių padažu / Keptos bulvių skiltelės su kmynais	150 (75 /75)

Salotų baras Nr. 42

140 (100/20/20)

Salotos gūžinės (Iceberg) / saldžioji paprika /ridikėliai/morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai /špinatai	14/20/5/10
Konservuotos juodosios alyvuogės/ konservuoti aitrieji jalapenai	5/5
Skrudinto batono kubeliai	5

Užpilai Nr. 3 ir Nr. 10	10/10
Vytinta dešra/sūrio lazdelės	10/10
Ruginė arba kvietruginė duona	20
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	60
Grūdėta varškė su vaisiais ar uogomis	75
Šokoladinis batonėlis su kokosais	70
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

25 DIENA

PIETŪS

Aštri jautienos sriuba (Čili) su sūriu	250/5
Kiaulienos kepsnys su BBQ padažu	120/50
<i>arba</i>	
„Klumpės“ kotletas	150
Ryžiai ispaniškai/ keptos daržovės Nr. 7	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 7 **180 (130/30/20)**

Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/10/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	10/1/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/žiediniai kopūstai/konservuoti žirneliai	5/15/4
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/25
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Sūris feta/k/r jautienos nugarinė	10/10

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Mandarinai/**Nektarinai	50
Greipfrutų sultys	100
Persikų nektaras	100
Geriamasis vanduo su apelsinais	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Švediški kukuliai su „Gravy“ padažu	120/40
Ryžiai su daržovėmis / Keptos bulvių skiltelės su garstyčių sėklomis <i>arba</i>	150 (75/75)
Koldūnai apkepti sūrio padažu	300
Salotų baras Nr. 22	140 (100/20/20)
Salotos/ špinatai/baltas ridikas / morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/porai/tarškūs žiediniai kopūstai	10/20/5/15
Skrudinto batono kubeliai/konservuotos juodosios alyvuogės	10/4
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10
Šaltai rūkyta lašišų filė/mazorelos sūris	10/10
Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	40
Bandelė su džemu	80
Varškės desertas	75
Kvietinė duona arba batonas	40
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2
26 DIENA	
PIETŪS	
Daržovių sriuba su avinžirniais <i>arba</i>	250
***Arbūzo ir meliono užkandis	250
Pikantiškas kiaulienos kepsnys apkeptas daržovėmis ir sūriu <i>arba</i>	150
Bombėjaus vištienos kepsneliai	140
Virti ryžiai su žolelių padažu	100
Keptos daržovės su bulvių skiltelėmis Nr. 15	50
Salotų baras Nr. 19	180 (130/30/20)
Špinatai/ridikėliai/porai/salotos/ baltieji gūžiniai kopūstai	15/1/3/10/15
Konservuoti kukurūzai/morkos/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	15/15/2/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	19/20
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10

Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kiaulienos vyniotinis/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10/10

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai/**Persikai	100
Vynuogės	50
Geriamasis vanduo su citrina	100
Apelsinų sultys	100
Persikų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Paprastųjų durklažuvių didkepsniai su citrininiu sviesto padažu <i>arba</i>	120/40
Veršienos kepsnys su kaparėlių padažu	200 (140/60)
Bulvių košė/Keptos daržovės Nr 13	150 (75/75)

Salotų baras Nr. 26	140 (100/20/20)
Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /kepti burokėliai	13/5/25
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai	10/2/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	5/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/15
Užpilai Nr. 12 ir Nr. 5	10/10
Kepta vištienos krūtinėlė/kietas tarkuotas sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60

Pica su kiaulienos kumpiu ir dešrelėmis	75
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrina	200

27 DIENA

PIETŪS

Baravykų sriuba su kruopomis)/***Pomidorų šaltsriubė (Gaspacio)	250
***Batono skrebučiai	10

Ėrienos maltinukai /marinuoti svogūnėliai/aštrus pomidorų padažas
120/30/40

arba

Kiaulienos kepsnys, marinuotas su klevų sirupe (gabale)	120
Raudonasis Pesto padažas	30
Keptos bulvių skiltelės su luobele/Keptos daržovės Nr 3 (su sojų – obuolių užpilu)	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 53 **210 (130/30/50)**

Žiediniai kopūstai/morkos/ridikėliai/porai/konservuoti kukurūzai	20/15/1/5/4
Špinatai/ raudonieji svogūnai / raudonieji kopūstai	20/5/20
Pomidorai/ agurkai/ konservuotos juodosios alyvuogės	20/15/5
Salotų užpilai Nr. 3 ir Nr. 2	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
„Cezario“ salotos su lašiša	50

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Mandarinai/***Kivi	50
Geriamasis vanduo su greipfrutais	100
Apelsinų sultys	100
Kriaušių nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Mieliniai blynai/ grietinė/vyšnių uogienė	300/30/40
---	-----------

arba

Aštrus mėsos troškinys („CHILE CON CARNE“)	300
Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)	100

Salotų baras Nr. 66 **160 (120/20/20)**

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas / morkų šiaudeliai	15/10/2/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai / salotos	15/20/5/8
Kepti burokėliai su česnakais	25
Konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti pomidorai	5/5
Užpilai Nr. 7 ir Nr. 9	10/10
Mocarelos (Mozarella) sūris/skrudintas batonas	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	20
Valgomieji ledai	130 ml
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

28 DIENA

PIETŪS

Daržovių šiupininė sriuba	250
Imbierinė kalakutiena su karamelizuotomis morkomis	
120/50	
<i>arba</i>	
Jautienos ir daržovių „stir-fry“ teriyaki padaže	250
Virti makaronai su žolelių padažu/Virti rudieji ryžiai su prieskoninėmis žolelėmis	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 67 **195 (130/30/35)**

Salotos/morkų šiaudeliai/ saldžioji paprika	15/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	15/1/5/5
Konservuotos pupelės/žiediniai kopūstai	10/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	19/25
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kopūstų salotos su krienais ir majonezu/k/r kiaulienos kumpis	25/10

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Obuoliai/**Šilauogės	50
Uogų (šaldytų) kompotas	100
Greipfrutų sultys	100
Mangų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Tarkuotų bulvių plokštainis su mėsa/grietinės ir sviesto padažas	300/60
<i>arba</i>	
Keptos vištienos šlaunelės (apelsinų sultyse)	150

Keptos bulvių lazdelės / Keptos daržovės Nr. 4 150 (100/50)

Salotų baras Nr. 50 140 (100/20/20)

Kininiai kopūstai/baltas ridikas /morkų šiaudeliai/ porai 20/2/15/5

Švieži agurkai/švieži pomidorai/špinatai/traškūs žiediniai kopūstai 10/13/10/15

Konservuoti žirneliai 10

Užpilai Nr. 13 ir Nr. 8 10/10

Šaltai rūkyta dešra/lydytas sūris 10/10

Ruginė arba kvietruginė duona 20

Kvietinė duona arba batonas 40

Keksas 60

Arbata/***šaltoji arbata 200

Arbata su citrinomis 200/2

29 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su mažais koldūnais 250

Natūralus sprandinės kepsnys su marinuotais svogūnais, padažu ir citrinomis 120/20/30/10

Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais/ Keptos bulvių skiltelės su kmynais
150 (75/75)

arba

Lazanija su mėsa 300

Salotų baras Nr. 68 180 (130/30/20)

Špinatai/ridikėliai/porai/salotos/ baltieji gūžiniai kopūstai 15/1/3/10/15

Konservuoti kukurūzai/morkos/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika 15/15/2/15

Švieži agurkai/švieži pomidorai 19/20

Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3 10/10

Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios 3/3/3/0,5/0,5

Konservuoti tunai /Keptos šparaginės pupelės 10/10

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona 30

Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais 40

Bananai 100

Apelsinai/***Arbuzas 50

Kriaušių kompotas 100

Įvairių vaisių nektaras 100

Vynuogių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kalakutienos krūtinėlė su medaus glajumi	120
<i>arba</i>	
Kepta baramundžio filė/ citrininis sviesto padažas	120/30 g
Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)/Keptos aštriosios daržovės kiniškai Nr. 16	150 (100/50)

Salotų baras Nr. 52 **140 (100/20/20)**

Baltieji gūžiniai kopūstai /morkos/ raudonieji svogūnai /salotos	15/10/5/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ saldžioji paprika	15/20/5
Konservuotos juodosios alyvuogės	5
Konservuotos pupelės/konservuotos kukurūzų burbulės	10/10
Salotų užpilai Nr. 6 ir Nr. 9	10/10
Mocarelos (Mozarella) sūris/ Kiaulienos vyniotinis	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	60
Mėsainis su kiauliena	60
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

30 DIENA

PIETŪS

Moliūgų sriuba su sūriu	250
Mėsos plokštainis su džiovintais pomidorais/grybų padažas	120/40
<i>arba</i>	
Pikantiška vištiena (džiūvėselių ir parmezano sūrio luobelėje)	120
Bulvių košė/Ryžių ispaniškai	150 (50/100)

Salotų baras Nr. 34 **220 (130/30/60)**

Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/10/10/10
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai /salierų stiebai	10/2/5/5
Konservuoti žirneliai/žiediniai kopūstai	8/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/25

Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Vokiškos bulvių salotos	60

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Kriaušės/***Nektarinai	50
Geriamasis vanduo su citrina	100
Apelsinų sultys	100
Bananų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Sklindžiai su obuoliais /Grietinė/Klevų sirupas <i>arba</i>	250/40/10
Kiaulienos ir daržovių „stir-fry“ teriyaki padaže	250 g (125/125)
Keptos bulvių skiltelės su rozmariniais / Virti makaronai su žolelėmis (75/75)	150

Salotų baras Nr. 26 140 (100/20/20)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /kepti burokėliai	13/5/25
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai	10/2/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	5/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/15
Užpilai Nr. 12 ir Nr. 5	10/10
Kepta vištienos krūtinėlė/kietas tarkuotas sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	40
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Grūdėta varškė su vaisiais	75
Chalvos batonėlis	10
Arbata/***Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

31 DIENA

PIETŪS

Pomidorų ir ryžių sriuba	250
<i>arba</i>	
***Arbūzo ir meliono užkandis	250
Kepta kiaulienos nugarinė / „Gravy“ padažas	120/40
<i>arba</i>	
Kepti aštrūs vištienos petukai	250 (210/40)
Virtos bulvės su krapais / Keptos daržovės Nr. 18	150 (100/50)
Salotų baras Nr. 55	180 (130/30/20)
Salotos/morkų šiaudeliai/ baltieji gūžiniai kopūstai	15/10/20
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /brokoliai	10/1/5/10
Konservuoti žirneliai/švieži agurkai/švieži pomidorai	15/19/25
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Silkės filė/kiaušinis/majonezas	20
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Mandarinai/***Kivi	50
Geriamasis vanduo su apelsinais	100
Mangų nektaras	100
Multivaisių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500
VAKARIENĖ	
Jautienos troškiny su daržovėmis meksikietišškai	250
Bulvių ir salierų košė /virti makaronai	150 (50/100)
<i>arba</i>	
Kepta tortilija su vištiena, daržovėmis ir sūriu	310 (2 x 155g)
Salotų baras Nr. 56	140 (100/20/20)
Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /ridikėliai/morkų šiaudeliai/ porai	19/5/1/10/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/traškūs žiediniai kopūstai	10/15/15
Konservuotos pupelės/moliūgų sėklos/petražolių lapai	12/2/1
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 8	10/10
Vytinta dešra/lydytas sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Mėsainis su jautiena	60
Arbata/**Šaltoji arbata	200
Arbata su citrinomis	200/2

**KARIŲ MAITINIMO STACIONARIOJE VALGYKLOJE, TEIKIANT PRIIMANČIOSIOS
ŠALIES PARAMĄ (PŠP), VALGIARAŠTIS IR JO RECEPTŪROS**

**PUSRYČIŲ VALGIARAŠČIO
RECEPTŪROS**

PUSRYČIAI	Patiekalų išeiga, g
<i>Karštieji patiekalai</i>	
<i>* Virtos dešrelės</i>	20 g
Virtos dešrelės (a.r.)	22,0
<i>*Virtos karštai rūkytos dešrelės</i>	20 g
Karštai rūkytos dešrelės	22,0
<i>*Kepta šoninė(bekonas)su krienų padažu</i>	40/15 g
Šaltai rūkyta kiaulienos šoninė	46,0
<i>Krienų padažas:</i>	
Majonezas	10,0
Konservuoti krienai	5,0
Valgomoji druska	0,1
Išeiga:	40/15 g
<i>*Kepti kiaušiniai</i>	80 g
Kiaušiniai	80,0 (2 vnt.)
Valgomoji druska	0,8
Aliejus	6,1
Išeiga:	80 g
<i>* Keptas kiaušinis su kumpiu, daržovėmis ir sūriu</i>	40/40 g
Aliejus	6,1
Kiaušiniai	40,0 (1 vnt.)

Fermentinis sūris	4,0
Porai	3,0
Cukinija	15,0
Brokoliai	10,0
Saldžioji paprika	10,0
Kiaulienos k/r kiaulienos kumpis	15,0
Valgomoji druska	0,8
Malti juodieji pipirai	0,02
Džiovinėti raudonėliai	0,02
Išeiga:	40/40 g

<u>*Natūralus omletas</u>	50 g
Kiaušiniai	37,5
Pienas	14,05
Valgomoji druska	0,50
Malti juodieji pipirai	0,04
Aliejus	2,00
Išeiga:	50 g

<u>* Omletas su kumpiu</u>	50 (42/8) g
Aliejus	1,67
Svogūnai	7,5
Kiaušiniai	26,5
Pienas 2,5%	10,0
Valgomoji druska	0,28
Malti juodieji pipirai	0,05
Karštai rūkytas kiaulienos kumpis	12,68
<i>Keptas kumpis (g):</i>	8,0
Išeiga:	50 (42/8) g

<u>*Omletas „Frittata“</u>	50 g
Aliejus (daržovių kepimui)	3,75
Svogūnai	1,25
Saldžioji paprika	6,25
Cukinija	5,0
Brokoliai (šald.)	6,25
Šparaginės pupelės (šald.)	6,25
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	2,5
Konservuoti aitrūsji jalapenai	0,125
Kiaušiniai	25,0

Grietinė (36%)	6,25
Valgomoji druska	0,5
Malti juodieji pipirai	0,25
Krapai	0,25
Fermentinis sūris	5,0
Išeiga:	50 g

* Plakta kiaušininė su troškintomis pupelėmis pomidorų padaže 85/25

<u>Plakta kiaušininė</u>	85 g
Kiaušiniai	80,0 (2vnt)
Grietinė (30%)	25,0
Krapai	1,0
Malti juodieji pipirai	0,01
Valgomoji druska	1,5
Aliejus	5,0
Išeiga:	85 g

<u>Troškintos pupelės pomidorų padaže</u>	25 g
Konservuotos pupelės pomidorų padaže	27,5
Išeiga:	25 g

<u>*Kesadilija su sūriu ir daržovėmis</u>	55 g
Tortilija	18,5
Fermentinis sūris	10,0
Marinuoti agurkai	4,0
Aliejus (apkepimui)	1,72
<i>Įdarui keptos daržovės 30 g:</i>	
Aliejus	2,58
Svogūnai	6,87
Saldžioji paprika	11,8
Česnakas	0,64
Konservuotos pupelės raudonos	11,8
Konservuoti pomidorai savo sultyse	8,58
Aštrus pomidorų ir paprikų Salsa padažas	2,15
Cukrus	0,09
Picų prieskoniai	0,03
Malta saldžioji paprika	0,04
Malta aštrioji paprika	0,004
Malti juodieji pipirai	0,04

Valgomoji druska	<u>0,21</u>
Išėja:	55 g

*Kesadilija su sūriu, daržovėmis, dešra 60 g

Tortilija	18,5
Aliejus (apkepimui)	1,72
<i>Idarui 50 g:</i>	
Aliejus	2,26
Svogūnai	5,46
Kiaulienos virta dešra	12,44
Pomidorai	7,18
Fermentinis sūris	8,46
Kiaušiniai	33,53
Malti juodieji pipirai	0,04
Džiovinti raudonėliai	0,05
Česnakas džiovintas	0,08
Valgomoji druska	<u>0,44</u>
Išėja:	60 g

*Trijų grūdų košė su uogomis ir riešutais 50/3 g

Trijų grūdų dribsniai su uogomis	11,5
Cukrus	0,3
Valgomoji druska	0,3
Pienas (2,5 %)	40,18
Migdolai (brinkinti, kepti)	<u>3,0</u>
Išėja:	50/3 g

* Sorų kruopų košė su sviestu 50 g

Sorų kruopos	16,0
Vanduo	52,0
Sviestas 82%	1,0
Valgomoji druska	<u>0,4</u>
Išėja:	50 g

* Sorų kruopų apkepas su moliūgais/ Sūrio padažas 60/15

Sorų kruopų apkepas su moliūgais 60 g

Sorų kruopos	16,0
Vanduo	44,0
Pienas 2,5%	12,0

Valgomoji druska	0,6
Kiaušinis	1,2
Aliejus	3,0
Svogūnai	3,0
Česnakas	1,0
Moliūgai	15,0
Džiovinti malti imbierai	0,1
Sviestas 82%	1,0
Išeiga:	60 g

Sūrio padažas	15 g
Sūrio padažas (milteliai)	1,5
Vanduo	3,75
Pienas 2,5%	11,25
Išeiga:	15 g

*Kukurūzų apkepas su sūriu ir šonine 60/20g

Kukurūzų kruopos (smulkios)	13,15
Vanduo	60,51
Valgomoji druska	0,54
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	3,46

Polentos pusgaminis (g):

Fermentinis sūris	3,46
Šaltai rūkyta kiaulienos šoninė	23,0
Aliejus (šoninės kepimui)	0,33

Žaliasis daržovių padažas:

Aliejus	0,92
Citrinos (spaustos sultys)	0,09
Petražolių lapai	0,12
Krapai	0,05
Cukinija	0,31
Agurkai	0,96
Česnakai	0,05
Malti juodieji pipirai	0,01
Valgomoji druska	0,02
Išeiga padažo (g):	2,31

Išeiga: 60 g

*Amerikietiški blyneliai su klevų sirupu (arba miško uogų užpilas) 60/5 g

Kiaušiniai	10,67
Kvietiniai miltai (a.r.)	23,33
Kefyras 2,5%	22,33
Sviestas 82%	3,67
Aliejus	2,67
Valgomoji druska	0,33
Kepimo milteliai	1,33
Klevų sirupas (arba miško uogų užpilas)	<u>5,00</u>
Išeiga:	60/5 g

arba

<u>*Amerikietiški blyneliai su klevų sirupu (arba miško uogų užpilas)</u>	<u>60/5</u>
Amerikietiški blyneliai (šaldyti)	60,48
Aliejus	1,2
Klevų sirupas (arba medus)	<u>5,00</u>
Išeiga:	60/5 g

<u>*Mieliniai blynai/miško uogų užpilas/grietinė</u>	<u>60/2/5 g</u>
Kvietiniai miltai (a.r.)	37,5
Kiaušiniai	1,8
Pienas	37,5
Mielės	1,13
Cukrus	1,35
Valgomoji druska	0,68
Razinos	9,98
Aliejus	<u>3,53</u>
Išeiga:	60 g

Miško uogų užpilas	2,0
Grietinė (30 %)	5,0

<u>*Purūs citrininiai blynai su grietine ir uogiene</u>	<u>60/5/5 g</u>
Kvietiniai miltai (a.r.)	30,0
Kefyras (2,5 %)	31,36
Kiaušiniai	3,78
Geriamoji soda	0,2
Citrinų žievelės	2,0
Cukrus	2,42
Vanilinis cukrus	0,06

Valgomoji druska	0,28
Aliejus	4,5
Išėiga:	60,0

Uogienė	5,0
Grietinė (30%)	5,0

<u>*Avižiniai blynai su bananais/uogienė (arba šokoladinis užpilas)</u>	60/5 g
Bananai	16,34
Avižiniai miltai	12,91
Vanduo	34,03
Kiaušiniai	7,30
Aliejus	2,57
Vanilinis cukrus	0,9
Speltos miltai	12,74
Pienas 2,5%	4,07
Cukrus	2,07
Kepimo milteliai	1,34
Valgomoji druska	0,34
Cinamonas	0,05
<i>Tešlos pusgaminis g:</i>	100
Aliejus (kepimui)	12,0
Išėiga:	60g

Uogienė (arba šokoladinis užpilas)	5,0
------------------------------------	-----

<u>*Lietiniai blynėliai, įdaryti bananais su grietine (arba šokoladiniu užpilu)</u>	60/5 g
Kiaušiniai	2,82
Kvietiniai miltai (a.r.)	14,31
Pienas 2,5%	35,54
Cukrus	0,85
Aliejus	0,55
Valgomoji druska	0,28
<i>Pusgaminis (g):</i>	53
<i>Išėiga kepto blyno (g):</i>	35
Įdaras:	
Bananai	30,00
Vanilinis cukrus	0,10
Cukrus	0,50
Aliejus (kepimui)	2,31

Grietinė (30%) (arba šokoladinis užpilas)	5,00
Išeiga:	60/5 g
<u>*Lietiniai blynai su sūriu ir kumpiu/ grietinė</u>	60/5 g
Kiaušiniai	2,82
Kvietiniai miltai (a.r.)	14,31
Pienas 2,5%	35,54
Cukrus	0,85
Aliejus	0,55
Valgomoji druska	0,28
<i>Pusgaminis (g):</i>	53
<i>Išeiga kepto blyno (g):</i>	35
Įdaras:	
Virtas kiaulienos kumpis (kapotas)	15,0
Fermentinis sūris	7,0
Majonezas	8,0
Aliejus (kepimui)	2,31
Grietinė (30%)	5,00
Išeiga:	60/5 g
 *Lietiniai blyneliai įdaryti karamėle (šaldyti)/ grietinė	50/5
<u>Lietiniai blyneliai įdaryti karamėle (šaldyti)</u>	50 g
Lietiniai blyneliai įdaryti karamėle (šaldyti)	53,5
Aliejus (kepimui)	1,43
Išeiga:	50 g
 Grietinė (30%)	5,0
 *Lietiniai blyneliai įdaryti avietėmis (šaldyti) /grietinė	50/5
<u>Lietiniai blyneliai įdaryti avietėmis (šaldyti)</u>	50 g
Lietiniai blyneliai įdaryti avietėmis (šaldyti)	53,5
Aliejus (kepimui)	1,43
Išeiga:	50 g
 Grietinė (30%)	5,0
 *Lietiniai blyneliai įdaryti vyšniomis (šaldyti) /grietinė	50/5

Lietiniai blyneliai įdaryti vyšniomis (šaldyti)	50 g
Lietiniai blyneliai įdaryti vyšniomis (šaldyti)	53,5
Aliejus (kepimui)	1,43
Išeiga:	50 g

Grietinė (30%)	5,0
----------------	-----

* Avinžirnių lietiniai blynai su bolivine balanda su sojų grietinėlės padažu	60/5
--	------

<u>Avinžirnių lietiniai blynai su bolivine balanda</u>	60 g
Avinžirnių miltai	41,99
Bolivinės baltosios	2,90 (6,75g virtų)
Rytietiški prieskoniai (Kmeli suneli)	0,09
Valdomoji druska	0,23
Vanduo (šiltas)	43,52
Aliejus (tešlai)	1,8
<i>Pusgaminio masė (g):</i>	90
Aliejus (kepimui)	0,9
Išeiga (g):	60 g

<u>Sojų grietinėlės padažas</u>	5 g
Aliejus	0,2
Svogūnai	0,88
Česnakas	0,04
Sojų grietinėlė	0,30
Sojų gėrimas	0,14
Sultinys (koncentratas, daržovių)	0,04
Prieskoninių žolelių mišinys	0,02
Išeiga:	5 g

<u>*Sklandžiai (su obuoliais) su grietine ir uogiene</u>	60/5/5 g
Kvietiniai miltai (a.r.)	31,99
Pienas (2,5 %)	19,99
Kiaušiniai	6,0
Obuoliai	13,99
Cukrus	1,99
Valdomoji druska	0,19
Aliejus	8,0
Išeiga:	60,0

Grietinė (30%)	5,0
Uogienė	5,0

*Sklandžiai (su bananais) su grietine ir uogiene (arba šokoladinis užpilas) 60/5/5 g

Kvietiniai miltai (a.r.)	31,99
Pienas (2,5 %)	19,99
Kiaušiniai	6,0
Bananai	13,99
Cukrus	1,99
Valgomoji druska	0,19
Aliejus	8,0
Išėja:	60,0

Grietinė (30%)	5,0
Uogienė	5,0
<i>arba</i>	
Šokoladinis užpilas	10

*Sklandžiai su varške/ medus/grietinė 60/5/5 g

Kvietiniai miltai (a.r.)	22,5
Varškė 9 (%)	15,0
Pienas (2,5 %)	24,36
Kiaušiniai	3,78
Geriamoji soda	0,06
Cukrus	1,92
Valgomoji druska	0,48
Aliejus	4,5
Išėja:	60,0

Grietinė (30%)	5,0
Medus	5,0

*Belgiški vafliai su karamelės užpilu 60/5 g

Belgiški vafliai(fabrikiniai)	65,0
Aliejus	1,0
Karamelės užpilu	5,0
Išėja:	60/5 g

*Sorų kruopų blynėliai / grietinė/ uogienė 60/5/5 g

Sorų kruopos	19,65
Vanduo	44,54
Valgomoji druska	04
<i>Sorų kruopos (brinkintos, virtos) (g):</i>	<i>62,8</i>
Klevų sirupas	3,31
Cinamonas	0,10
Apelsinų žievelė	0,18
Migdolų miltai	1,60
<i>Pusgaminio masė:</i>	<i>67,5g</i>
Viso speltos grūdo miltai (paniravimui)	1,31
Aliejus (kepimui)	5,0
Grietinė (30%)	5,0
Uogienė	5,0
Išeiga:	60/5/5 g

* Varškės apkepas su uogiene ir grietine 50/5/5 g

Varškė (9 %)	46,97
Manų kruopos	3,35
Kiaušiniai	1,5
Cukrus	3,6
Vanilinis cukrus	0,42
Valgomoji druska	0,50
Sviestas (82%)	1,0
Malti džiovėsėliai	0,83
Grietinė (30 %)	1,25
Išeiga:	50 g

Uogienė	5,0
Grietinė (30%)	5,0

Šaltieji patiekalai

<u>*Salotų baras</u>	<u>60/10/5</u>
Švieži agurkai/švieži pomidorai/konservuotos juodosios alyvuogės	10/10/3
Pekininiai kopūstai/konservuoti kukurūzai/porai	10/8/2
Virti burokėliai/ raudonieji svogūnai /konservuotos pupelės	10/2/5
Aliejus, majonezas, kečupas, garstyčios	3/3,5/3/0,5

Salotų užpilas Nr. 16	2,5
*Salotų padažas (milteliai, fabrikinis)	2,5
<i>arba</i>	
*Paprikinis salotų užpilas (milteliai, fabrikinis)	2,5

<u>Salotų užpilas Nr. 16</u>	<u>2,5 g</u>
Aliejus	2,2
Actas obuolių	0,29
Garstyčios	0,15
Valgomoji druska	0,05
Cukrus	0,10
Malti juodieji pipirai	<u>0,01</u>
Išeiga:	2,5 g

<u>*Salotų padažas (milteliai, fabrikinis)</u>	<u>2,5 g</u>
Salotų padažas (milteliai, fabrikinis)	0,5
Aliejus	<u>2,0</u>
Išeiga:	2,5 g

arba

<u>*Paprikinis salotų užpilas (milteliai, fabrikinis)</u>	<u>2,5 g</u>
Paprikinis salotų užpilas (milteliai, fabrikinis)	0,5
Aliejus	<u>2,0</u>
Išeiga:	2,5 g

* Virti kiaušiniai	1 vnt.
* Kukurūzų dribsniai su vaisiais ar uogomis (3 – jų rūšių)	5/5/5
* Pienas (1-2,5%)/ Kokosinis pienas ar migdolinis gėrimas	160/5
Sviestas (82%)	3

Sūriai:

* Fermentinis sūris/lydytas sūris/fetos sūris	10/5/5
* Plėšomos sūrio lazdelės/fermentinis sūris/ Mocarelos (Mozarella) sūris	10/5/5

Mėsos gaminiai:

* Šaltai rūkyta dešra/karštai rūkyta kiaulienos nugarinė/ kiaulienos kumpio kapotinė	10/5/5
* Karštai rūkyta kiaulienos dešra/šaltai rūkyta kiaulienos nugarinė	10/10
* Kiaulienos vyniotinis/jautienos vyniotinis/karštai rūkytas kiaulienos kumpis	5/5/10
* Karštai rūkyta kalakutienos krūtinėlė/karštai rūkyta vištienos krūtinėlė/	

šaltai rūkyta kiaulienos dešra 5/5/10

Šaltai rūkyti žuvies gaminiai

* Šaltai rūkyta lašiša (salotoms) 15

* Konservuoti tunai 15

* Silkės filė 15

Pieno ir varškės gaminiai:

* Jogurtas su vaisiais ar uogomis 125

* Grūdėta varškė su uogomis 40

* Glaistyti varškės sūreliai 20

* Geriamasis jogurtas (2,0%) 20

* Varškės desertas 20

* Natūralus jogurtas 20

* Sojų jogurtas 20

* Sojų pupelių gaminys 20

* Sojų desertas 20

Konservuoti produktai, džemai, kremai ir medus:

* Konservuoti ananasai 10

* Konservuoti persikai 10

* Konservuotos kriaušės 10

* Fasuotas džemas 5

* Fasuotas tepamas kremas su kakava ir įvairiais priedais 5

* Medus (fasuotas) 5

* Džiovinti vaisiai/migdolų riešutai 5/5

* Guacamole (avokadų aptepėlė) 5

Konditerijos ir duonos gaminiai

Ruginė arba kvietruginė duona 30

Kvietinė duona arba batonas 50

* Kvietinė (sumuštinių) duona 25

* Tamsi prancūziška mini bandelė 20

* Šviesi prancūziška mini bandelė 25

* Penkių grūdų mini duonelė 25

* Tamsi Itališka duonelė CIABATTA 25

* Šviesi Itališka duonelė CIABATTA 25

* Šaldyta bagetė su sviestu ir česnakų 30

* Vafiliai su įdaru 20

* Sausainiai 20

* Meduoliai 20

* Raguoliai 30

* Bandelės (mielinės, sluoksniuotos tešlos su įvairiais įdariais, šaldytos)	50
* Riešutų pyragas (šaldytas)	50
* Varškės pyragas (šaldytas)	50
* Sūrio pyragas (šaldytas)	50
* Pyragas TIRAMISU	50
* Šokoladinis pyragas	50
* Trupininis pyragas	50
* Spurgos, su įvairiais glajais, ir įdariais	30
* Trapios tešlos riestainis	30
* Keksiukai	30
* Riestainis	20

Karštieji ir šaltieji gėrimai

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

<u>*Kava</u>	100 g
Kava	10,0
Vanduo	<u>110,0</u>
Išeiga:	100 g

<u>*Kava su saldintu sutirštintu pienu</u>	100/15 g
Kava	5,0
Saldintas sutirštintas pienas	15,0
Vanduo	<u>110,0</u>
Išeiga:	100/15 g

* Vaisių ar uogų sultys	100
* Vaisių ar uogų nektaras	100

* Geriamasis vanduo su citrina	100 g
Geriamasis vanduo	100,0
Citrina	<u>7,0</u>
Išėja:	100g

* Geriamasis vanduo su apelsinu	100 g
Geriamasis vanduo	100,0
Apelsinas	<u>7,0</u>
Išėja:	100 g

PAPILDOMOS VAKARIENĖS VALGIARAŠČIO PATIEKALŲ RECEPTŪROS

*Prancūziškas dešrainis	40 g
Dešrainių bandelė (prancūziškam dešrainiui)	21,82
Karštai rūkyta dešrelė	15,64
Majonezas	1,21
Garstyčios	1,21
Pomidorų padažas	<u>1,21</u>
Išėja:	40 g

*Dešrainis su marinuotais agurkais ir kininių kopūstų salotomis	40 g
Dešrainių bandelė	14,12
Virta dešrelė	12,94
Marinuoti agurkai (pjaustyti)	5,88
<i>Kopūstų salotos:</i>	
Baltieji gūžiniai kopūstai	5,18
Majonezas	1,88
Krapai	0,05
Valgomoji druska	0,05
Malti juodieji pipirai	0,01
<i>Kopūstų salotų išėja 7,06g</i>	
Pomidorų padažas	<u>3,53</u>
Išėja:	40 g

* Itališka apkepėlė su kumpiu	40 g
* Itališka apkepėlė su vištiena	40 g

* Mėsainis su vištiena	40 g
Mėsainio bandelė	12,5
Pomidorų padažas	2,5
Majonezas	2,5
Garstyčios	1,0
Raudonieji svogūnai	1,0
Marinuotas agurkas	3,75
Vištienos paplotėlis	12,5
Lydytas sūris	5,0
Išeiga:	40 g

Vištienos paplotėlis	12,5 g
Vištienos krūtinėlės filė	12,5
Batonas	1,75
Kiaušiniai	0,25
Grietinė (36%)	1,25
Malti džiovėsėliai	0,75
Malti juodieji pipirai	0,0025
Umami esencija	0,004
Saldžiųjų paprikų milteliai	0,0025
Valgomoji druska	0,005
Šašlykų prieskoniai	0,0025
Aliejus (kepimui)	1,25
Išeiga:	12,5

*Mėsainis su kiauliena	40 g
Mėsainio bandelė	12,5
Kiaulienos paplotėlis	12,5
Raudonieji svogūnai	1,0
Marinuoti agurkai	3,75
Kepsnių padažas	2,5
Majonezas	2,5
Garstyčios	1,0
Lydytas sūris	5,0
Išeiga:	40 g

Kiaulienos paplotėlis	12,5 g
Kiaulienos nuopjovos	12,0
Svogūnai	1,25(1,0)
Kiaušiniai	0,67

Vanduo	1,15
Malti džiovėsėliai	1,5
Malti juodieji pipirai	0,0025
Dūmų esencija	0,004
Šašlykų prieskoniai	0,0025
Valgomoji druska	0,0025
Paprikų milteliai	0,0025
Aliejus (kepinui)	<u>1,0</u>
Išeiga:	12,5

<u>*Mėsainis su jautiena</u>	<u>40 g</u>
Mėsainio bandelė	12,5
Jautienos paplotėlis	12,5
Raudonieji svogūnai	1,0
Marinuotas agurkas	3,75
Pomidorų padažas	2,5
Majonezas	2,5
Garstyčios	1,0
Lydytas sūris	<u>5,0</u>
Išeiga:	40 g

<u>Jautienos paplotėlis</u>	<u>12,5 g</u>
Jautienos nuopjovos	12,5
Svogūnai	1,0
Kiaušiniai	0,67
Vanduo	1,15
Malti džiovėsėliai	1,5
Malti juodieji pipirai	0,003
Umami esencija	0,004
Šašlykų prieskoniai	0,001
Valgomoji druska	0,003
Aliejus (kepinui)	<u>1,0</u>
Išeiga:	12,5 g

<u>* Mėsainis su plėšyta jautiena</u>	<u>40 g</u>
Mėsainio bandelė	12,5
<i>Virtas jautienos kumpis 12,5g:</i>	
Jautienos kumpis	25,33
Svogūnai	0,63
Morkos	0,63
Česnakai	0,15

Valgomoji druska	0,38
Laurų lapai	0,005
Malti juodieji pipirai	0,01
<i>Išeiga virto kumpio (g):</i>	<i>12,5</i>
Raudonieji svogūnai	1,0
Marinuoti agurkai	3,75
Lydytas sūris	5,0
<i>Padažui:</i>	
Majonezas	3,5
Pomidorų padažas	2,5
Valgomoji druska	0,06
Išeiga:	40 g

* Mėsainis su jautiena ir šonine 40 g

Mėsainio bandelė 12,5

Virtas jautienos kumpis 10g:

Jautienos kumpis 25,33

Svogūnai 0,63

Morkos 0,63

Česnakai 0,15

Valgomoji druska 0,38

Laurų lapai 0,005

Malti juodieji pipirai 0,01

Išeiga virto kumpio (g): ***12,5***

Karštai rūkyta šoninė 4,16

Išeiga keptos šoninės (g): ***3,75***

Raudonieji svogūnai 1,0

Marinuoti agurkai 3,75

Lydytas sūris 3,75

Padažui:

Majonezas 4,0

Konservuoti krienai 2,0

Valgomoji druska 0,06

Išeiga: 40 g

* Mėsainis su kepta vištiena 40 g

Mėsainio bandelė 12,5

Kepta vištienos krūtinėlė:

Vištienos krūtinėlės filė 16,63

Valgomoji druska 0,15

Paukštienos prieskoniai	0,2
Aliejus (kepimui)	0,8
<i>Išeiga kepto (g):</i>	<i>12,5</i>
Raudonieji Svogūnai	1,0
Pomidorai	3,75
Lydytas sūris	5,0

Padažui:

Majonezas	4,5
Garstyčios	1,5
Kario prieskoniai	0,1
Valgomoji druska	0,06
Išeiga:	40 g

<u>*Makaronai su sūriu</u>	<u>55 g</u>
Makaronai	20,33
Valgomoji druska	0,55
Vanduo	122,98
Aliejus	1,0
Fermentinis sūris	5,5
Išeiga:	55 g

<u>*Aštrūs makaronai (Čili)</u>	<u>55 g</u>
Makaronai (lakštiniai)	12,25 (33,04 virtų)
Vanduo (makaronų virimui)	73,48
Aliejus	1,10
Svogūnai	2,6
Jautienos nuopjovos	11,89
Aitrieji pipirai	0,044
Malti kuminai	0,044
Malta saldžioji paprika	0,11
Prieskoninių žolelių mišinys	0,02
Česnakai	0,44
Konservuoti, smulkinti raudonieji pomidorai	10,79
Pomidorų padažas	3,96
Cukrus	0,11
Valgomoji druska	0,55
Bolonijos padažas (Bolognese, sausas)	1,0
Vanduo	13,88
Išeiga:	55 g

<u>*Makaronai su daržovėmis</u>	55 g
Makaronai	11,48 (31g virtų)
Valgomoji druska (makaronų virimui)	0,31
Vanduo (makaronų virimui)	67,89
Aliejus	0,92
Porai	1,53
Cukinija	6,12
Brokoliai	6,12
Žirneliai (šaldyti)	3,06
Džiovinti raudonėliai	0,015
Malti juodieji pipirai	0,03
Valgomoji druska	0,24
Išeiga:	55 g

<u>* Makaronai su kumpelio padažu</u>	55 g (37/18)
Makaronai	13,87 (37g virtų)
Vanduo (makaronų virimui)	83,22
Valgomoji druska	1,0
<i>Kumpelio padažas (g):</i>	18
Aliejus	1,0
Svogūnai	2,27
Karštai rūkytas kiaulienos kumpis	7,20
Sviestas (82%)	0,34
Kvietiniai miltai (a.r.)	0,34
Vanduo	1,13
Pienas (2,5%)	7,88
Lydytas sūris	1,41
Picų prieskoniai	0,05
Malti juodieji pipirai	0,01
Universalūs prieskoniai	0,02
Išeiga:	55 g

<u>* Makaronai rytietiškai</u>	55 g
Makaronai (lakštiniai)	12,25
Vanduo (makaronų virimui)	73,48
Valgomoji druska	1,0
<i>Padažui:</i>	
Aliejus	1,5
Svogūnai	2,6

Jautienos nuopjovos	11,89
Česnakai	0,44
Pomidorų padažas	2,86
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,86
Cukrus	2,25
Sojų padažas	2,25
Vanduo	7,0
Sultinys koncentratas	0,1
Krakmolas	0,38
Aitrieji pipirai	0,04
Kario prieskoniai	0,02
Malta saldžioji paprika	0,11
Išeiga:	55 g

<u>*Makaronai meksikietišškai</u>	55 g
Makaronai (lakštiniai)	12,25
Vanduo (makaronų virimui)	73,48
Valgomoji druska	1,5
<i>Padažui:</i>	
Aliejus	1,5
Svogūnai	2,6
Saldžioji paprika	9,0
Konservuotos pupelės čili padaže	17,95
Česnakai	0,44
Cukrus	0,2
Aitriosios paprikos milteliai	0,018
Kuminai	0,05
Malta saldžioji paprika	0,2
Išeiga:	55 g

<u>*Makaronai su kalakutiena, daržovėmis ir sūrio padažu</u>	55 g (26/29)
Makaronai	9,89
Vanduo (makaronų virimui)	59,34
Valgomoji druska	1,0
<i>Sūrio padažui:</i>	
Aliejus	1,65
Svogūnai	2,75
Saldžioji paprika	2,75
Kalakutienos filė	11,0
Brokoliai	8,24

Česnakai	0,55
Malti kuminai	0,03
Malta saldžioji paprika	0,03
Konservuoti pomidorai savo sultyse	3,49
Grietinė (36%)	7,5
Sojų padažas	0,75
Lydytas sūris	<u>1,75</u>
Išeiga:	55 g

*Makaronai su daržovėmis ir grietinės padažu 55 g (35/20)

Makaronai	12,96
Vanduo (makaronų virimui)	77,77
Valgomoji druska	0,6

Padažui:

Aliejus	1,5
Porai	1,0
Cukinija	5,0
Brokoliai	5,0
Žirneliai (šaldyti)	2,5
Džiovinti raudonėliai	0,01
Malti juodieji pipirai	0,03
Valgomoji druska	0,2
Sviestas 82%	0,5
Kvietiniai miltai (a.r.)	0,5
Vanduo	4,0
Grietinė (36%)	7,5
Sultinys (konc. daržovių)	0,13
Sojų padažas	0,1
Krapai	0,15
Petražolių lapai	<u>0,15</u>
Išeiga:	55 g

* Makaronai su grietinės ir sūrio padažu 55 g (40/15)

Makaronai (lakštiniai)	14,81
Vanduo (makaronų virimui)	88,88
Valgomoji druska	1,0

Sūrio padažui:

Sviestas (82 %)	0,75
Kvietiniai miltai (a.r.)	0,75

Vanduo	6,0
Grietinė (36 %)	7,13
Lydytas sūris	2,14
Prieskoninių žolelių mišinys	0,05
Valgomoji druska	0,06
Universalūs prieskoniai	0,06
Iš viso:	55 g

arba

Sūrio padažas	15 g
Sūrio padažas (milteliai)	1,5
Vanduo	3,75
Pienas 2,5%	11,25
Iš viso:	15 g

* Makaronai su šalta rūkyta lašiša ir grietinės padažu	55 g (35/20)
Makaronai (lakštiniai)	12,96
Vanduo (makaronų virimui)	77,77
Valgomoji druska	0,8
Aliejus	0,48
Porai	3,33
Šalta rūkyta lašiša	9,33
Sviestas 82 %	0,53
Kvietiniai miltai (a. r.)	0,53
Prieskoninių žolelių mišinys	0,03
Citrinos (sultys)	0,27
Vanduo	4,00
Grietinė (36%)	6,67
Iš viso:	55 g

* Makaronai su grietinės ir špinatų padažu	55 g (40/15)
Makaronai (lakštiniai)	14,81
Vanduo (makaronų virimui)	88,88
Valgomoji druska	1,0
<i>Padažui:</i>	
Aliejus	0,6
Česnakas	0,25
Špinatai	3,85
Sviestas (82 %)	0,75

Kvietiniai miltai (a.r.)	0,75
Vanduo	4,0
Grietinė (36 %)	7,13
Prieskoninių žolelių mišinys	0,05
Valgomoji druska	0,06
Universalūs prieskoniai	0,06

Išėja: 55 g

* Ryžiai su šonine ir kiaušiniais	55 g
Vanduo	39,36
Ryžiai	14,64
Valgomoji druska	0,25
Aliejus	1,00
Kiaulienos šoninė (žalia)	13,75
Karštai rūkyta šoninė	3,27
Kiaušiniai	10,68
Česnakas	1,03
Džiovinti česnakai	0,6
Malti juodieji pipirai	0,02
Svogūnų laiškai	1,65

Išėja: 55 g

* Rudieji ryžiai su pomidorais	55 g
Aliejus	2,24
Svogūnai	7,21
Česnakai	1,16
Konservuoti pomidorai savo sultyse	21,15
Vanduo	24,37
Sultinys koncentratas	0,78
Ryžiai rudieji	11,79
Valgomoji druska	0,30
Malti juodieji pipirai	0,02

Išėja: 55 g

* Kepta tortilija (kesadilija) su avokadu, daržovių ir sūrio įdaru	55 g
Tortilija	18,5
Fermentinis sūris	5,0
Mocarelos (Mozarella) sūris	5,0
Avokadai	11,0
Pomidorai	11,0

Raudonieji svogūnai	2,75
Aštrus pomidorų ir paprikų Salsa padažas	5,5
Majonezas	5,5
Aliejus (kepinui)	<u>2,75</u>
Išėja:	55 g

* Taco su plėšyta kiauliena	55 g
Tortilija	18,5
Raudonieji svogūnai	2,0
Avokadai	7,0
Suris feta	5,0
Salsa padažas	10,0
Aliejus (kepinui)	1,6
<i>Virtas kiaulienos kumpis 20g:</i>	
Kiaulienos kumpis	29,6
Svogūnai	0,63
Morkos	0,63
Česnakai	0,15
Valgomoji druska	0,38
Laurų lapai	0,005
Malti juodieji pipirai	<u>0,01</u>
Išėja:	55 g

* Tortellini su pesto padažu ir sūriu	55/5 g
Tortellini	20,0
Vanduo (virimui)	120,0
Valgomoji druska	1,1
Fermentinis sūris picai	5,0
<i>Pesto padažui:</i>	
Aliejus	2,4
Krapai	0,55
Petražolių lapai	0,55
Salierų stiebai	0,19
Kedro riešutai	1,3
Česnakas	0,23
Valgomoji druska	0,09
Malti juodieji pipirai	<u>0,003</u>
Išėja:	55/5 g

* Fajita su vištiena	65 g
----------------------	------

Tortilija	18,5
Fermentinis sūris	5,0
Salsa padažas	4,0
<i>Grietinės padažui (g):</i>	<i>4,0</i>
Grietinė (30%)	3,8
Citrina (sultys)	0,10
Krapai	0,15
<i>Kepta vištienos filė:</i>	
Viščiukų broilerių krūtinėlių filė	26,6
Aliejus (marinavimui)	0,67
Valgomoji druska	0,17
Malti juodieji pipirai	0,02
Malti kmynai	0,07
Ananasų sultys	1,16
Citrinų sultys	0,50
Vorčesterio padažas	0,33
Česnakas džiovintas	0,07
Aštrūs čili prieskoniai	0,07
Malta saldžioji paprika	0,07
<i>Išėiga kepta vištiena (g):</i>	<i>20</i>
<i>Keptos daržovės:</i>	
Aliejus	1,67
Svogūnai	6,66
Paprika	20,0
<i>Išėiga keptų daržovių (g):</i>	<i>20</i>
Išėiga:	65g

PIETŲ IR VAKARIENĖS PATIEKALŲ RECEPTŪROS

1 DIENA

PIETŪS

Pupelių sriuba su alyvuogėmis	250 g
-------------------------------	-------

Pupelės (raudonos)	20,0 (44g virtų)
Bulvės	20,0
Aliejus	2,5
Svogūnai	5,0
Morkos	5,0
Petražolių šaknys	5,0
Salierų stiebai	5,0
Saldžioji paprika (raudona)	7,5
Konservuotos juodosios alyvuogės	5,0
Pomidorai savo sultyse	15,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Laurų lapai	0,01
Valgomoji druska	1,0
Cukrus	0,2
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Sriubų prieskoniai	0,2
Išeiga:	250 g

Jautienos maltinis su raudonuoju padažu 120/50

<u>Jautienos maltinis</u>	120 g
Jautienos nuopjovos	111,28
Batonas	13,91
Vanduo	21,40
Majonezas	11,24
Svogūnai	5,35
Česnakai	0,54
Mėsos prieskoniai	0,6
Valgomoji druska	1,1
Malti juodieji pipirai	0,2
<i>Pusgaminis (g):</i>	<i>160</i>
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	9,0
Aliejus (kepimui)	8,0
Išeiga:	120 g

<u>Raudonasis padažas</u>	50 g
Aliejus (daržovių kepimui)	3,13
Svogūnai	2,5
Morkos	7,5

Česnakai	0,63
Konservuoti aitrieji jalapenai	0,25
Pomidorai savo sultyse	22,0
Vanduo	25,5
Cukrus	0,25
Valgomoji druska	0,25
Krakmolai	1,0
Sultinys (koncentratas)	0,25
Iš viso:	50 g

arba

Vištienos krūtinėlės kepsnys apkeptas špinatais ir sūriu	130 g
Viščiukų broilerių krūtinėlės	119,7
Paukštiesienos prieskoniai	1,04
Valgomoji druska	0,8
Malti juodieji pipirai	0,1
Kvietiniai miltai (a.r.)	8,0
Aliejus (kepimui)	8,0
<i>Įdarui (apkepui):</i>	
Špinatai	12,0
Prieskoninių žolelių mišinys	0,05
Muskatas maltas	0,001
Česnakas džiovintas	0,1
Majonezas	10,0
Sūris Feta	8,0
Parmezano sūris	2,0
Fermentinis sūris	8,0
Iš viso:	130 g

Bulvių košė/ Virti makaronai su ciberžole, džiovintais pomidorais 150 (75/75)

Bulvių košė	75 g
Bulvės	66,17
Pienas (2,5 %)	12,03
Sviestas (82%)	1,5
Valgomoji druska	6,77
Iš viso:	75 g

<u>Virti makaronai su ciberžole, džiovintais pomidorais</u>	75 g
Makaronai	27,15
Valgomoji druska	1,13
Vanduo	166,5
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	3,0
Ciberžolė	0,1
Išeiga:	75 g

Salotų baras Nr. 1	210 (130/30/50)
Kepti burokėliai/porai	25/5
Salotos/morkos/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	20/15/3/15
Konservuoti avinžirniai / Konservuoti aitrieji jalapenai/švieži pomidorai	15/2/25
Gražgarstės	5
Salotų užpilai Nr. 1 ir Nr. 8	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Žiedinių kopūstų salotos	50

<u>Kepti burokėliai su česnakais</u>	25 g
Burokėliai	32,5
Malti juodieji pipirai	0,03
Aliejus	2,5
Česnakai	0,13
Valgomoji druska	0,33
Išeiga:	25 g

<u>Salotų užpilas Nr. 1</u>	10 g
Aliejus	8,0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,0
Cukrus	0,65
Valgomoji druska	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,03
Malti juodieji pipirai	0,02
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 8</u>	10 g
Aliejus	4,0

Balzaminis actas	4,0
Valgomoji druska	0,3
Medus	<u>2,0</u>
Išėiga:	10 g

<u>Žiedinių kopūstų salotos</u>	<u>50 g</u>
Žiediniai kopūstai	12,67
Pomidorai	11,0
Agurkai	9,0
Kininiai kopūstai	6,33
Konservuoti kukurūzai	4,67
Svogūnų laiškai	2,0
Aliejus	4,17
Maistinė acto rūgštis (9%)	1,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Valgomoji druska	0,5
Cukrus	<u>0,4</u>
Išėiga:	50 g

Ruginė arba kvietuginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Mandarinai/**Melionas	50

<u>Uogų kompotas (šaldytų uogų)</u>	<u>100 g</u>
Vanduo	94,0
Šaldytos uogos	8,0
Citrinos rūgštis	0,01
Cukrus	<u>10,0</u>
Išėiga:	100 g

<u>Sirupo gėrimas</u>	<u>100 g</u>
Vanduo (virintas)	84,0
Uogų sirupas	10,0
Cukrus	6,0
Citrinos rūgštis	<u>0,1</u>
Išėiga:	100 g

Multivaisių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

„Žaliosios“ sprandinės kepsnys su Salsa padažu	120/30
--	--------

„Žaliosios“ sprandinės kepsnys	120 g
--------------------------------	-------

Kiaulienos sprandinė	184,8
----------------------	-------

Marinatas:

Mėsos prieskoniai	1,1
-------------------	-----

Malti juodieji pipirai	0,3
------------------------	-----

Valgomoji druska	1,64
------------------	------

Česnakai	0,65
----------	------

Vanduo	20,73
--------	-------

Citrinų rūgštis	0,87
-----------------	------

Svogūnai	16,37
----------	-------

Aliejus	8,0
---------	-----

Išeiga: 120 g

Salsa padažas	30
---------------	----

Biri ryžių košė/ keptos bulvės skiltelėmis	150 (75/75)
--	---------------

Biri ryžių košė	75 g
-----------------	------

Ryžių kruopos	26,79
---------------	-------

Vanduo	72,02
--------	-------

Valgomoji druska	0,75
------------------	------

Aliejus	0,75
---------	------

Išeiga: 75 g

Keptos bulvės skiltelėmis	75 g
---------------------------	------

Bulvės	108,75
--------	--------

Aliejus	7,5
---------	-----

Česnakai	0,75
----------	------

Bulvių prieskoniai	0,2
--------------------	-----

Valgomoji druska	0,75
------------------	------

Išeiga: 75 g

arba

Pica Sicilija	240 g
---------------	-------

Picos paplotėlis (mielinė tešla šaldyta)	120,0
--	-------

Pomidorų padažui:

Konservuoti pomidorai savo sultyse	22,17
------------------------------------	-------

Valgomoji druska	0,31
------------------	------

Aliejus	2,7
---------	-----

Džiovinti raudonėliai	0,13
-----------------------	------

<i>Išėiga padažo (g):</i>	25
----------------------------------	-----------

Fermentinis sūris picai	35,0
-------------------------	------

Svogūnai	10,0
----------	------

Saldžioji paprika	20,0
-------------------	------

Konservuotos juodosios alyvuogės	5,0
----------------------------------	-----

Picų prieskoniai	0,2
------------------	-----

„Sicilijos“ faršas (40g):

Aliejus	4,8
---------	-----

Jautienos kumpis	44,8
------------------	------

Svogūnai	6,4
----------	-----

Česnakai	0,8
----------	-----

Pomidorai savo sultyse	8,0
------------------------	-----

Cukrus	0,16
--------	------

Džiovinti bazilikai	0,08
---------------------	------

Valgomoji druska	0,48
------------------	------

Malti juodieji pipirai	0,08
------------------------	------

Išėiga:	240 g
---------	-------

Česnakinis kepsnių padažas	20
----------------------------	----

Aštrus pomidorų padažas	20
-------------------------	----

Salotų baras Nr. 2	140 (100/20/20)
---------------------------	------------------------

Baltieji gūžiniai kopūstai /morkos/ raudonieji svogūnai	20/10/5
---	---------

Švieži agurkai/švieži pomidorai/ saldžioji paprika	15/20/5
--	---------

Konservuotos juodosios alyvuogės	5
----------------------------------	---

Konservuotos pupelės/konservuotos kukurūzų burbulės	10/10
---	-------

Salotų užpilai Nr. 6 ir Nr. 9	10/10
-------------------------------	-------

Tarkuotas fermentinis sūris/k/r kiaulienos kumpis	10/10
---	-------

Ruginė arba kvietruginė duona	20
-------------------------------	----

Kvietinė duona arba batonas	60
-----------------------------	----

Varškės sūrelis/***Valgomieji ledai	50/130 ml
-------------------------------------	-----------

Arbata	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	204,0
Išėiga:	200 g

Arbata su citrinomis	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	204
Išėiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	10,0
Išėiga:	200 g

2 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su brokoliai	250 g
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,5
Brokoliai (šaldyti)	35,0
Bulvės	40,0
Aliejus (daržovių kepimui)	3,0
Svogūnai	12,0
Morkos	18,0
Petražolių šaknys	7,5
Salierų šaknys	7,5
Česnakas	1,0
Sriubų prieskoniai	0,2
Valgomoji druska	1,0
Prieskoninių žolelių mišinys	0,05
Malti juodieji pipirai	0,1
Krapai	1,0

Laurų lapai	0,01
Išeiga:	250 g
<u>Keptos vištienos šlaunelės (apelsinų sultyse)</u>	150 g
Viščiukų broilerių šlaunelės	214,5
Aliejus (marinavimui)	4,29
Česnakai	1,0
Džiovinti rozmarinai	0,2
Paukštiesos prieskoniai	0,5
Aitrieji pipirai	0,15
Malta saldi paprika	0,2
Malti juodieji pipirai	0,1
Valgomoji druska	2,0
Apelsinai (žievelė)	0,2
Apelsinų sultys	25,0
Išeiga:	150 g

arba

<u>Jautienos nugarinės kepsnys „Romšteksas“</u>	120 g
Jautienos nugarinė	141,0
<i>Marinatas:</i>	
<i>Pomidorų padažas</i>	6,0
<i>Kepsnių padažas vaisių skonio</i>	6,0
<i>Garstyčios</i>	0,60
<i>Dižono garstyčios</i>	0,60
<i>Česnakai</i>	1,20
<i>Mėsos prieskoniai</i>	0,5
<i>Malti juodieji pipirai</i>	0,06
<i>Aitriosios paprikos PIRI PIRI</i>	0,015
<i>Rūkytos paprikos milteliai</i>	0,12
<i>Cukrus</i>	0,2
<i>Valgomoji druska</i>	1,25
Kiaušiniai (paniravimui)	8,5
Malti džiovėsėliai (paniravimui)	12,05
Aliejus (kepinimui)	8,0
Išeiga:	120 g

<u>Keptos bulvių skiltelės su kmynais</u>	100 g
Bulvės	145,0
Aliejus	6,0
Česnakai	1,0
Kmynai	0,26
Valgomoji druska	1,0
Bulvių prieskoniai	0,27
Išėja:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 1</u>	50 g
Baklažanai	17,25
Cukinijos	17,25
Brokoliai	18,75
Morkos	10,0
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	5,0
Išėja:	50 g

Salotų baras Nr. 3	210 (130/30/50/)
Žiediniai kopūstai/morkos/porai/švieži agurkai	20/15/5/15
Špinatai/ raudonieji svogūnai / raudonieji kopūstai /švieži pomidorai	20/5/10/20
Konservuoti žirneliai/konservuotos juodosios alyvuogės	15/5
Salotų užpilai Nr. 3 ir Nr. 4	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Morkų, sūrio ir šviežių agurkų salotos	50

<u>Morkų, sūrio ir šviežių agurkų salotos</u>	50 g
Morkos	13,13
Valgomoji druska (morkų virimui)	0,13
<i>Virtų morkų išeiga (g):</i>	12,5
Agurkai	14,6
Fermentinis sūris	12,5
Majonezas	12,0
Valgomoji druska	0,5
Malti juodieji pipirai	0,05

Išeiga: 50 g

Salotų užpilas Nr. 3 10 g

Aliejus 6,1

Balzaminis actas 1,83

Garstyčios 0,61

Valgomoji druska 0,3

Cukrus 1,22

Malti juodieji pipirai 0,12

Išeiga: 10 g

Salotų užpilas Nr. 4 10 g

Aliejus 4,85

Sojų padažas 3,33

Cukrus 1,43

Maistinė acto rūgštis (9 %) 0,5

Išeiga: 10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona 30

Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais 30

Bananai 100

Kriaušės/***Šilauogės 50

Mangų nektaras 100

Apelsinų sultys 100

Gira (fabrikinė) 100

***Geriamasis vanduo 500

VAKARIENĖ

Kiaulienos pjausnys/grietinėlės ir grybų padažas 120/50

Kiaulienos pjausnys 120 g

Kiaulienos nuopjovos 110,0

Malti juodieji pipirai 0,2

Valgomoji druska 1,1

Mėsos prieskoniai 1,0

Kiaušinai 4,5

Batonas 15,6

Vanduo	24,0
Svogūnai	6,38 (4,8g keptų)
Česnakai	0,76 (0,57g keptų)
<i>Pusgaminio išėiga (g):</i>	<i>160</i>
Malti džiovėsėliai (paniravimui)	10,0
Aliejus	8,0
Išėiga:	120 g

<u>Grietinėlės ir grybų padažas</u>	50 g
Sviestas (82 %)	3,25
Svogūnai	10,5
Pievagrybiai (šaldyti)	20,0
Kvietiniai miltai (a.r)	1,5
Vanduo	15,0
Sultinys (grybų koncentratas)	0,3
Grietinėlė (36 %)	14,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Valgomoji druska	0,3
Išėiga:	50 g

arba

<u>Kalakutiena aitriųjų paprikų padaže</u>	250 g
Kalakutienos filė	135,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Valgomoji druska	1,0
Krakmolas (paniravimui)	5,0
Aliejus	10,0
Svogūnai	20,5
Česnakai	2,5
Saldžioji paprika	30,0
Konservuoti kukurūzai	24,0
Pievagrybiai (šaldyti)	21,5
Pomidorai savo sultyse	10,5
Pomidorų padažas	3,75
Sojų padažas	5,0
Cukrus	1,0
Maltos aitriosios paprikos (arba raudonųjų paprikų padažas)	0,3

Vanduo	50,0
Vištienos sultinys (koncentratas)	1,25
Grietinė (30 %)	<u>5,0</u>
Išeiga:	250 g

Virtos bulvės su krapais/virti ryžiai su prieskoinėmis žolelėmis 150 (50/100)

<u>Virtos bulvės su krapais</u>	<u>50 g</u>
Bulvės	51,5
Valgomoji druska	0,5
Krapai	<u>0,5</u>
Išeiga:	50 g

<u>Virti ryžiai su prieskoinėmis žolelėmis</u>	<u>100 g</u>
Ryžiai	35,71
Vanduo	96,0
Aliejus	1,0
Valgomoji druska	1,0
Sultinys (daržovių konc.)	0,5
Prieskoinių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išeiga:	100 g

Salotų baras Nr. 4 140 (100/20/20)

Baltieji gūžiniai kopūstai /pomidorai/ raudonieji svogūnai /krapai	15/25/5/1
Morkos/saldžioji paprika/ konservuoti aitriniai jalapenai/salotos gražgarstės	16/10/2/5
Marinuoti agurkai/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje/petražolių lapai	10/10/1
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 4	10/10
K/r kiaulienos nugarinė/ Mocarelos (Mozarella) sūris	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išeiga:	10 g

Salotų užpilas Nr. 4	10 g
Aliejus	4,85
Sojų padažas	3,33
Cukrus	1,43
Maistinė acto rūgštis (9 %)	0,5
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60

Mėsainis su kiauliena	60 g
Mėsainio bandelė	18,75
Kepsnių padažas	3,75
Majonezas	3,75
Garstyčios	1,5
Marinuoti agurkai	5,62
Raudonieji svogūnai	1,5
Kiaulienos paplotėlis	18,75
Lydytas sūris	7,5
Išeiga:	60 g

Kiaulienos paplotėlis	18,75 g
Kiaulienos nuopjovos	18,0
Svogūnai	1,87 (1,4)
Kiaušiniai	1,0
Vanduo	1,72
Malti džiovėsėliai	2,25
Malti juodieji pipirai	0,004
Dūmų esencija	0,004
Šašlykų prieskoniai	0,004
Valgomoji druska	0,004
Paprikų milteliai	0,004
Aliejus (kepimui)	1,5
Išeiga:	50 g

Arbata	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	204,0

Išeiga: 200 g

Arbata su citrinomis 200/2 g

Arbatžolės 1,0

Citrinos 2,0

Vanduo 204

Išeiga: 200/2 g

***Šaltoji arbata 200 g

Vanduo 200,0

Arbatžolės 0,5

Imbieras 1,5

Citrinos 2,0

Cukrus 10,0

Išeiga: 200 g

3 DIENA

PIETŪS

Agurkinė sriuba 250 g

Perlinės kruopos 7,5

Vanduo 176,25

Valgomoji druska 1,0

Sultinys (koncentratas) 3,5

Bulvės 75,0

Aliejus 2,5

Morkos 10,0

Svogūnai 10,0

Petražolių šaknys 2,5

Marinuoti agurkai 15,0

Cukrus 0,2

Malti juodieji pipirai 0,1

Laurų lapai 0,02

Petražolių lapai 0,5

Sriubų prieskoniai 0,5

Išeiga: 250 g

***Pomidorų šaltsriubė (Gaspacio) 250 g

Pomidorai savo sultyse 25,0

Pomidorai	80,0
Agurkas	38,0
Saldžioji paprika	25,0
Raudonieji svogūnai	8,0
Česnakai	0,85
Alyvuogių aliejus	25,0
Actas obuolių	2,0
Valgomoji druska	2,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Cukrus	0,5
Raudonųjų paprikų padažas	0,05
Vanduo (virintas)	<u>55,0</u>
Išeiga:	250 g

<u>Batono skrebučiai</u>	<u>10 g</u>
Batonas	12,5
Aliejus	0,5
Česnakai	<u>0,2</u>
Išeiga:	10 g

<u>Kiaulienos nugarinės kepsnys keptas (gabale)</u>	<u>120 g</u>
Kiaulienos nugarinė	177,6
<i>Marinatu:</i>	
Aliejus	5,5
Pomidorų padažas	4,0
Sojų padažas	3,5
Balzaminis actas	3,5
Citrina (sultys, žievelė)	1,5
Cukrus	0,78
Kmynai	0,3
Džiovinti raudonėliai	0,1
Džiovinti česnako milteliai	0,2
Mėsos aštrūs prieskoniai	0,2
Rūkytos paprikos milteliai	0,05
Kajeno pipirai	0,05
Malti juodieji pipirai	0,15
Valgomoji druska	<u>1,3</u>
Išeiga (g):	120 g

Salsa padažas	30
---------------	----

arba

<u>Vištienos blauzdelės su sezamų sėklomis</u>	<u>200 g</u>
--	--------------

Vištienos blauzdelės	286,0
----------------------	-------

Sezamų sėklos (apibarstymui)	2,0
------------------------------	-----

Marinatas-padažas:

Aliejus	5,0
---------	-----

Sojų padažas (šviesus)	10,26
------------------------	-------

Raudonųjų serbentų džemas	5,40
---------------------------	------

Apelsinai (sultys, žievelė)	4,23
-----------------------------	------

Actas obuolių	4,23
---------------	------

Džiovinti malti imbierai	0,38
--------------------------	------

Česnakas džiovintas	0,37
---------------------	------

Kukurūzų krakmolas	0,16
--------------------	------

Vanduo	<u>0,60</u>
--------	-------------

Išeiga:	200 g
---------	-------

Keptos morkytės su apelsinais, medumi /Keptos bulvių lazdelės	150(50/100)
---	---------------

<u>Keptos morkytės su apelsinais, medumi</u>	<u>50 g</u>
--	-------------

Aliejus	2,5
---------	-----

Morkos	69,0
--------	------

Medus	3,0
-------	-----

Apelsinai (sultys, žievelė)	2,0
-----------------------------	-----

Džiovinti malti imbierai	0,10
--------------------------	------

Saldi malta paprika	0,1
---------------------	-----

Maltos aitriosios paprikos	0,02
----------------------------	------

Čiobrelis	0,05
-----------	------

Valgomoji druska	<u>0,4</u>
------------------	------------

Išeiga:	50 g
---------	------

<u>Keptos bulvių lazdelės</u>	<u>100 g</u>
-------------------------------	--------------

Bulvių lazdelės (šaldytos)	133,0
------------------------------	-------

Valgomoji druska	0,8
------------------	-----

Bulvių prieskoniai	0,5
--------------------	-----

Aliejus	<u>6,66</u>
---------	-------------

Išeiga:	100 g
---------	-------

Salotų baras Nr. 70	190 (130/30/30)
Salotos/morkų šiaudeliai/baltieji gūžiniai kopūstai	15/10/20
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /brokoliai	10/1/5/15
Konservuotos juodosios alyvuogės/švieži agurkai/švieži pomidorai	10/19/25
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 8	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Keptos krevetės/tarkuotas sūris/batono skrebučiai	10/10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 5</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	8,35
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 8</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	4,0
Balzaminis actas	4,0
Medus	2,0
Valgomoji druska	<u>0,2</u>
Išeiga:	10 g

<u>Keptos krevetės</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	1,5
Sviestas (82%)	0,8
Česnakas	0,5
Čiobrelis džiovintas	0,04
Konservuoti aitriniai jalapenai	0,2
Krevetės (šaldytos, luštentos virtos)	13,3
Citrina (sultys)	0,6
Valgomoji druska	0,12
Petražolių lapai	<u>0,2</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Vynuogės/***Nektarinai	50
Bananai	100

<u>Džiovintų abrikosų kompotas</u>	<u>100 g</u>
Vanduo	101,05
Džiovinti abrikosai	10,0
Citrinos rūgštis	0,1
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga :	100 g

Apelsinų sultys	100
Obulių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Kiaulienos troškiny su grybais (ragu)</u>	<u>300g (120/180)</u>	
Kiaulienos sprandinė	177,66	
Valgomoji druska	2,0	
Malti juodieji pipirai	0,2	
Aliejus	12,0	
Svogūnai	18,0	
Morkos	30,0	
Pievagrybiai (šaldyti)	24,0	
Česnakas	2,0	
Salierų šaknys	18,0	
Bulvės	40,0	
Džiovinti rozmarinai	0,3	
Džiovinti čiobreliai	0,2	
Laurų lapai	0,01	
Ponservuoti pomidorai savo sultyse	20,0	
Pomidorų pasta	3,5	
Vanduo (nuoviras nuo troškintos mėsos)		60,0
Cukrus	0,5	
Kvietiniai miltai (a.r.)	1,5	
Rudasis padažas (milteliai)	<u>2,5</u>	
Išeiga:	300 g	

Keptos bulvės skiltelėmis su garstyčių sėklomis/virti makaronai	150 (100/50)
---	--------------

<u>Keptos bulvių skiltelės su garstyčių sėklomis</u>	100 g
--	-------

Bulvės	145,0
--------	-------

Aliejus	6,0
---------	-----

Česnakai	1,0
----------	-----

Garstyčių sėklos	1,5
------------------	-----

Valgomoji druska	1,0
------------------	-----

Bulvių prieskoniai	0,27
--------------------	------

Išeiga:	100 g
---------	-------

<u>Virti makaronai</u>	50 g
------------------------	------

Makaronai	18,50
-----------	-------

Valgomoji druska	0,75
------------------	------

Aliejus	1,0
---------	-----

Vanduo	111,0
--------	-------

Išeiga:	50 g
---------	------

arba

<u>Lazanija su mėsa</u>	300 g
-------------------------	-------

Makaronai lakštiniai lazanijai	48,7
--------------------------------	------

Fermentinis sūris	37,5
-------------------	------

Aliejus	5,0
---------	-----

Kiaulienos nuopjovos	58,0
----------------------	------

Pomidorų padažas	10,0
------------------	------

Konservuoti pomidorai savose sultyse	80,0
--------------------------------------	------

Česnakai	1,25
----------	------

Morkos	20,0
--------	------

Svogūnai	12,6
----------	------

Valgomoji druska	2,0
------------------	-----

Prieskoninių žolelių mišinys	2,0
------------------------------	-----

Malti juodieji pipirai	0,8
------------------------	-----

Šašlykų prieskoniai	0,02
---------------------	------

Kepsnių prieskoniai	0,02
---------------------	------

Rūkytos paprikos milteliai	0,01
----------------------------	------

Padažui:

Sviestas (82 %)	24,0
-----------------	------

Kvietiniai miltai (a.r)	8,0
Pienas (2,5 %)	200,0
Vanduo	25,0
Malti muskatai	<u>0,2</u>
Išeiga:	300 g

Salotų baras Nr. 6 **140 (100/20/20)**

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas /morkų šiaudeliai/ porai	15/8/2/10/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/špinatai/traškūs žiediniai kopūstai	10/10/5/15
Konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti pievagrybiai/ salotos gražgarstės	5/7/5
Saulėgrąžų sėklos/petražolių lapai	2/1
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 8	10/10
Šaltai rūkyta dešra/lydytas sūris	10/10

<u>Traškūs žiediniai kopūstai</u>	<u>15 g</u>
Žiediniai kopūstai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išeiga:	15 g

<u>Salotų užpilas Nr. 5</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	8,35
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 8</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	4,0
Balzaminis actas	4,0
Medus	2,0
Valgomoji druska	<u>0,3</u>
Išeiga:	10 g

Raguoliai	50
Glaistytas varškės sūrelis/****Valgomieji ledai	45/130 ml

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60

Arbata	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

Arbata su citrinomis	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

4 DIENA

PIETŪS

Itališka daržovių sriuba (Minestrone)	250 g
Vanduo	175,0
Makaronai	13,3
Sultinys (koncentratas daržovių)	3,3
Aliejus	5,0
Svogūnai	10,8
Česnakai	2,0
Saldžioji paprika (raudona)	16,7
Cukinijos	10,0
Porai	10,0
Pomidorai	14,0

Pomidorai savo sultyse	10,0	
Šaldytų daržovių mišinys	35,0	
Valgomoji druska	1,0	
Malti juodieji pipirai	0,2	
Prieskoninių žolelių mišinys	0,2	
Laurų lapai	0,01	
	Išeiga :	250 g

Vištienos kepsneliai su grietinėlės ir sūrio padažu 120/50

<u>Vištienos kepsneliai</u>	120 g	
Viščiukų broilerių krūtinėlės filė	141,6	
Aliejus (marinatui)	3,0	
Valgomoji druska	1,20	
Paukštiesienos prieskoniai	1,0	
Česnakai	0,3	
Picų prieskoniai	0,15	
Kvietiniai miltai (a.r.)	10,0	
Aliejus (kepinui)	5,0	
	Išeiga:	120 g

<u>Grietinėlės ir sūrio padažas</u>	50 g	
Sviestas (82 %)	2,5	
Kvietiniai miltai (a.r.)	2,5	
Vanduo	20,0	
Grietinėlė (36 %)	23,75	
Lydytas sūris	7,13	
Prieskoninių žolelių mišinys	0,17	
Valgomoji druska	0,2	
Universalūs prieskoniai	0,2	
	Išeiga:	50 g

arba

<u>Sūrio padažas</u>	50 g	
Sūrio padažas (milteliai)	5,0	
Vanduo	12,5	
Pienas 2,5%	37,5	
	Išeiga:	50 g

arba

Avienos šašlykas/aštrus BBQ padažas/marinuoti svogūnai 125/30/20

<u>Avienos šašlykas</u>	125 g
Avienos kumpis	192,5
Svogūnai	20,0
Citrina (sultys)	3,5
Valgomoji druska	1,9
Malti juodieji pipirai	0,2
Džiovinti rozmarinai	0,2
Kadagių uogos	0,05
Laurų lapai	0,02
Mineralinis vanduo (gazuotas)	35,0
Aliejus	<u>5,0</u>
Išeiga:	125 g

Aštrus BBQ padažas 30

<u>Marinuoti svogūnai</u>	20 g
Svogūnai	17,0
Maistinė acto rūgštis (9%)	4,0
Vanduo (virintas)	4,0
Aliejus	1,0
Malti juodieji pipirai	0,05
Valgomoji druska	0,2
Cukrus	0,2
Laurų lapai	<u>0,001</u>
Išeiga:	20 g

Keptos bulvių skiltelės su rozmariniais/Keptos daržovės Nr. 12 150 (100/50)

<u>Keptos bulvių skiltelės su rozmariniais</u>	100g
Bulvės	145,0
Aliejus	6,0
Česnakai	1,0
Džiovinti rozmarinai	0,26
Valgomoji druska	1,0
Bulvių prieskoniai	<u>0,27</u>
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 12</u>	50 g
Saldžioji paprika	20,5
Cukinijos	22,5
Morkos	20,0
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	5,0
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 7	180 (130/30/20)
Salotos gūžinės (Iceberg)/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/saldžioji paprika	15/10/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	10/1/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/žiediniai kopūstai/konservuoti žirneliai	5/15/4
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/25
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Sūris feta/k/r jautienos nugarinė	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 1</u>	10 g
Aliejus	8,0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,0
Cukrus	0,65
Valgomoji druska	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,03
Malti juodieji pipirai	0,02
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	10 g
Aliejus	6,96
Citrinos (sultys)	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3

Majonezas	<u>0,79</u>
Išeiga:	10 g
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kriaušės/***Arbūzas	50/100
Bananai	100
Multivaisių sultys	100
Ananasų nektaras	100
Obuolių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Jautienos kukuliai su baltuoju padažu	120/50
<u>Jautienos kukuliai</u>	<u>120 g</u>
Jautienos nuopjovos	92,0
Batonas	16,8
Vanduo	25,2
Aliejus (svogūnų pakepimui)	3,5
Svogūnai	16,0 (12g pakeptų)
Valgomoji druska	1,2
Mėsos prieskoniai	0,2
Malti juodieji pipirai	0,2
<i>Pusgaminiš :</i>	<i>150g (75gx2vnt)</i>
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	8,5
Aliejus (kukulių kepimui)	<u>8,0</u>
Išeiga:	120 g
<u>Baltasis padažas</u>	<u>50 g</u>
Aliejus	4,0
Svogūnai	1,5
Petražolių šaknys	1,0
Kvietiniai miltai (a.r.)	2,5
Pienas (2,5%)	38,0
Vanduo	10,0
Valgomoji druska	0,5
Malti juodieji pipirai	<u>0,05</u>

	Išėiga:	50 g
Virti ryėiai su darėovėmis/ virti makaronai su bazilikais		150 (100/50)
<u>Virti ryėiai su darėovėmis</u>		<u>100 g</u>
Ryėiai		25,0 (70g virtų)
Valgomoji druska		1,0
Vanduo		67,24
Aliejus		4,0
Svogūnai		5,0
Morkos		15,0
Česnakas		0,5
Cukinija		8,2
ėirneliai (ėaldyti)		5,6
Konservuoti kukurūzai		5,4
Sultinys (konc.)		<u>1,0</u>
	Išėiga:	100 g

<u>Virti makaronai su bazilikais</u>		<u>50 g</u>
Makaronai		18,5
Vanduo		111,0
Aliejus		1,0
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)		0,05
Valgomoji druska		<u>0,5</u>
	Išėiga:	50 g

arba

<u>Daugiaryėis su jūros gėrybėmis</u>		<u>150 g</u>
Aliejus		10,0
Svogūnas		10,0
Saldėioji paprika		20,0
Česnakai		0,75
Baramundėio filė		30,0
Ciberėolė dėiovinta		0,1
Rūkyta saldėioji paprika		0,05
Aėtrūs čili prieskoniai		0,05
Malti juodieji pipirai		0,03
Kuminai		0,05
Valgomoji druska		1,0

Jūros gėrybių mišinys (šaldytas)	20,25
Krevetės virtos (šaldytos)	20,25
Pomidorai savo sultyse	12,5
Ryžiai Arborio	33,0
Vanduo	70,5
Sultinys (konc.)	0,75
Laurų lapai	0,005
Petražolių lapai	0,5
Citrusinių augalų esencija	0,1
Konservuotos juodosios alyvuogės	2,0
Citrina (skiltelė)	5,0
Išeiga:	150 g

Taco su plėšyta kiauliena	130 g
Tortilija	37,0
Raudonieji svogūnai	4,0
Pomidoras	25,0
Fermentinis sūris picai	20,0
Salsa padažas	10,0
Majonezas	10,0
Aliejus (kepinui)	3,0
<i>Virtas kiaulienos kumpis 35g:</i>	
Kiaulienos kumpis	51,8
Svogūnai	0,95
Morkos	0,95
Česnakai	0,23
Valgomoji druska	0,57
Laurų lapai	0,008
Malti juodieji pipirai	0,015
Išeiga:	150 g

Salotų baras Nr. 8	190 (100/20/70)
Baltieji gūžiniai kopūstai / saldžioji paprika / baltas ridikas / morkų šiaudeliai	19/10/1/15
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/porai/ salotinės sultenės	15/20/5/5
Marinuoti agurkai/konservuoti aitriniai jalapenai	8/2
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Kiaulienos vyniotinis/Virtų daržovių mišrainė	10/60
Salotų užpilas Nr. 1	10 g

Aliejus	8,0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,0
Cukrus	0,65
Valgomoji druska	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,03
Malti juodieji pipirai	<u>0,02</u>
Išėja:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	10 g
Aliejus	6,96
Citrinos (sultys)	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	<u>0,79</u>
Išėja:	10 g

<u>Virtų daržovių mišrainė</u>	60 g
Bulvės	16,44
<i>Virtos bulvės (g):</i>	12
Marinuoti agurkai	9,0
Morkos	12,6
<i>Virtos morkos (g):</i>	12
Konservuoti žirneliai	9,0
Kiaušiniai (virti)	6,0
Majonezas	12,0
Valgomoji druska	0,6
Malti juodieji pipirai	0,035
Petražolių lapai	<u>0,6</u>
Išėja:	60g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	40
Varškės desertas/***/Valgomieji ledai	50/130 ml

Arbata	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išėiga:	200 g

Arbata su citrinomis	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išėiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išėiga:	200 g

5 DIENA

PIETŪS

Žirnių sriuba	250 g
Vanduo	167,5
Sultinys (koncentratas daržovių)	3,5
Žirniai	20,0
Valgomoji druska	1,0
Bulvės	62,5
Aliejus	2,5
Morkos	10,0
Svogūnai	10,0
Petražolių šaknys	2,5
Malti juodieji pipirai	0,05
Laurų lapai	0,02
Petražolių lapai	1,0
Sriubų prieskoniai	<u>0,3</u>
Išėiga:	250 g

Kiaulienos kepsnys, marinuotas su klevų sirupu, ananasų sultimis (gabale)	120 g
---	-------

Kiaulienos nugarinė	177,6
Sultinys (konc. (užpilui)	0,6
<i>Marinatas (40g):</i>	
Aliejus	6,0
Dižono garstyčios	2,0
Sojų padažas	5,4
Ananasų sultys	10,0
Česnakai	3,0
Klevų sirupas	8,67
Citrinos (sultys , žievelė)	3,33
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,3
Picų prieskoniai	0,2
Mėsos prieskoniai	0,33
Išeiga:	120 g

Raudonasis pesto padažas 30

arba

<u>Befstrogenas</u>	200 g (130/70)
Jautienos nugarinė	205,4
Valgomoji druska	2,0
Prieskoniai mėsai	1,37
Malti juodieji pipirai	0,27
Aliejus	10,0
Svogūnai	32,8
Kvietiniai miltai (a.r.)	3,75
Vanduo	25,0
Grietinė (30 %)	25,0
Išeiga:	200 g (130/70)

Bulvių košė/ Keptos aštrios daržovės Nr. 14 150(75/75)

<u>Bulvių košė</u>	75 g
Bulvės	66,0
Pienas (2,5 %)	12,0
Sviestas (82%)	1,5
Valgomoji druska	0,68
Išeiga:	100 g

<u>Keptos aštrios daržovės Nr. 14</u>	50 g
Aliejus	5,0
Baklažanai	17,25
Cukinijos	17,25
Brokoliai	18,75
Morkos	10,0
Česnakai	05
Maltos aitrriosios paprikos	0,05
Balzaminis actas	0,5
Valgomoji druska	<u>0,6</u>
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 71	180(130/30/20)
Salotos/morkų šiaudeliai/ baltieji gūžiniai kopūstai	15/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai / konservuotos pupelės	10/1/5/4
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/25
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje /traškūs brokoliai/marinuoti agurkai	10/15/10
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 2	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Sūrio lazdelės/ k/r kiaulienos kumpis	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 5</u>	10 g
Aliejus	8,35
Maistinė acto rūgštis (9%)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	10 g
Aliejus	6,96
Citrinos (sultys)	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3

Majonezas	<u>0,79</u>
Išeiga:	10 g
<u>Traškūs brokoliai</u>	<u>15 g</u>
Brokoliai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išeiga:	15 g
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūda	40
Mandarinai/***Melionas	50
Bananai	100
<u>Geriamasis vanduo su citrina</u>	<u>100 g</u>
Geriamasis vanduo	100,0
Citrina	<u>7,0</u>
Išeiga:	100g
Apelsinų sultys	100
Vynuogių nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Kepti vištienos sparneliai su BBQ ir vyšnių glazūra</u>	<u>250 g (210/40)</u>
Viščiukų sparneliai (2-jų dalių 5 vnt)	312,5
Paukštienos prieskoniai	2,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Valgomoji druska	1,5
Česnakas	1,0
<i>BBQ ir vyšnių glazūra (40 g):</i>	
Aliejus	5,34
Dižono garstyčios	2,66
Cukrus	3,74
Maistinė acto rūgštis (9%)	3,74
Vyšnių uogienė	5,6

Sojų padažas (azijietiškas)	3,74
BBQ padažas (aitriųjų paprikų ir granatų padažas)	18,8
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	<u>0,02</u>
Išeiga:	240g

arba

Avienos nugarinės kepsnys su šonkauliu /Pesto padažas
140/10 g

Avienos nugarinės kepsnys su šonkauliu 140 g

Avienos nugarinė su šonkauliu 200,0

Marinatui:

Aliejus 10,48

Actas obuolių 5,94

Dižono garstyčios 3,9

Cukrus 0,5

Česnakas 1,68

Valgomoji druska 1,40

Malta saldžioji paprika 0,77

Malti juodieji pipirai 0,30

Džiovinti rozmarinai 0,36

Kadagių uogos 0,10

Džiovinti raudonėliai 0,28

Išeiga: 140 g

Pesto padažas 10 g

Aliejus 4,20

Krapai 0,70

Petražolių lapai 0,70

Bazilikai (švž. arba prieskoninė pasta su bazilikais) 0,70

Parmezano sūris 2,20

Kedro riešutai 2,20

Česnakas 0,4

Valgomoji druska 0,09

Malti juodieji pipirai 0,003

Išeiga: 10 g

Virti ryžiai su daržovėmis / keptos bulvės skiltelėmis su kmynais 150(75/75)

Virti ryžiai su daržovėmis 75 g

Ryžiai	18,75
Valgomoji druska	0,75
Vanduo	50,43
Aliejus	3,0
Svogūnai	3,75
Morkos	11,25
Česnakas	0,38
Cukinija	5,25
Žirneliai (šaldyti)	4,2
Konservuoti kukurūzai	4,1
Malti juodieji pipirai	0,75
Išeiga:	75 g

<u>Keptos bulvių skiltelės su kmynais</u>	75 g
Bulvės	108,75
Aliejus	4,5
Česnakai	0,75
Kmynai	0,2
Valgomoji druska	0,75
Bulvių prieskoniai	0,2
Išeiga:	75 g

Salotų baras Nr. 72 170 (100/20/50)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas / morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/svogūnai	14/20/5
Salotos gūžinės (Iceberg) /salierų stiebai/skrudinto batono kubeliai	10/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės	5
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 2	10/10
Daržovių ir kumpio salotos	50

<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	10 g
Aliejus	6,96
Citrinos (sultys)	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	0,79

Išeiga: 10 g

Salotų užpilas Nr. 5 10 g

Aliejus 8,35

Maistinė acto rūgštis (9 %) 1,65

Garstyčios 0,25

Cukrus 0,4

Valgomoji druska 0,3

Malti juodieji pipirai 0,02

Prieskoninių žolelių mišinys 0,1

Išeiga: 10 g

Batono skrebučiai 5 g

Batonas 6,25

Aliejus 0,25

Česnakas 0,1

Išeiga: 5 g

Daržovių ir kumpio salotos 50 g

Žiediniai kopūstai 15,0

Pomidorai 11,17

Konservuoti kukurūzai 6,0

Porai 1,0

Karštai rūkytas kiaulienos kumpis 8,0

Valgomoji druska 0,5

Majonezas 10,33

Išeiga: 50 g

Ruginė arba ruginė duona su grūdais arba kvietruginė duona 30

Kvietinė duona arba batonas 40

Pica trijų sūrių 75g

Picos tešla (šaldyta) 35,0

Pomidorų padažui:

Pomidorai savo sultyse 13,34

Valgomoji druska 0,25

Aliejus 1,6

Džiovinti raudonėliai 0,1

<i>Išeiga padažo (g):</i>	15
Fermentinis sūris picai	8,0
Feta sūris	8,0
Mozzarella sūris (minkštas)	8,0
Pomidorai	10,0
Konservuoti aitrieji jalapenai	2,0
Picų prieskoniai	<u>0,2</u>
Išeiga:	75 g

Javainių batonėlis 25

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

6 DIENA

PIETŪS

<u>Aštri jautienos sriuba (Čili)</u>	250/10 g
Aliejus	10,0
Svogūnai	15,2
Jautienos nuopjovos	65,0
Saldžioji paprika	28,4
Česnakai	3,0

Konservuoti, smulkinti raudonieji pomidorai	80,0
Konservuotos pupelės (be skysčio)	55,0
Vanduo	170,0
Valgomoji druska	1,5
Sultinys (koncentratas)	2,0
Cukrus	1,0
Džiovinti bazilikai	0,01
Saldžioji malta paprika	0,05
Sriubų prieskoniai	0,3
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,02
Uoginių paprikų milteliai	0,02
Lydytas sūris	10,0
Išėja:	250/10 g

arba

***Arbūzo ir meliono užkandis	250 g
Arbūzas	110,0
Melionas	108,0
Fetos sūris	30,0
Kedro riešutai	4,0
Išėja:	250 g

Kiaulienos kepsnys (gabale) su marinato padažu	120/40 g
Kiaulienos nugarinė	177,6
<i>Marinatu (22 g):</i>	
Aliejus (marinavimui)	4,5
Dižono garstyčios	2,14
Vorčesterio padažas	3,92
Actas obuolių	1,25
Obuolių sultys	7,19
Cukrus	2,52
Valgomoji druska	1,2
Malti juodieji pipirai	0,2
Česnakas džiovintas (milteliai)	0,23
Čiobrelis džiovintas	0,2
<i>Padažui:</i>	
Vanduo (mėsos sultinys, kepimo metu susidaręs produktas)	32,0

Rudasis padažas (milteliai)	3,0
Grietinė (36%)	<u>8,0</u>
Išėja:	120/40 g

arba

Kalakutienos pjausnys su gietinėmis ir grybų padažu	120/50
---	--------

<u>Kalakutienos pjausnys</u>	<u>120 g</u>
Kalakutienos filė	100,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Kiaušiniai	4,5
Malti džiovėsėliai	15,0
Pienas (2,5%)	17,0
Sultinys (konc)	0,5
Aliejus (svogūnų kepimui)	2,0
Svogūnai	8,0 (6g pakepto)
Morkos	8,0 (6g pakepto)
<i>Pusgaminio išėja (g):</i>	<i>144</i>
Malti džiovėsėliai (paniravimui)	10,0
Aliejus	<u>8,0</u>
Išėja:	120 g

<u>Grietinėmis ir grybų padažas</u>	<u>50 g</u>
Sviestas (82 %)	3,25
Svogūnai	10,5
Pievagrybiai (šaldyti)	20,0
Kvietiniai miltai (a.r)	1,5
Vanduo	15,0
Sultinys (grybų koncentratas)	0,3
Grietinė (36 %)	14,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Valgomoji druska	<u>0,3</u>
Išėja:	50 g

Keptos bulvių lazdelės/ Aštrūs ryžiai	150(75/75)
---------------------------------------	--------------

<u>Keptos bulvių lazdelės</u>	<u>75g</u>
-------------------------------	------------

Bulvių lazdelės (šaldytos)	99,75
Valgomoji druska	0,6
Prieskoniai	0,38
Aliejus	<u>5,0</u>
Išeiga:	75 g

<u>Aštrūs ryžiai</u>	<u>75 g</u>
Ryžiai	26,78
Vanduo	72,0
Valgomoji druska	0,75
Sultinys (konc)	0,2
Malta aštrioji paprika	0,8
Aliejus	<u>0,75</u>
Išeiga:	75 g

Salotų baras Nr. 11 **180 (130/30/20)**

Baltieji gūžiniai kopūstai /morkų šiaudeliai/salierų stiebai	20/10/5
Špinatai/ ridikėliai/porai/traškūs žiediniai kopūstai/ saldžioji paprika	10/1/5/15/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ salotinės sultenės/konservuoti svogūnėliai	20/25/5/4
Užpilai Nr. 7 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kepta vištienos krūtinėlė/cezario salotų padažas	10/10

<u>Kepta vištienos krūtinėlė</u>	<u>10 g</u>
Viščiukų broilerių filė	13,3
Česnakai	0,06
Paukštiesos prieskoniai	0,1
Valgomoji druska	0,1
Kefyras	1,0
Malti juodieji pipirai	0,006
Aliejus	<u>0,8</u>
Išeiga:	10 g

<u>Cezario salotų užpilas</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	4,96
Citrinos (sultys)	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1

Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,1
Majonezas	<u>2,78</u>
Išeiga:	10 g

<u>Traškūs žiediniai kopūstai</u>	<u>15 g</u>
Žiediniai kopūstai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išeiga:	15 g

<u>Salotų užpilas Nr. 7</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49
Malti juodieji pipirai	0,04
Garstyčios	<u>0,49</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	<u>0,3</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kriaušė/**Nektarinas	50
Bananai	100

Geriamasis vanduo su citrina	100 g
Geriamasis vanduo	100
Citrina	7,0
Išeiga:	100 g

Vynuogių sultys	100
Įvairių vaisių nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

„Čichuan“ vištiena	150 g
Vištienos krūtinėlių filė	100,0
Paukštiesienos prieskoniai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,1
Valgomoji druska	1,0
Krakmolas	20,0
Aliejus	10,0
Morkos	12,5
Saldžioji paprika	12,5
Cukinijos	25,0
Česnakai	6,0
Svogūnų laiškai	5,0
<i>Užpilai:</i>	
Sojų padažas	18,0
Balzaminis actas	3,8
Cukrus	5,0
Vanduo (sultiniui)	40,0
Sultinys (koncentratas)	1,0
Išeiga:	150 g

Virti rudieji ryžiai su prieskoninėmis žolelėmis/ Keptos daržovės Nr. 7	150 (100/50)
---	--------------

<u>Virti rudieji ryžiai su prieskoninėmis žolelėmis</u>	100 g
Rudieji ryžiai	35,71
Vanduo	96,0
Aliejus	1,0
Valgomoji druska	1,0
Sultinys (daržovių konc.)	0,5
Prieskoninių žolelių mišinys	0,1

Išeiga: 100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 7</u>	<u>50 g</u>
Saldžioji paprika (raudona)	17,25
Cukinijos	17,25
Brokoliai	18,75
Morkos	10,0
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	<u>5,0</u>

Išeiga: 50 g

arba

Mieliniai blynai/ grietinė/ uogienė 250/30/40

<u>Mieliniai blynai</u>	<u>250 g</u>
Kvietiniai miltai (a. r.)	133,25
Kiaušiniai	6,40
Pienas (2,5%)	133,25
Mielės (sausos)	0,93
Cukrus	4,79
Valgomoji druska	2,36
<i>Tešlos išeiga (g):</i>	<i>280 (3 x 93g)</i>
Aliejus (kepiniai)	<u>16,67</u>
Išeiga:	250 g

Grietinė (30 %) 30

Uogienė 40

Salotų baras Nr. 12 145 (100/20/25)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas / morkų šiaudeliai 20/10/1/5

Švieži agurkai/ švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai 15/19/5

Kepti burokėliai su česnakais 15

Konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti pomidorai 5/5

Užpilai Nr. 7 ir Nr. 9 10/10

Kiaulienos vyniotinis/fermentinis sūris/sviestas 10/10/5

<u>Kepti burokėliai su česnakais</u>	15 g
Burokėliai	19,5
Aliejus	1,5
Česnakai	0,08
Malti juodieji pipirai	0,02
Valgomoji druska	<u>0,2</u>
Išeiga:	15 g

<u>Salotų užpilas Nr. 7</u>	10 g
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Garstyčios	0,49
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49
Malti juodieji pipirai	<u>0,04</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	10 g
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	<u>0,6</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	40
Bandelė	50

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
Arbatžolės	1,0

Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

7 DIENA

PIETŪS

Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais ir bulvėmis	<u>250 g</u>
Vanduo	195,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Bulvės	37,5
Baltieji gūžiniai kopūstai	50,0
Aliejus	5,0
Morkos	7,5
Svogūnai	10,0
Česnakai	1,0
Švieži pomidorai	15,0
Konservuoti pomidorai savo sultyse	10,0
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,001
Universalūs prieskoniai	0,1
Sriubų prieskoniai	0,1
Malti juodieji pipirai	0,2
Valgomoji druska	1,0
Laurų lapai	0,01
Petražolių lapai	<u>1,0</u>
Išeiga:	250 g

Ėrienos maltas žlėgtainis	<u>120 g</u>
Ėrienos kumpis	84,0
Viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (be kaulo, be odos)	26,9

Krapai	1,0
Petražolių lapai	1,0
Svogūnai	5,0
Garstyčios	1,5
Sojų padažas	2,0
Malti džiūvėsėliai	5,0
Džiovinti raudonėliai	0,1
Vanduo	18,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Aštrūs čili prieskoniai	0,1
Valgomoji druska	1,2
<i>Pusgaminio išeiga (g):</i>	<i>145</i>
Malti džiūvėsėliai (paniravimui)	8,0
Čiobrelis džiovintas (paniravimui)	0,15
Maltos saldžiosios paprikos (paniravimui)	0,15
Aliejus (kepimui)	8,0
Išeiga:	120 g

arba

<u>Marinuotos lašišos kepsnys azijietišškai</u>	<u>155 g</u>
Lašiša	187,0
Sezamų sėklos	2,0
<i>Marinatas 20g:</i>	
Sojų padažas (azijietiškas)	5,0
Klevų sirupas	5,0
Saldžiarūgštis (Sweet chili) padažas	4,5
Imbieras	1,2
Česnakas	0,8
Malti juodieji pipirai	0,1
Sezamų aliejus	1,0
Aliejus	3,0
Išeiga:	155 g

Keptos saldžių bulvių skiltelės (batatai)	50
Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)	100
<u>Keptos saldžių bulvių skiltelės (batatai)</u>	<u>50 g</u>
Batatai	72,5

Valgomoji druska	0,8
Aliejus	3,5
Česnakas	0,2
Džiovinti rozmarinai	0,1
Išeiga:	75 g

<u>Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)</u>	100 g
Basmati ryžių kruopos	29,84
Laukiniai ryžiai	11,2
Vanduo	96,0
Valgomoji druska	0,8
Sultinys (konc)	0,5
Aliejus	1,0
Išeiga:	100 g

Salotų baras Nr. 73 180 (130/30/20)

Baltieji gūžiniai kopūstai /morkų šiaudeliai/salotos gūžinės (Iceberg)	20/10/14
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	10/1/5/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai/konservuoti žirneliai	20/25/10
Užpilai Nr. 12 ir Nr. 7	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Konservuoti tunai / Mocarelos (Mozarella) sūris	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 12</u>	10 g
Aliejus	3,5
Sultys apelsinų	2,2
Dižono garstyčios	0,5
Citrinos sultys	0,3
Cukrus	0,2
Majonezas	3,5
Česnakas	0,1
Valgomoji druska	0,2
Malti juodieji pipirai	0,02
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 7</u>	10 g
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3

Cukrus	0,49
Malti juodieji pipirai	0,04
Garstyčios	<u>0,49</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40

<u>Geriamasis vanduo su citrina</u>	<u>100 g</u>
Geriamasis vanduo	100,0
Citrina	<u>7,0</u>
Išeiga:	100g

Multivaisių sultys	100
Mangų nektaras	100
Apelsinai	50
Bananai	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Vištienos kepsnys traškioje plutelėje/garstyčių ir medaus padažas	120/20
---	--------

<u>Vištienos kepsnys traškioje plutelėje</u>	<u>120g</u>
Vištienos krūtinėlės filė	120,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,2
<i>Žolelių marinatas (10 g):</i>	
Aliejus	6,62
Citrina (sultys)	0,4
Cukrus	0,2
Valgomoji druska	0,2
Česnakas	0,56
Svogūnai	0,56
Petražolių lapai	1,11
Krapai	1,11
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,2
Krakmolai (paniravimui)	10,0
Kiaušiniai (paniravimui)	10,0

Kukurūzų dribsniai (malti, (paniravimui))	10,5
Parmezano sūris (tarkuotas, (paniravimui))	2,5
Aliejus (kepinui iš abiejų pusių)	<u>12,0</u>
Išeiga:	120 g

Garstyčių ir medaus padažas	20
-----------------------------	----

arba

<u>Kepti aštrūs kiaulienos šonkauliai su spanguolių padažu</u>	<u>250/40 g</u>
Kiaulienos šonkauliai	318,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Valgomoji druska	2,0
Laurų lapai	0,02
Mėsos prieskoniai	0,5
Česnakai	1,2
Prieskoninių žolelių mišinys	0,3

Marinatas (aptepas):

Aliejus	4,85
Česnakai	1,82
BBQ padažas (kepsnių padažas su dūmų prieskoniu)	7,64
Pomidorų pasta	5,89
Sojų padažas	3,40
Spanguolių uogienė	9,28
Padažas (su slyvų džemu)	5,27
Cukrus	1,94
Maltos aitriosios paprikos	0,04
Rūkytos paprikos milteliai	0,12
Malta saldi paprika	0,87
Valgomoji druska	<u>0,36</u>

Išeiga: 250/40 g

Ryžiai su kariu/ Keptos daržovės Nr. 8	150 (75/75)
--	-------------

<u>Virti ryžiai su kariu</u>	<u>75 g</u>
Ryžiai	26,78
Valgomoji druska	0,75
Aliejus	0,75
Kario prieskoniai	0,08
Vanduo	<u>72,0</u>

Išėiga: 75 g

<u>Keptos daržovės Nr. 8</u>	75 g
Bulvės (skiltelėmis)	54,39
Bulvių prieskoniai	0,27
Saldžioji paprika	14,07
Morkos	9,38
Cukinijos	17,33
Šparaginės pupelės (šaldytos)	8,33
Česnakai	0,75
Aliejus	7,5
Umami esencija	0,01
Prieskoninės žolelės	0,04
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	0,75

Išėiga: 75 g

Salotų baras Nr. 14 140 (100/20/20)

Salotos gūžinės (Iceberg)/ saldžioji paprika /baltas ridikas / morkų šiaudeliai	19/10/1/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/ svogūnų laiškai/citrinos	15/20/5/2
Konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti kukurūzai/sviestas	5/10/3
Užpilai Nr. 10 ir Nr. 8	10/10
K/r kiaulienos kumpis/lydytas sūris	10/10

Salotų užpilas Nr. 10 10 g

Aliejus	3,8
Citrinos (sultys)	4,86
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,02
Universalūs prieskoniai	0,3
Krapai	0,2

Išėiga: 10 g

Salotų užpilas Nr. 8 10 g

Aliejus	4,0
Balzaminis actas	4,0
Medus	2,0
Valgomoji druska	0,3

Išėiga: 10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60

<u>Pica su kiaulienos faršu</u>	<u>75g</u>
Picos tešla (šaldyta)	35,0

Pomidorų padažui:

Pomidorai savo sultyse	13,34
Valgomoji druska	0,25
Aliejus	1,6
Džiovinti raudonėliai	0,1

Išeiga padažo (g): ***15***

Fermentinis sūris picai	9,0
Svogūnai	4,0
Marinuoti agurkai	4,0
Picų prieskoniai	0,2

Kiaulienos faršui:

Kiaulienos kumpis	24,0
Valgomoji druska	0,2
Malti juodieji pipirai	<u>0,02</u>

Išeiga: 75 g

Jogurtas su vaisiais	125
----------------------	-----

<u>Arbata</u>	<u>200 g</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>

Išeiga: 200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	<u>200/2 g</u>
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>

Išeiga: 200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5

Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išėiga:	200 g

8 DIENA

PIETŪS

<u>Baravykų sriuba su kruopomis</u>	<u>250 g</u>
Vanduo (grybų nuoviras)	175,0
Sultinys (koncentratas grybų)	3,0
Bulvės	35,0
Perlinės kruopos	14,0 (35g virtų)
Aliejus	4,0
Svogūnai	20,0
Grybų mišinys (šaldyti)	18,0
Pievagrybiai (pjaustyti, šaldyti)	20,0
Laurų lapai	0,01
Malti juodieji pipirai	0,1
Valgomoji druska	0,8
Krapai	1,0
Grietinė (30%)	<u>10,0</u>
Išėiga:	250 g

Kiaulienos sprandinės kepsnys su BBQ padažu 120/30

<u>Kiaulienos sprandinės kepsnys</u>	<u>120 g</u>
Kiaulienos sprandinė	184,8
<i>Marinatui:</i>	
Aliejus (marinavimui)	6,0
Vorčesterio padažas	4,0
Garstyčios	2,5
Česnakas	1,5
Malti juodieji pipirai	0,2
Mėsos prieskoniai	0,5
Rūkyta saldžioji paprika	0,05
Malta saldi paprika	0,1
Valgomoji druska	1,5
Džiovininti rozmarinai	<u>0,2</u>
Išėiga:	120 g

BBQ padažas (kepsnių padažas su vaisių skoniu) 30

arba

Kepta vištienos šlaunelė su česnakiniu užpilu 150/15

Keptos vištienos šlaunelės 150 g

Viščiukų broilerių šlaunelės 214,5

Aliejus 8,0

Majonezas 10,0

Pomidorų padažas 10,0

Kefyras (2,5 %) 10,0

Valgomoji druska 1,2

Česnakai 1,0

Kmynai 0,5

Paukštiesos prieskoniai 2,0

Kepsnių padažas - glajus 0,3

Išeiga: 150 g

Česnakinis užpilas 15 g

Vanduo (virintas) 8,5

Sultinys (koncentratas) 0,5

Česnakai 6,0

Išeiga: 15 g

Virti ryžiai su žolelių padažu/ Keptos bulvių skiltelės su rozmarinais 150 (75/75)

Virti ryžiai su žolelių padažu 75 g

Ryžiai 25,0

Valgomoji druska 0,70

Vanduo 67,2

Žolelių padažui (5 g):

Aliejus 3,68

Maistinė acto rūgštis (9%) 0,15

Cukrus 0,15

Valgomoji druska 0,10

Česnakas 0,28

Svogūnai 0,28

Petražolių lapai 0,37

Krapai 0,37

Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,08
Išeiga:	75 g
<u>Keptos bulvių skiltelės su rozmarinai</u>	<u>75 g</u>
Bulvės	108,75
Aliejus	4,5
Česnakai	0,75
Džiovinți rozmarinai	0,2
Valgomoji druska	0,75
Bulvių prieskoniai	0,2
Išeiga:	75 g
Salotų baras Nr. 15	185 (130/30/25)
Kininiai kopūstai/morkų šiaudeliai/ konservuotos žaliosios alyvuogės	10/15/4
Špinatai/salotos/ridikėliai/porai/ saldžioji paprika	10/10/1/5/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai/marinuoti agurkai	20/20/15
Užpilai Nr. 11 ir Nr. 2/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10/10/5
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Silkės užkandis (su kiaušiniu ir majonezu)	25 (10/10/5)
<u>Silkės užkandis (su kiaušiniu ir majonezu)</u>	<u>25 g</u>
Silkių filė	10,0
Kiaušinis (virtas)	10,0
Valgomoji druska (kiaušinių virimui)	0,05
Majonezas	5,0
Išeiga:	25 g
<u>Salotų užpilas Nr. 11</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	5,9
Citrinos (sultys)	2,4
Balzaminis actas	2,4
Prieskoninių žolelių mišinys	0,02
Valgomoji druska	0,2
Cukrus	0,2
Mėsos prieskoniai	0,05
Pipirų mišinys	0,05
Išeiga:	10 g

Salotų užpilas Nr. 2	10 g
Aliejus	6,96
Citrinos (sultys)	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	0,79
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kriaušės/***Melionas	50
Bananai	100

Obuolių kompotas	100 g
Vanduo	86,0
Obuoliai	20,0
Citrinos rūgštis	0,1
Cukrus	12,0
Išeiga:	100 g

Apelsinų sultys	100
Bananų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Lazanija su daržovėmis ir sūriu	300 g
Makaronai lakštiniai lazanijai	48,70
Fermentinis sūris	36,0
<i>Keptų daržovių pusgaminiui:</i>	
Aliejus	24,0
Svogūnai	24,0
Morkos	22,4
Salierų šaknys	18,8
Moliūgai	10,0

Saldžioji paprika	20,0	
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10,0	
Česnakai	1,25	
Konservuoti pomidorai savose sultyse	50,0	
Valgomoji druska	2,0	
Prieskoninių žolelių mišinys	0,2	
Malti juodieji pipirai		0,2
Saldi malta paprika		0,1

Padažui:

Aliejus	5,0	
Viso grūdo speltos miltai	7,2	
Pienas 2,5%	200,0	
Avinžirnių miltai	3,24	
Vanduo	25,0	
Valgomoji druska	1,0	
Kuminai	0,08	
Išeiga:	300 g	

arba

<u>Vištienos kepsnys apkeptas (su) sūriu ir porais</u>	130 g	
Viščiukų broilerių krūtinėlės	119,7	
Paukštienos prieskoniai	1,5	
Garstyčios	1,0	
Česnakai	0,8	
Valgomoji druska	1,0	
Kvietiniai miltai (a.r.)	8,0	
Aliejus (kepimui)	5,0	
Majonezas	12,0	
Porai	10,0	
Fermentinis sūris	20,0	
Išeiga:	130 g	

Bulvių ir salierų košė/Keptos daržovės su kariu Nr. 5 150(75/75)

<u>Bulvių ir salierų košė</u>	75 g	
Bulvės	47,26	
Salierų šaknys	18,75	

Pienas (2,5 %)	12,0
Sviestas (82%)	2,00
Sultinys (konc. daržovių)	0,20
Valgomoji druska	<u>0,60</u>
Išeiga:	75 g

<u>Keptos daržovės su kariu Nr. 5</u>	<u>75 g</u>
Aliejus	7,5
Morkos	15,0
Baklažanai	15,0
Saldžioji paprika	15,0
Cukinijos	18,75
Brokoliai	15,0
Žiediniai kopūstai	18,75
Saulėgrąžų sėklos	3,75
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Malti juodieji pipirai	0,08
Kario prieskoniai	0,05
Valgomoji druska	<u>0,75</u>
Išeiga:	75 g

Salotų baras Nr. 16	140 (100/20/20)
Salotos gūžinės (Iceberg)/ saldžioji paprika /ridikėliai/morkų šiaudeliai	12/10/1/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai /špinatai	14/20/5/6
Konservuotos pupelės/konservuoti aitriniai /jalapenai/skrudinto batono kubeliai	10/2/10
Užpilai Nr. 12 ir Nr. 3	10/10
Vištienos vyniotinis/tarkuotas kietasis sūris	10/10

<u>Batono skrebučiai</u>	<u>10 g</u>
Batonas	12,5
Aliejus	0,5
Picų prieskoniai	<u>0,02</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 12</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	3,5
Sultys apelsinų	2,2

Dižono garstyčios	0,5
Citrinos sultys	0,3
Cukrus	0,2
Majonezas	3,5
Česnakas	0,2
Valgomoji druska	0,2
Malti juodieji pipirai	<u>0,02</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	10 g
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išeiga:	10 g

Bandelė	50
Varškės užtepėlė su priedais	120

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>

Išeiga: 200 g

9 DIENA

PIETŪS

<u>Žiedinių kopūstų ir sūrio sriuba</u>	250 g
Vanduo	135,0
Sultinys (koncentratas daržovių)	2,0
Žiediniai kopūstai	55,0
Aliejus	2,5
Morkos	14,5
Porai	14,5
Česnakai	2,5
Karštai rūkytas kiaulienos kumpis	15,5
Sriubų prieskoniai	0,1
Valgomoji druska	1,5
Malti juodieji pipirai	0,2
Petražolių lapai	1,0
Lydytas sūris	<u>25,0</u>
Išeiga:	250 g

Kalakutienos juostelės saldžiarūgščiame padaže 120/50

<u>Kalakutienos juostelės</u>	120 g
Kalakutienos filė	144,0
Valgomoji druska	1,36
Paukšties prieskoniai	0,4
Malti juodieji pipirai	0,14
Kiaušiniai	6,82
Krakmolas	12,0
Aliejus (kepimui)	<u>8,0</u>
Išeiga:	120 g

<u>Saldžiarūgštis vyšnių padažas</u>	50 g
Aliejus	6,67
Dižono garstyčios	3,33
Cukrus	4,67
Maistinė acto rūgštis (9 %)	4,67
Vyšnių uogienė	7,00

Sojų padažas (šviesus)	4,67
Pomidorų padažas	23,5
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	<u>0,02</u>
Išėja:	50 g

arba

Kiaulienos kepsnys	<u>120 g</u>
Kiaulienos nugarinė	136,8
Valgomoji druska	1,1
Mėsos prieskoniai	0,8
Malti juodieji pipirai	0,1
Česnakai	1,0
Kiaušiniai	15,0
Malti džiovėsėliai	10,8
Aliejus (kepinui)	<u>8,0</u>
Išėja:	120 g

Keptos bulvių lazdelės/ Makaronai su ciberžolė, džiovintais pomidorais 150 (75/75)

Keptos bulvių lazdelės	<u>75 g</u>
Bulvių lazdelės (šaldytos)	99,75
Valgomoji druska	0,6
Prieskoniai	0,38
Aliejus	<u>5,0</u>
Išėja:	75 g

Virti makaronai su ciberžole, džiovintais pomidorais	<u>75 g</u>
Makaronai	27,15
Valgomoji druska	1,13
Vanduo	166,5
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	3,0
Ciberžolė	<u>0,1</u>
Išėja:	75 g

Salotų baras Nr. 17	210 (130/30/50)
Baltieji gūžiniai kopūstai /morkų šiaudeliai/špinatai	19/15/15
Baltas ridikas /porai/salierų stiebai/žiediniai kopūstai	1/5/5/10

Švieži agurkai/švieži pomidorai	20/25
Konservuotos paprikos/konservuotos žaliosios alyvuogės	10/5
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 10	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Krabų lazdelių salotos	50

<u>Krabų lazdelių salotos</u>	<u>50 g</u>
-------------------------------	-------------

Fermentinis sūris	7,5
Konservuoti kukurūzai	7,5
Švieži agurkai	12,5
Krabų lazdelės (surimi)	12,5
Majonezas	11,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Valgomoji druska	0,5
Krapai	<u>0,5</u>
Išeiga:	50 g

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	<u>10 g</u>
-----------------------------	-------------

Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 10</u>	<u>10 g</u>
------------------------------	-------------

Aliejus	3,80
Citrinos (sultys)	4,86
Cukrus	1,02
Valgomoji druska	0,2
Universalūs prieskoniai	0,3
Krapai	<u>0,2</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/***Persikai	50

Bananai	100
<u>Geriamasis vanduo su apelsinu</u>	<u>100 g</u>
Geriamasis vanduo	100,0
Apelsinas	<u>7,0</u>
Išėja:	100 g
Ananasų nektaras	100
Multivaisių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Keptas vištienos šašlykas su ananasais</u>	<u>130 (100/30) g</u>
Vištienos krūtinėlių filė	140,0
Konservuoti ananasai	40,0
<i>Marinatas:</i>	
Aliejus (marinatui)	5,0
Ananasų sultys	35,0
Sojų padažas	7,0
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,1
Valgomoji druska	1,2
Malti juodieji pipirai	0,2
Aštrūs mėsos prieskoniai	0,1
Paukštiesos prieskoniai	<u>1,0</u>
Išėja:	130 g

arba

<u>Mėsos kukulaičiai</u>	<u>120 g</u>
Kiaulienos nuopjovos	60,0
Jautienos nuopjovos	45,0
Valgomoji druska	1,27
Malti juodieji pipirai	0,1
Mėsos prieskoniai	0,1
Picų prieskoniai	0,1
Petražolių lapai	1,0
Krapai	1,0
Kiaušiniai	8,01

Batonas	19,5
Vanduo	19,87
Aliejus (svogūnų kepimui)	1,5
Svogūnai	13,3
<i>Pakepti svogūnai(g):</i>	<i>10</i>
<i>Pusgaminio išeiga (g):</i>	<i>80 x 2vnt</i>
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	8,0
Aliejus (kepimui)	<u>6,5</u>
Išeiga:	120 g

<u>Raudonasis padažas</u>	<u>40 g</u>
Aliejus (daržovių kepimui)	2,5
Svogūnai	2,0
Morkos	6,0
Česnakai	0,5
Konservuoti aitrieji jalapenai	0,2
Pomidorai savo sultyse	17,6
Vanduo	20,4
Cukrus	0,2
Valgomoji druska	0,2
Krakmolas	0,8
Sultinys (koncentratas)	<u>0,2</u>
Išeiga:	40 g

Ryžiai ispaniškai/ Keptos daržovės Nr. 24 150 (100/50)

<u>Ryžiai ispaniškai</u>	<u>100 g</u>
Ryžių kruopos	33,93
Vanduo	72,47
Sultinys (konc.)	1,0
Valgomoji druska	1,0
Aliejus	2,5
Svogūnai	10,0
Česnakas	1,5
Pomidorai savo sultyse	20,0
Cukrus	0,2
Malti juodieji pipirai	0,1
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 24</u>	<u>50 g</u>
Morkos	33,25
Česnakai	0,5
Šparaginės pupelės (šaldytos)	33,25
Valgomoji druska	0,5
Malti juodieji pipirai	0,1
Aliejus	<u>5,0</u>
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 18	180 (100/20/60)
Salotos gūžinės (Iceberg)/ saldžioji paprika /ridikėliai/morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai /špinatai	15/20/5/10
Konservuotos juodosios alyvuogės/skrudinto batono kubeliai/salierų stiebai	5/5/4
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 9	10/10
Keptų burokėlių salotos su fetos sūriu	60

<u>Keptų burokėlių salotos su fetos sūriu</u>	<u>60 g</u>
Burokėliai	52,0
Aliejus	2,53
Valgomoji druska	0,85
Česnakai	0,86
Balzaminis actas	0,85
Maistinė acto rūgštis 9%	0,85
<i>Kepti burokėliai (g):</i>	30,4
Feta sūris	12,8
Kriaušės	10,0
Saulėgrąžų sėklos	0,8
Petražolių lapai	0,4
<i>Medaus ir sojų užpilas (g):</i>	8
Aliejus	5,0
Medus	1,6
Cukrus	0,12
Balzaminis actas	0,52
Sojų padažas	0,6
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,48
Valgomoji druska	<u>0,8</u>
Išeiga:	60 g

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	10 g
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	10 g
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitrriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	<u>0,6</u>
Išeiga:	10 g

<u>Batono skrebučiai</u>	5 g
Batonas	6,25
Aliejus	0,25
Česnakai	<u>0,1</u>
Išeiga:	5 g

<u>Keksas</u>	60 g
Miltinis mišinys keksui	40,0
Aliejus	9,6
Vanduo	<u>18,4</u>
Išeiga:	60 g

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
Arbatžolės	1,0

Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

10 DIENA

PIETŪS

<u>Daržovių sriuba su avinžirniais</u>	<u>250 g</u>
Konservuoti avinžirniai	35,0
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Aliejus	5,0
Svogūnai	12,5
Morkos	18,0
Saldžioji paprika (raudona)	18,4
Salierų stiebai	7,52
Cukinijos	18,0
Porai	3,0
Česnakai	1,5
Pomidorų padažas	12,5
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Prieskoninių žolelių mišinys	0,05
Laurų lapai	<u>0,01</u>
Išeiga :	250 g

<u>Kalakutienos kepsnys kukurūzų luobelėje</u>	<u>120g</u>
Kalakutienos filė	120,0
Česnakas	0,25
Valgomoji druska	1,0
Paukštiesienos prieskoniai	0,8

Prieskoninių žolelių mišinys	0,1
Malti juodieji pipirai	0,1
Kraskmolas (paniravimui)	8,0
Kiaušiniai (paniravimui)	10,0
Kukurūzų dribsniai (malti, (paniravimui))	15,0
Aliejus (kepimui iš abiejų pusių)	<u>10,0</u>
Išeiga:	120 g

arba

Jautiena korėjietiška	<u>170 g (120/50)</u>
Jautienos nugarinė	184,8
Valgomoji druska	1,2
Malti juodieji pipirai	0,2
Aliejus (kepimui)	4,0
<i>Padažas (50g):</i>	
Aliejus	1,0
Sezamų aliejus	0,5
Svogūnai	10,0
Česnakas	2,5
Žaliojo kario pasta	0,10
Imbieras	0,42
Sojų padažas (azijietiškas)	19,28
Cukrus	10,76
Sezamų aliejus	4,2
Actas obuolių	4,54
Ananasų sultys	9,92
Sezamų sėklos	0,63
Kraskmolas	1,5
Svogūnų laiškai	<u>2,5</u>
Išeiga:	170 g

Biri ryžių košė/ Keptos daržovės Nr 23 150(100/50)

Biri ryžių košė	<u>100 g</u>
Ryžių kruopos	35,71
Vanduo	96,0
Valgomoji druska	1,0
Aliejus	<u>1,0</u>
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 23</u>	<u>50 g</u>
Morkos	22,17
Česnakai	0,5
Žiediniai kopūstai	22,3
Ankštiniai žirneliai (šaldyti)	22,0
Valgomoji druska	0,5
Malti juodieji pipirai	0,1
Aliejus	<u>5,0</u>
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 19	180 (130/30/20)
Špinatai/baltas ridikas/porai/ salotos / baltieji gūžiniai kopūstai	15/1/3/10/15
Konservuoti kukurūzai/morkos/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	15/15/2/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	19/20
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kiaulienos vyniotinis/ Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	<u>0,79</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/***Kivi	50
Bananai	100
Persikų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
<u>Geriamasis vanduo su apelsinu</u>	<u>100 g</u>
Geriamasis vanduo	100,0
Apelsinas	<u>7,0</u>
Išeiga:	100 g
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Kepta skumbrės filė žolelių marinate</u>	<u>120</u>
Skumbrės filė	159,6
<i>Marinatui:</i>	
Aliejus	5,0
Česnakas	0,8
Citrina (sultys)	1,82
Krapai	0,6
Petražolių lapai	0,6
Malti juodieji pipirai	0,14
Saldi paprika malta	0,21
Valgomoji druska	<u>1,2</u>
Išeiga:	120 g

arba

<u>Pikantiškas kepsnys, apkeptas (su) sūriu</u>	<u>150 g</u>
Kiaulienos nugarinė	125,0
Česnakai	0,5
Valgomoji druska	1,0
Mėsos prieskoniai	0,3
Universalūs prieskoniai	0,2
Kmynai	0,5
Malti juodieji pipirai	0,05
Kiaušiniai (paniravimui)	10,0

Kvietiniai miltai (a.r) (paniravimui)	10,0
Aliejus	8,0
Majonezas	15,0
Fermentinis sūris	<u>30,0</u>
Išeiga:	150 g

Keptos bulvių lazdelės / Virti makaronai su žolelėmis 150 (75/75)

<u>Keptos bulvių lazdelės</u>	<u>75 g</u>
Bulvių lazdelės (šaldytos)	99,75
Valgomoji druska	0,6
Prieskoniai	0,38
Aliejus	<u>5,0</u>
Išeiga:	75 g

<u>Virti makaronai su žolelėmis</u>	<u>75 g</u>
Makaronai	27,75
Valgomoji druska	1,13
Vanduo	166,5

Žolelių padažui (5 g):

Aliejus	3,68
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,15
Cukrus	0,15
Valgomoji druska	0,10
Česnakas	0,28
Svogūnai	0,28
Petražolių lapai	0,37
Krapai	0,37
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	<u>0,08</u>
Išeiga:	75 g

Salotų baras Nr. 20 140 (100/20/20)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /ridikėliai/morkų šiaudeliai	20/10/1/10
Žiediniai kopūstai /švieži pomidorai/svogūnai/ švieži agurkai	10/20/5/4
Konservuotos juodosios alyvuogės/marinuoti agurkai	5/15
Užpilai Nr. 1 ir Nr. 13	10/10
Fermentinis sūris/konservuoti tunai	10/10

Salotų užpilas Nr. 1	10 g
Aliejus	8,0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,0
Cukrus	0,65
Valgomoji druska	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,03
Malti juodieji pipirai	0,02
Išėiga:	10 g

Salotų užpilas Nr. 13	10 g
Aliejus	3,5
Sultys obuolių	2,2
Dižono garstyčios	0,5
Citrinos sultys	0,3
Cukrus	0,2
Majonezas	3,5
Česnakas	0,2
Valgomoji druska	0,2
Malti juodieji pipirai	0,02
Išėiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60

Pica su kiaulienos kumpiu	75g
Picos tešla (šaldyta)	35,0
Pomidorų padažui:	
Pomidorai savo sultyse	13,34
Valgomoji druska	0,25
Aliejus	1,6
Džiovinti raudonėliai	0,1
Išėiga padažo (g):	15
Fermentinis sūris picai	9,0
Virtas kiaulienos kumpis	18,0
Svogūnai	4,0
Pomidorai	5,0
Saldžioji paprika	4,0

Picų prieskoniai	<u>0,2</u>
Išeiga:	75 g
Glaistytas varškės sūrelis/***Valgomieji ledai	45/130 ml

<u>Arbata</u>	<u>100 g</u>
Arbatžolės	0,5
Vanduo	<u>102,0</u>
Išeiga:	100 g

<u>Kakava</u>	<u>100 g</u>
Kakava	3,5
Pienas	50,0
Vanduo	<u>60,0</u>
Išeiga:	100 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	<u>200/2 g</u>
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

11 DIENA

PIETŪS

<u>Daržovių šiupininė sriuba</u>	<u>250 g</u>
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,00
Bulvės	35,0
Aliejus	4,00
Svogūnai	12,5

Morkos	10,0
Salierų šaknys	10,0
Šparaginės pupelės	20,0
Pupelės (raudonos)	9,10 (20g virtų)
Saldžioji paprika	15,0
Aštrūs čili prieskoniai	0,1
Česnakas	1,00
Pomidorai savo sultyse	20,0
Konservuotos juodosios alyvuogės	4,00
Cukrus	0,30
Prieskoninių žolelių mišinys	0,10
Malti juodieji pipirai	0,10
Valgomoji druska	0,80
Malta saldžioji paprika	0,15
Laurų lapai	0,01
Petražolių lapai	1,00
Išeiga:	250 g

arba

***Arbūzo ir meliono užkandis	250 g
Arbūzas	110,0
Melionas	108,0
Fetos sūris	30,0
Kedro riešutai	4,0
Išeiga:	250 g

Vištienos kepsnys/grietinėlės ir sūrio padažas 120/40

Vištienos kepsnys	120 g
Viščiukų broilerių filė	159,6
Aliejus (marinatui)	8,0
Paukštiesienos prieskoniai	1,0
Kebabų prieskoniai	0,5
Apelsinų (žievelė)	0,2
Apelsinų sultys	5,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Išeiga:	120 g

<u>Grietinėlės ir sūrio padažas</u>	40 g
Sviestas (82 %)	2,0
Kvietiniai miltai (a.r.)	2,0
Vanduo	16,0
Grietinėlė (36 %)	19,0
Lydytas sūris	5,7
Prieskoninių žolelių mišinys	0,14
Valgomoji druska	0,16
Universalūs prieskoniai	<u>0,16</u>
Išeiga:	40 g

arba

<u>Sūrio padažas</u>	40 g
Sūrio padažas (milteliai)	4,0
Vanduo	10,0
Pienas 2,5%	<u>30,0</u>
Išeiga:	40 g

arba

<u>Veršienos kepsnys su česnakiniu sviesto padažu</u>	120/20 g
Veršienos nugarinė	184,8
<i>Marinatas:</i>	
Aliejus (marinavimui)	8,0
Dižono garstyčios	2,0
Balzaminis acto	1,5
Česnakas	1,0
Penkių rūšių pipirų mišinys (skaldyti)	0,2
Valgomoji druska	1,5
Čiobrelis	0,1
Džiovinti rozmarinai	0,1
<i>Padažas (Česnakinis sviestas):</i>	
Sviestas (82 %)	15,0
Petražolių lapai	3,0
Česnakai	1,0
Kepsnių padažas su aitriosiomis paprikomis	2,5
Valgomoji druska	0,1
Malti juodieji pipirai	<u>0,01</u>

	Išėiga:	125/20 g
Virti ryėiai su imbieru ir kukurūzais / Keptos bulvių skiltelės su rozmariniais		150 (75/75)

<u>Virti ryėiai su imbieru ir kukurūzais</u>	75 g
Ryėiai	18,75
Valgomoji druska	0,75
Vanduo	50,43
Aliejus	2,0
Svogūnai	4,75
Česnakas	0,38
Dėiovinti malti imbierai	0,1
Konservuoti kukurūzai	20,8
Išėiga:	75 g

<u>Keptos bulvių skiltelės su rozmariniais</u>	75 g
Bulvės	108,75
Aliejus	4,5
Česnakai	0,75
Dėiovinti rozmarinai	0,2
Valgomoji druska	0,75
Bulvių prieskoniai	0,2
Išėiga:	75 g

Salotų baras Nr. 21	210 (130/30/50)
Salotos/kininiai kopūstai/ridikėliai /saldėioji paprika	15/15/1/10
Apkepta cukinija/saldėiarūgėtės morkų salotos	20/20
ėvieėi agurkai/ėvieėi pomidorai/porai/saulėje dėiovinti pomidorai aliejuje	14/20/5/10
Uėpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, keėupas, sojų padaėas, garstyėios	3/3/3/0,5/0,5
Pomidorų ir fetos sūrio salotos	50

<u>Pomidorų ir fetos sūrio salotos</u>	50 g
ėvieėi pomidorai	22,0
Fetos sūris	12,5
Konservuotos juodosios alyvuogės	2,5
Saldėioji paprika	8,0
Porai	3,5
Česnakai	0,5

Aliejus	5,0
Maistinė acto rūgštis (9%)	1,5
Cukrus	0,5
Valgomoji druska	0,5
Malti juodieji pipirai	<u>0,1</u>
Išėja:	50 g

<u>Apkepta cukinija</u>	20 g
Cukinijos	25,0
Aliejus	1,0
Česnakai	0,2
Valgomoji druska	<u>0,2</u>
Išėja:	20 g

<u>Saldžiarūgštės morkų salotos</u>	20 g
Morkos (šiaudeliais)	16,6
Sezamų sėklos (keptos)	0,6
Porai	1,4
Aliejus	1,6
Actas obuolių	0,4
Valgomoji druska	0,2
Aštrūs čili prieskoniai	0,04
Cukrus	<u>0,1</u>
Išėja:	20 g

<u>Salotų užpilas Nr. 1</u>	10 g
Aliejus	8,0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,0
Cukrus	0,65
Valgomoji druska	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,03
Malti juodieji pipirai	<u>0,02</u>
Išėja:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	10 g
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58

Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	<u>0,79</u>

Išeiga: 10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Apelsinai/**Persikai	50
Kriaušės	100

<u>Geriamasis vanduo su greipfrutu</u>	<u>100 g</u>
Geriamasis vanduo	100,0
Greipfrutas	<u>7,0</u>
Išeiga:	100g

Apelsinų sultys	100
Įvairių vaisių nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Kalakutienos krūtinėlė su medaus glajumi</u>	<u>120 g</u>
Kalakutienos filė	144,0
Paukštiesenos prieskoniai	1,0
Valgomoji druska	1,0
Krakmolas	10,0
Aliejus (kepimui)	8,0
<i>Glajui:</i>	
Medus	8,0
Garstyčios	5,0
Apelsinas (sultys spaustos)	14,5
Apelsinas (žievelė)	1,5
Sojų padažas (saldus)	2,0
Džiovinti malti imbierai	0,4
Malta saldi paprika	<u>0,2</u>

Išeiga: 120 g

arba

Natūralus pikantiškas kiaulienos kepsnys 120 g

Kiaulienos nugarinė 144,0

Valgomoji druska 1,0

Malti juodieji pipirai 0,2

Aptepas-marinatas(24g):

Majonezas 9,54

Obuolių sultys 4,54

Dižono garstyčios 10,0

Malti džiūvėsėliai (paniravimui) 18,0

Džiovinti rozmarinai (paniravimui) 0,3

Petražolių lapai (paniravimui) 0,3

Aliejus (kepimui) 8,0

Išeiğa: 120 g

Virti makaronai/ Keptos daržovės su saulėgražomis Nr. 6 150 (100/50)

Virti makaronai 100 g

Makaronai 37,0

Valgomoji druska 1,5

Aliejus 2,0

Vanduo 222,0

Išeiğa: 100 g

Keptos daržovės su saulėgražomis Nr. 6 50 g

Aliejus 5,0

Baklažanai 10,0

Cukinijos 12,5

Brokoliai 10,0

Žiediniai kopūstai 7,5

Saldžioji paprika 12,5

Morkos 15,0

Česnakai 05

Saulėgražų sėklos 2,5

Kario prieskoniai 0,2

Prieskoninės žolelės 0,03

Malti juodieji pipirai 0,13

Valgomoji druska	<u>0,5</u>
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 22 140 (100/20/20)

Salotos/ špinatai/baltas ridikas / morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/porai/traškūs žiediniai kopūstai	10/20/5/15
Skrudinto batono kubeliai/konservuotos juodosios alyvuogės	10/4
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10
Šaltai rūkyta lašišų filė/mazorelos sūris	10/10

Batono skrebučiai	<u>10 g</u>
Batonas	12,5
Aliejus	0,5
Picų prieskoniai	<u>0,02</u>
Išeiga:	10 g

<u>Traškūs žiediniai kopūstai</u>	<u>15 g</u>
Žiediniai kopūstai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išeiga:	15 g

<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	<u>0,79</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83

Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išėiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Jogurto gėrimas	170
Bandelė	60

<u>Arbata</u>	<u>200 g</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išėiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	<u>200/2 g</u>
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išėiga:	200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išėiga:	200 g

12 DIENA

PIETŪS

<u>Daržovių sriuba</u>	<u>250 g</u>
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,5
Bulvės	35,0

Moliūgas	12,5
Žiediniai kopūstai	10,5
Aliejus	5,0
Svogūnai	5,0
Morkos	10,5
Petražolių šaknys	5,0
Salierų šaknys	5,0
Porai	5,0
Žirneliai (šaldyti)	20,0
Laurų lapai	0,01
Česnakas džiovintas	0,1
Malti juodieji pipirai	0,15
Aštrūs čili prieskoniai	0,05
Prieskoninių žolelių mišinys	0,1
Krapai	1,0
Petražolių lapai	1,0
Valgomoji druska	1,0
Išeiga:	250 g

„Žaliosios“ sprandinės kepsnys su Salsa padažu 120/30

„Žaliosios“ sprandinės kepsnys	120 g
Kiaulienos sprandinė	184,8
<i>Marinatas:</i>	
Mėsos prieskoniai	1,1
Malti juodieji pipirai	0,3
Valgomoji druska	1,64
Česnakai	0,65
Vanduo	20,73
Citrinų rūgštis	0,87
Svogūnai	16,37
Aliejus	8,0
Išeiga:	120 g

Salsa padažas 30

arba

<u>Jautienos maltas natūralus šnicelis su sviestu</u>	120/8 g
Jautienos kumpis	109,2
Kiaulienos lašiniai	16,8
Mėsos prieskoniai	0,5
Malti juodieji pipirai	0,2
Valgomoji druska	1,3
Česnako milteliai	0,2
Vanduo	20,8
Kiaušiniai	5,2
<i>Pusgaminis (g):</i>	<i>152 (faršo)</i>
Malti džiūvėsėliai (paniravimui)	15,0
Aliejus (kepimui)	6,0
<i>Sviesto užpilui:</i>	
Sviestas (82%)	7,0
Krapai	<u>1,0</u>
Išeiga:	120/8 g

Aštrūs ryžiai su žolelėmis/ virti makaronai 150 (75/75)

<u>Aštrūs ryžiai su žolelėmis</u>	75 g
Ryžiai	26,78
Vanduo	72,0
Valgomoji druska	0,75
Sultinys (konc)	0,2
Malta aštrioji paprika	0,08
Prieskoninės žolelės	0,08
Aliejus	<u>0,75</u>
Išeiga:	75 g

<u>Virti makaronai</u>	75 g
Makaronai	27,75
Valgomoji druska	1,13
Aliejus	1,5
Vanduo	<u>166,5</u>
Išeiga:	75 g

Salotų baras Nr. 23 210 (130/30/50)

Kininiai kopūstai/morkų šiaudeliai/brokoliai traškūs 20/10/20

Špinatai/baltas ridikas /porai/ saldžioji paprika	15/1/5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/konservuotos pupelės	20/20/9
Užpilai Nr. 9 ir Nr. 6	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Silkės filė/burokėlių ir pupelių salotos	10/40

<u>Traškūs brokoliai</u>	<u>15 g</u>
Brokoliai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išeiga:	15 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	<u>0,6</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 6</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49
Prieskoninių žolelių mišinys	0,04
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,04
Česnakai	<u>0,49</u>
Išeiga:	10 g

<u>Burokėlių ir pupelių salotos</u>	<u>40 g</u>
Burokėliai	17,32
<i>Burokėliai virti</i>	13,2
Marinuoti agurkai	5,6

Svogūnai	4,0
Pupelės	4,78
<i>Pupelės virtos</i>	<i>10,04</i>
Majonezas	8,0
Malti juodieji pipirai	0,04
Valgomoji druska	<u>0,8</u>
Išeiga:	40 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Mandarinai/***Melionas	50

<u>Geriamasis vanduo su citrina</u>	<u>100 g</u>
Geriamasis vanduo	100
Citrina	<u>7,0</u>
Išeiga:	100 g

Apelsinų sultys	100
Vynuogių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Antienos kulšėlės saldžiarūgščiam marinate</u>	<u>140 g</u>
Antienos kulšėlės	200,2
<i>Marinatas-padažas:</i>	
Aliejus	5,0
Sojų padažas (šviesus)	20,26
Spanguolių džemas	5,40
Apelsinai (sultys, žievelė)	4,23
Actas obuolių	4,23
Džiovinti malti imbierai	0,38
Česnakas džiovintas	0,37
Kukurūzų krakmolas	0,16
Vanduo	<u>0,60</u>
Išeiga:	140 g

arba

Kepta kiaulienos nugarinė /raudonasis padažas 120/50

Kepta kiaulienos nugarinė 120 g

Kiaulienos nugarinė 159,6

Marinatas:

Aliejus 5,0

Česnakas 1,5

Sojų padažas 3,0

Balzaminis actas 1,0

Pomidorų padažas 5,0

Garstyčios 1,0

Saldi malta paprika 0,3

Aštrūs mėsos prieskoniai 0,2

Valgomoji druska 1,0

Cukrus 0,2

Išeiga: 120 g

Raudonasis padažas 50 g

Aliejus (daržovių kepimui) 3,13

Svogūnai 2,5

Morkos 7,5

Česnakai 0,63

Konservuoti aitrūsji jalapenai 0,25

Pomidorai savo sultyse 22,0

Vanduo 25,5

Cukrus 0,25

Valgomoji druska 0,25

Krakmolos 1,0

Sultinys (koncentratas) 0,25

Išeiga: 50 g

Keptos bulvių lazdelės/ keptos daržovės Nr. 7 150(100/50)

Keptos bulvių lazdelės 100 g

Bulvių lazdelės (šaldytos) 133,0

Valgomoji druska 0,8

Prieskoniai	0,5
Aliejus	<u>6,66</u>
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 7</u>	<u>50 g</u>
Saldžioji paprika (raudona)	17,25
Cukinijos	17,25
Brokoliai	18,75
Morkos	10,0
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	<u>5,0</u>
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 24	140 (100/20/20)
Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/5/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	9/1/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/žiediniai kopūstai	5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai	10/15
Užpilai Nr. 9 ir Nr. 7	10/10
Kiaulienos vyniotinis/feta sūris	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	<u>0,6</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 7</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49

Malti juodieji pipirai	0,04
Garstyčios	<u>0,49</u>
Išėiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Sausainiai	40
Jogurto gėrimas	125

<u>Arbata</u>	<u>200 g</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išėiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	<u>200/2 g</u>
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išėiga:	200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išėiga:	200 g

13 DIENA

PIETŪS

<u>Špinatų sriuba su sūriu</u>	<u>250 g</u>
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,5
Bulvės	60,0
Aliejus	3,5
Svogūnai	12,0

Česnakas	1,0
Špinatai	40,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,05
Citrina (sultys)	2,0
Sūrio sriuba (sausas)	<u>20,0</u>
Išeiga:	250 g

<u>Kiaulienos kepsnys marinuotas su su klevų sirupu, apelsinų sultimis (gabale)</u>	<u>120 g</u>
Kiaulienos nugarinė	177,6
<i>Marinatas (40g):</i>	
Aliejus	6,0
Dižono garstyčios	2,0
Sojų padažas	5,4
Apelsinų sultys	10,0
Česnakai	3,0
Klevų sirupas	8,67
Citrinos (sultys , žievelė)	3,33
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,3
Picų prieskoniai	0,2
Mėsos prieskoniai	<u>0,33</u>
Išeiga:	120 g

Raudonasis Pesto padažas 30
arba

Vištienos kepsnys medaus marinate/Tailandietiškas padažas 120/30

<u>Vištienos kepsnys medaus marinate</u>	<u>120/30 g</u>
Vištienos krūtinėlės filė	130,0
<i>Marinatui (20g):</i>	
Medus	6,4
Garstyčios	2,56
Sojų padažas	3,39
Citrinos(sultys)	2,50
Majonezas	4,00
Rūkyta saldžioji paprika	0,04
Česnakai	0,83

Valgomoji druska	0,51
Paukštienos prieskoniai	0,80
Malti juodieji pipirai	0,16
Kiaušinis (paniravimui)	8,0
Krakmolai (paniravimui)	18,0
Aliejus (kepimui iš abiejų pusių)	10,0

Išeiga: 120 g

Tailandietiškas padažas 30 g

Sojų padažas (austrių padažas)	9,0
Saldžiarūgštis (Sweet chili) padažas	15,0
Imbieras	1,5
Česnakai	1,5
Citrinos sultys	1,5
Cukrus	2,1
Aliejus	1,0
Sezamų aliejus	0,6
Sezamų sėklos	0,6

Išeiga: 30 g

Virti ryžiai su daržovėmis/virtos bulvės su krapais 150(100/50)

Virti ryžiai su daržovėmis 100 g

Ryžiai	25,0
Valgomoji druska	1,0
Vanduo	67,24
Aliejus	4,0
Svogūnai	5,0
Morkos	15,0
Česnakas	0,5
Cukinija	7,0
Žirneliai (šaldyti)	5,6
Konservuoti kukurūzai	5,4
Sultinys (konc.)	1,0

Išeiga: 100 g

Virtos bulvės su krapais 50 g

Bulvės	51,5
Valgomoji druska	0,5

Krapai	0,5
Išeiga:	50 g
Salotų baras Nr. 60	210 (130/30/50)
Kepti burokėliai/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	25/10/18/10
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai /salierų stiebai	10/2/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/ saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	5/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/20
Užpilai Nr. 6 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Krevečių salotos	50
<u>Krevečių salotos</u>	<u>50 g</u>
Saldžioji paprika (raudona)	10,91
Raudonieji svogūnai	2,27
Salierų stiebai	4,55
Svogūnų laiškai	0,68
Krevetės (virtos)	13,64
Majonezas	8,18
Konservuoti krienai	2,73
Citrina (sultys)	0,64
Malta raudona paprika	0,09
Aštrūs čili prieskoniai	0,05
Valgomoji druska	0,45
Krapai	0,91
Salotos gūžinės Iceberg	4,55
Kukurūzų dribsniai	2,27
Išeiga:	50 g
<u>Salotų užpilas Nr. 6</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49
Prieskoninių žolelių mišinys	0,04
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,04
Česnakai	0,49
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	10 g
Aliejus	3,32
Citrinos (sultys)	3,31
Petražolių lapai	3,31
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,2
Cukrus	<u>0,6</u>
Išėja:	10 g

<u>Kepti burokėliai su česnakais</u>	25 g
Burokėliai	32,5
Malti juodieji pipirai	0,03
Aliejus	2,5
Česnakai	0,13
Valgomoji druska	<u>0,33</u>
Išėja:	25 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kriaušės/***Šilauogės	50
Bananai	100

<u>Geriamasis vanduo su greipfrutais</u>	100 g
Geriamasis vanduo	100,0
Greipfrutais	<u>7,0</u>
Išėja:	100g

Mangų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Avienos šašlykas su pomidorų padažu ir svogūnais	125/30/20
<u>Avienos šašlykas</u>	125 g
Avienos kumpis	192,5

Svogūnai	20,0
Citrina (sultys)	3,5
Valgomoji druska	1,9
Malti juodieji pipirai	0,2
Džiovinti rozmarinai	0,2
Kadagių uogos	0,05
Laurų lapai	0,02
Mineralinis vanduo (gazuotas)	35,0
Aliejus	<u>5,0</u>
Išeiga:	125 g

Pomidorų padažas 30

<u>Marinuoti svogūnai</u>	<u>20 g</u>
Svogūnai	17,0
Maistinė acto rūgštis (9%)	4,0
Vanduo (virintas)	4,0
Aliejus	1,0
Malti juodieji pipirai	0,05
Valgomoji druska	0,2
Cukrus	0,2
Laurų lapai	<u>0,001</u>
Išeiga:	20 g

arba

<u>Aštrus mėsos troškinys („CHILE CON CARNE“)</u>	<u>300 g</u>
Aliejus	7,0
Jautienos nuopjovos	154,0
Valgomoji druska	1,5
Malti juodieji pipirai	0,5
Svogūnai	20,0
Saldžioji paprika	20,0
Česnakai	2,0
Konservuotos pupelės	50,0
Konservuoti pomidorai savo sultyse	80,0
Pomidorų padažas	10,0
Cukrus	1,0

Maltos aitriosios paprikos	0,5
Malti kuminai	0,1
Vanduo	40,0
Sultinys (koncentratas)	<u>1,5</u>
Išeiga:	300 g

Keptos bulvių skiltelės su garstyčių sėklomis /keptos daržovės Nr. 1 150(100/50)

<u>Keptos bulvių skiltelės su garstyčių sėklomis</u>	<u>100 g</u>
Bulvės	145,0
Aliejus	6,0
Česnakai	1,0
Garstyčių sėklos	1,5
Valgomoji druska	1,0
Bulvių prieskoniai	<u>0,27</u>
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 1</u>	<u>50 g</u>
Baklažanai	17,25
Cukinijos	17,25
Brokoliai	18,75
Morkos	10,0
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	<u>5,0</u>
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 61 160 (120/20/20)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /traškūs žiediniai kopūstai	10/15/15
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai	15/1/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/24
Užpilai Nr. 12 ir Nr. 5	10/10
Š/r kiaulienos dešra/kietas tarkuotas sūris	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 5</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	8,35

Maistinė acto rūgštis (9 %)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išėja:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 12</u>	10 g
Aliejus	3,5
Sultys apelsinų	2,2
Dižono garstyčios	0,5
Citrinos sultys	0,3
Cukrus	0,2
Majonezas	3,5
Česnakas	0,2
Valgomoji druska	0,2
Malti juodieji pipirai	<u>0,02</u>
Išėja:	10 g

<u>Traškūs žiediniai kopūstai</u>	15 g
Žiediniai kopūstai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išėja:	15 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60

<u>Mėsainis su jautiena</u>	60 g
Mėsainio bandelė	18,75
Pomidorų padažas	3,75
Majonezas	3,75
Garstyčios	1,5
Marinuoti agurkai	5,62
Raudonieji svogūnai	1,5

Jautienos paplotėlis	18,75
Lydytas sūris	<u>7,5</u>
Išeiga:	60 g

<u>Jautienos paplotėlis</u>	18,75 g
Jautienos nuopjovos	18,75
Svogūnai	1,5 (1,12 pakepti)
Kiaušiniai	1,0
Vanduo	1,73
Malti džiūvėsėliai	2,25
Malti juodieji pipirai	0,004
Šašlykų prieskoniai	0,004
Umami esencija	0,004
Valgomoji druska	0,004
Paprikų milteliai	0,004
Aliejus (kepimui)	<u>1,5</u>
Išeiga:	50 g

Jogurtas su vaisiais	125
----------------------	-----

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

14 DIENA

PIETŪS

<u>Lęšių ir daržovių sriuba</u>	<u>250 g</u>
Lęšiai	22,5 (42,3g virtų)
Vanduo	175,3
Sultinys (konc)	3,0
Bulvės	30,0
Aliejus	2,5
Svogūnai	13,1
Morkos	20,0
Petražolių šaknys	3,0
Salierų stiebai	6,8
Česnakai	0,9
Valgomoji druska	0,8
Malta saldi paprika	0,2
Malti juodieji pipirai	0,1
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,1
Džiovintas raudonėlis	0,1
Laurų lapai	0,01
Petražolių lapai	<u>1,2</u>
Išeiga:	250 g
 <u>Vištiena meksikietišškai</u>	 <u>170 (120/50)g</u>
Vištienos krūtinėlės filė	159,6
<i>Padažas-marinatas:</i>	
Aliejus	3,0
Česnakai	1,63
Medus	5,63
Cukrus	2,25
Citrina (sultys, žievelė)	19,13
Pomidorų padažas	18,75
Pomidorų sultys	11,25
Majonezas	0,94
Valgomoji druska	0,75
Malti juodieji pipirai	0,13
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>

Išeiga: 170 g

arba

<u>Marinuotos lašišos kepsnys</u>	155 g
Lašiša	187,0
<i>Marinatas 20g:</i>	
Dižono garstyčios	3,2
Medus	3,2
Citrinos (sultys)	3,2
Aliejus	8,0
Citrininiai žuvies prieskoniai	0,16
Česnakai	1,6
Valgomoji druska	1,5
Malti juodieji pipirai	<u>0,08</u>
Išeiga:	155 g

Virti ryžiai su daržovėmis/Virti makaronai su ciberžole, džiovintais pomidorais 150 g (75/75)

<u>Virti ryžiai su daržovėmis</u>	75 g
Ryžiai	18,75
Valgomoji druska	0,75
Vanduo	50,43
Aliejus	3,0
Svogūnai	3,75
Morkos	11,25
Česnakas	0,38
Cukinija	5,25
Žirneliai (šaldyti)	4,2
Konservuoti kukurūzai	4,1
Malti juodieji pipirai	<u>0,75</u>
Išeiga:	75 g

<u>Virti makaronai su ciberžole, džiovintais pomidorais</u>	75 g
Makaronai	27,15
Valgomoji druska	1,13
Vanduo	166,5
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	3,0
Ciberžolė	<u>0,1</u>

Išeiga: 75 g

Salotų baras Nr. 75

210 (130/30/50)

Kininiai kopūstai/morkų šiaudeliai/brokoliai traškūs	20/13/20
Špinatai/baltas ridikas /porai/ saldžioji paprika /konservuoti svogūnėliai	15/2/5/10/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai	20/20
Užpilai Nr. 9 ir Nr. 6	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Burokėlių ir pupelių salotos	50

<u>Traškūs brokoliai</u>	<u>15 g</u>
Brokoliai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išeiga:	15 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	<u>0,6</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 6</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49
Prieskoninių žolelių mišinys	0,04
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,04
Česnakai	<u>0,49</u>
Išeiga:	10 g

Burokėlių ir pupelių salotos	50 g
Burokėliai	21,65
<i>Burokėliai virti</i>	16,5
Marinuoti agurkai	7,0
Svogūnai	5,0
Pupelės	5,98
<i>Pupelės virtos</i>	12,6
Majonezas	10,0
Malti juodieji pipirai	0,05
Valgomoji druska	1,0
Išeiga:	50 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/***Melionas	50
Bananai	100

Geriamasis vanduo su citrina	100 g
Geriamasis vanduo	100,0
Citrina	7,0
Išeiga:	100g

Vynuogių sultys	100
Apelsinų sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kalakutienos „stir fry“ su daržovėmis teriyaki padaže	250 g (125/125)
Kalakutienos filė	160,0
Paukštiesenos prieskoniai	1,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Aliejus	12,5
Raudonieji svogūnai	12,5
Morkos	19,0
Saldžioji paprika	23,75
Cukinija	12,8

Brokoliai	25,0
Česnakas	1,5
<i>Teriyaki padažas 60g:</i>	
Aliejus	7,30
Imbieras	0,41
Česnakas	1,22
Sojų padažas (šviesus)	8,10
Pomidorų padažas	10,14
Maistinė acto rūgštis (9%)	3,04
Cukrus	12,16
Sezamų sėklos	0,41
Vanduo	25,33
Krakmolas	1,61
Išeiga:	250 g

arba

„Pipirinis“ sprandinės kepsnys su „Salsa“ padažu 120/30

„Pipirinis“ sprandinės kepsnys 120/30 g

Kiaulienos sprandinė 184,8

Marinatui:

Aliejus 5,0

Garstyčios 2,0

Česnakas 1,5

Čiobrelis džiovintas 0,2

Rūkyta saldžioji paprika 0,05

Saldi malta paprika 0,15

Penkių rūšių pipirų mišinys (skaldyti) 1,8

Valgomoji druska 1,8

Išeiga: 120/30 g

Keptos bulvių skiltelės su kmynais /Keptos daržovės Nr. 18 150 (100/50)

Keptos bulvių skiltelės su kmynais 100 g

Bulvės 145,0

Aliejus 6,0

Česnakai 1,0

Kmynai	0,26
Valgomoji druska	1,0
Bulvių prieskoniai	<u>0,27</u>
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 18</u>	<u>50 g</u>
Baklažanai	33,50
Morkos	16,0
Saldžioji paprika (raudona)	15,25
Aliejus	5,0
Česnakai	1,0
Picų prieskoniai	0,05
Valgomoji druska	<u>0,5</u>
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 24	140 (100/20/20)
Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/5/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	9/1/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/žiediniai kopūstai	5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai	10/15
Užpilai Nr. 9 ir Nr. 7	10/10
Kiaulienos vyniotinis/feta sūris	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	<u>0,6</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 7</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49

Malti juodieji pipirai	0,04
Garstyčios	<u>0,49</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60
Bandelė su obuoliais	60
Grūdėta varškė su vaisiais ar uogomis	75

<u>Arbata</u>	<u>200 g</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	<u>200/2 g</u>
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

15 DIENA

PIETŪS

<u>Pomidorų ir ryžių sriuba</u>	<u>250 g</u>
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Bulvės	25,5
Ryžiai	17,86 (50g virtų)
Aliejus	4,0

Svogūnai	5,0
Morkos	10,0
Petražolių šaknys	2,5
Salierų šaknys	7,5
Valgomoji druska	1,0
Pomidorų pasta	8,5
Cukrus	1,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Malta saldžioji paprika	0,05
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,02
Petražolių lapai	1,0
Laurų lapai	0,01
Išėja:	250 g

***Pomidorų šaltsriubė (Gaspacio)	250 g
Pomidorai savo sultyse	25,0
Pomidorai	80,0
Agurkas	38,0
Saldžioji paprika	25,0
Raudonieji svogūnai	8,0
Česnakai	0,85
Alyvuogių aliejus	25,0
Actas obuolių	2,0
Valgomoji druska	2,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Cukrus	0,5
Raudonųjų paprikų padažas	0,05
Vanduo (virintas)	55,0
Išėja:	250 g

Batono skrebučiai	10 g
Batonas	12,5
Aliejus	0,5
Česnakai	0,2
Išėja:	10 g

Kiaulienos kepsnys su karamelizuotomis daržovėmis, ruduoju padažu	180 g (120/30/30)
Kiaulienos sprandinė	184,8

Marinatas:

Aliejus	5,0
Sojų padažas	10,0
Medus	3,0
Garstyčios	3,0
Česnakai	1,0
Prieskoninių žolelių mišinys	0,2
Malti juodieji pipirai	0,2
Laurų lapai	0,01

Karamelizuotos daržovės (30g):

Aliejus	6,0
Svogūnai	12,5
Saldžioji paprika	11,5
Cukinijos	11,5
Cukrus	6,0
Balzaminis actas	6,0
Malti juodieji pipirai	0,1

Padažas:

Vanduo	25,0
Sultinys (konc.)	0,1
Rudasis padažas (milteliai)	2,5
Pomidorų pasta	0,8
Grietinė (36%)	5,2
Išeiga:	170 g

arba

Triušienos kepsneliai daržovių padaže	200 g (120 /80)
Triušiena	171,6
Valgomoji druska	1,5
Malti juodieji pipirai	0,2
Džiovinti rozmarinai	0,2
Džiovinti raudonėliai	0,1
Česnakai	1,8
Dižono garstyčios	2,0
Sultinys (konc. (troškinimui))	1,0
Laurų lapai	0,01
Aliejus	8,0

Svogūnai	20,0
Morkos	20,0
Salierų šaknys	15,0
Pomidorai savo sultyse	25,0
Cukrus	1,0
Vanduo (mėsos sultinys, gamybos produktas)	30,0
Grietinė (36%)	5,0
Rudasis padažas (milteliai)	<u>3,0</u>
Išeiga:	200 g

Virti makaronai su žolelėmis /Keptos daržovės Nr. 15 150 (100/50)

<u>Virti makaronai su žolelėmis</u>	<u>100 g</u>
Makaronai	37,0
Valgomoji druska	1,51
Vanduo	222,0
<i>Žolelių padažui (6,67 g):</i>	
Aliejus	4,91
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,2
Cukrus	0,2
Valgomoji druska	0,13
Česnakas	0,37
Svogūnai	0,37
Petražolių lapai	0,49
Krapai	0,49
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	<u>0,11</u>
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės su bulvių skiltelemis Nr. 15</u>	<u>50 g</u>
Bulvės	43,80
Bulvių prieskoniai	0,13
Saldžioji paprika (raudona)	6,35
Cukinijos	16,05
Morkos	10,88
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	<u>5,0</u>

Išėiga: 50 g

Salotų baras Nr. 28 180 (130/30/20)

Kepti burokėliai/porai/salotos gražgarstės	25/5/5
Salotos/morkos/ raudonieji svogūnai /saldžioji paprika	20/15/3/15
Konservuoti avinžirniai /konservuoti aitrėji jalapenai/švieži pomidorai	15/2/25
Salotų užpilai Nr. 1 ir Nr. 8	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Karštai rūkytas kiaulienos kumpis/konservuotos žaliosios alyvuogės	10/10

Salotų užpilas Nr. 1 10 g

Aliejus	8,0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,0
Cukrus	0,65
Valgomoji druska	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,03
Malti juodieji pipirai	0,02

Išėiga: 10 g

Salotų užpilas Nr. 8 10 g

Aliejus	4,0
Balzaminis actas	4,0
Valgomoji druska	0,3
Medus	2,0

Išėiga: 10 g

Kepti burokėliai su česnakais 25 g

Burokėliai	32,5
Malti juodieji pipirai	0,03
Aliejus	2,5
Česnakai	0,13
Valgomoji druska	0,33

Išėiga: 25 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/**Kivi	50

Bananai	100
Vynuogių sultys	100
Bananų nektaras	100
Obuolių kompotas	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Bulvių kukuliai su sūrio padažu	250/50
---------------------------------	--------

Bulvių kukliai	250 g
Bulvių kukuliai (fabrikiniai)	280,0
Valgomoji druska	3,0
Išeiga:	250g

Sūrio padažas	50 g
Sūrio padažas (milteliai)	5,0
Vanduo	12,5
Pienas 2,5%	37,5
Išeiga:	50 g

arba

Jautienos maltas žlėgtainis	120 g
Jautienos kumpis	84,0
Viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (be kaulo, be odos)	26,9
Krapai	1,0
Petražolių lapai	1,0
Svogūnai	5,0
Garstyčios	1,5
Sojų padažas	2,0
Malti džiovėsėliai	5,0
Vanduo	18,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Aštrūs čili prieskoniai	0,1
Valgomoji druska	1,2
Pusgaminio išeiga (g):	145
Malti džiovėsėliai (paniravimui)	8,0
Čiobrelis džiovintas (paniravimui)	0,15

Maltos saldžiosios paprikos	0,15
Aliejus (kepimui)	<u>8,0</u>
Išeiga:	120 g
 Bulvių košė/ Keptos daržovės Nr. 1	 150(100/50)
 <u>Bulvių košė</u>	 <u>100 g</u>
Bulvės	88,0
Pienas (2,5 %)	16,0
Sviestas (82%)	2,0
Valgomoji druska	<u>0,9</u>
Išeiga:	100 g
 <u>Keptos daržovės Nr. 1</u>	 <u>50 g</u>
Baklažanai	17,25
Cukinijos	17,25
Brokoliai	18,75
Morkos	10,0
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	<u>5,0</u>
Išeiga:	50 g
 Salotų baras Nr. 58	 140 (100/20/20)
Baltieji gūžiniai kopūstai /morkos/porai	20/10/2
Švieži agurkai/švieži pomidorai/paprika/špinatai	15/20/5/8
Konservuotos pupelės/ konservuoti kukurūzai	10/10
Salotų užpilai Nr. 6 ir Nr. 9	10/10
Fermentinis sūris / k/r kiaulienos dešra	10/10
 <u>Salotų užpilas Nr. 6</u>	 <u>10 g</u>
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,2
Cukrus	0,49
Prieskoninių žolelių mišinys	0,04
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,04

Česnakai	0,49
Išėiga:	10 g
Salotų užpilas Nr. 9	10 g
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,6
Išėiga:	10 g
Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	20
Pica trijų sūrių	75g
Picos tešla (šaldyta)	35,0
<i>Pomidorų padažui:</i>	
Pomidorai savo sultyse	13,34
Valgomoji druska	0,25
Aliejus	1,6
Džiovinti raudonėliai	0,1
<i>Išėiga padažo (g):</i>	15
Fermentinis sūris picai	8,0
Feta sūris	8,0
Mozzarella sūris (minkštas)	8,0
Pomidorai	10,0
Konservuoti aitrėji jalapenai	2,0
Picų prieskoniai	0,2
Išėiga:	75 g
Glaistytas varškės sūrelis/***Valgomieji ledai	45/130 ml
Arbata	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	204,0
Išėiga:	200 g

Arbata su citrinomis	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

16 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su briuselio kopūstais	250 g
Vanduo	165,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Bulvės	30,0
Briuselio kopūstai	23,0
Aliejus	5,0
Svogūnai	10,5
Morkos	19,8
Česnakai	1,5
Salierų stiebai	10,0
Šparaginės pupelės (šaldyti)	10,0
Pomidorai savo sultyse	22,0
Špinatai	6,0
Valgomoji druska	1,0
Maltos aitriosios paprikos	0,05
Malti juodieji pipirai	0,2
Prieskoninių žolelių mišinys	0,2
Laurų lapai	<u>0,01</u>
Išeiga :	250 g

Jautienos steikas (gabale) su aitriųjų paprikų padažu	120/30
---	--------

<u>Jautienos steikas (gabale)</u>	120/30 g
Jautienos išpjova	184,8
Penkių rūšių pipirų mišinys (skaldyti)	1,0
Čiobrelis džiovintas	0,2
Valgomoji druska	1,8
Aliejus	8,0
Išeiga:	120 g

<u>Aitriųjų paprikų padažas</u>	30 g
Aliejus	3,0
BBQ padažas	15,0
Padažas su aitriosiomis paprikomis	5,0
Padažas (su slyvų džemu)	5,0
Sojų padažas	2,0
Česnakas	0,3
Išeiga:	30 g

arba

<u>Kalakutienos kepsnys</u>	120g
Kalakutienos filė	120,0
Česnakas	0,25
Valgomoji druska	1,0
Paukštiesienos prieskoniai	1,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	5,0
Kiaušiniai (paniravimui)	10,0
Malti džiovinti sėklai (paniravimui)	8,62
Čiobrelis džiovintas (paniravimui, džiovintų sėklų mišiniui)	0,1
Malta saldžioji paprika (paniravimui, džiovintų sėklų mišiniui)	0,1
Aliejus (kepimui)	8,0
Išeiga:	120 g

Keptos daržovės Nr. 8/Virti makaronai 150 (100/50)

<u>Keptos daržovės Nr. 8</u>	100 g
Bulvės (skiltelėmis)	72,52

Bulvių prieskoniai	0,27
Saldžioji paprika	18,76
Morkos	12,51
Cukinijos	23,11
Šparaginės pupelės (šaldytos)	11,11
Česnakai	1,0
Aliejus	10,0
Umami esencija	0,01
Prieskoninės žolelės	0,05
Malti juodieji pipirai	0,11
Valgomoji druska	<u>1,0</u>
Išeiga:	100 g

<u>Virti makaronai</u>	<u>50 g</u>
Makaronai	18,50
Valgomoji druska	0,75
Aliejus	1,0
Vanduo	<u>111,0</u>
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 29 **180 (130/30/20)**

Žiediniai kopūstai/morkos/baltas ridikas /porai/švieži agurkai	20/15/2/5/15
Špinatai/ raudonieji svogūnai / raudonieji kopūstai /švieži pomidorai	20/5/15/13
Konservuoti žirneliai/konservuotos juodosios alyvuogės	15/5
Salotų užpilai Nr. 3 ir Nr. 4	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kepta vištienos krūtinėlė su kalifornietišku padažu (Nr2)	10/10

<u>Kepta vištienos krūtinėlė</u>	<u>10 g</u>
Viščiukų broilerių filė	13,30
Česnakai	0,06
Paukštiesenos prieskoniai	0,10
Valgomoji druska	0,10
Kefyras (2,5 %)	1,00
Malti juodieji pipirai	0,01
Aliejus	<u>0,80</u>
Išeiga:	30 g

<u>Kalifornietiškas padažas (Nr2)</u>	<u>10 g</u>
Petražolių lapai	0,5
Krapai	1,5
Porai	2,5
Valgomoji druska	0,1
Majonezas	4,0
Grietinė (30 %)	<u>2,0</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,2
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 4</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	4,85
Sojų padažas	3,33
Cukrus	1,43
Maistinė acto rūgštis (9%)	<u>0,5</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Mandarinai/**Arbūzas	50
Bananai	100

<u>Uogų kompotas (šaldytų uogų)</u>	<u>100 g</u>
Vanduo	94,0
Šaldytos uogos	8,0
Citrinos rūgštis	0,01
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	100 g

Persikų nektaras	100
------------------	-----

Apelsinų sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Sviestažuvės filė su kaparėlių padažu	120/40
---------------------------------------	--------

<u>Sviestažuvės filė su kaparėlių padažu</u>	<u>120 g</u>
--	--------------

Sviestažuvės filė	159,6
-------------------	-------

Valgomoji druska	1,2
------------------	-----

Malti juodieji pipirai	0,1
------------------------	-----

Malta saldžioji paprika	0,1
-------------------------	-----

Citrininiai žuvies prieskoniai	0,2
--------------------------------	-----

Krapai	1,0
--------	-----

Citrina (žievelė)	0,2
-------------------	-----

Aliejus	<u>8,0</u>
---------	------------

Išeiga: 120 g

<u>Kaparėlių padažas</u>	<u>40 g</u>
--------------------------	-------------

Vanduo	10,0
--------	------

Pienas 2,5%	25,0
-------------	------

Baltas padažas (milteliai)	4,0
----------------------------	-----

Konservuoti kaparėliai (be skyščio)	3,0
-------------------------------------	-----

Konservuotų kaparėlių (skystis)	1,0
---------------------------------	-----

Žuvies padažas	1,0
----------------	-----

Ciberžolė	0,05
-----------	------

Valgomoji druska	<u>0,2</u>
------------------	------------

Išeiga: 40 g

Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais / Keptos daržovės Nr. 10	150(100/50)
--	---------------

<u>Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais</u>	<u>100 g</u>
--	--------------

Ryžiai	25,24(70,6g virtų)
--------	--------------------

Valgomoji druska	1,0
------------------	-----

Vanduo	67,85
--------	-------

Saulėje džiovinti pomidorai (su aliejumi)	9,39
---	------

Svogūnai	6,66
----------	------

Špinatai	<u>18,81</u>
----------	--------------

Išėiga: 100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 10</u>	<u>50 g</u>
Morkos	23,83
Česnakai	0,5
Cukinija	25,67
Brokoliai	23,83
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,05
Aliejus	5,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Valgomoji druska	<u>0,5</u>
Išėiga:	50 g

arba

<u>Lazanija su mėsa</u>	<u>300 g</u>
Makaronai lakštiniai lazanijai	48,7
Fermentinis sūris	37,5
Aliejus	5,0
Kiaulienos nuopjovos	58,0
Pomidorų padažas	10,0
Konservuoti pomidorai savose sultyse	80,0
Česnakai	1,25
Morkos	20,0
Svogūnai	12,6
Valgomoji druska	2,0
Prieskoninių žolelių mišinys	2,0
Malti juodieji pipirai	0,8
Šašlykų prieskoniai	0,02
Kepsnių prieskoniai	0,02
Rūkytos paprikos milteliai	0,01
<i>Padažui:</i>	
Sviestas (82 %)	24,0
Kvietiniai miltai (a.r)	8,0
Pienas (2,5 %)	200,0
Vanduo	25,0
Malti muskatai	<u>0,2</u>
Išėiga:	300 g

Salotų baras Nr. 57	140 (100/20/20)
Baltieji gūžiniai kopūstai /pomidorai/ raudonieji svogūnai /krapai	20/25/5/1
Morkos/saldžioji paprika/ konservuoti aitriniai jalapenai	16/10/2
Marinuoti agurkai/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje/petražolių lapai	10/10/1
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 6	10/10
Kiaulienos vyniotinis / Mocarelos (Mozarella) sūris	10/10

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	40
Juodasis šokoladas	20
Geriamasis jogurtas (2,0%)	85

Arbata	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	204,0
Išeiga:	200 g

***Šaltoji arbata	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras švž.	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	10,0
Išeiga:	200 g

17 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su žirneliais ir kiniškais grybais	250 g
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Aliejus (daržovių kepimui)	3,5
Morkos	20,0
Saldžioji paprika	15,0
Cukinija	25,0
Porai	7,0

Pomidorai	18,0
Kininiai grybai	15,0
Žirneliai (šaldyti)	20,0
Sezamų aliejus	0,8
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Žaliojo kario pasta	0,1
Sriubų prieskoniai	0,2
Krapai	1,0
Petražolių lapai	1,0
Laurų lapai	0,01
Išeiga:	250 g

Aromatingas kiaulienos sprandinės kepsnys (gabale)/ Mėsos sultinio padažas 120/40

<u>Aromatingas kiaulienos sprandinės kepsnys (gabale)</u>	120 g
Kiaulienos sprandinė	184,8
<i>Marinatas:</i>	
Aliejus	6,37
Pomidorų padažas	4,63
Sojų padažas	4,05
Balzaminis actas	4,05
Kario prieskoniai	0,35
Valgomoji druska	1,16
Malti juodieji pipirai	0,17
Malti kmynai	0,35
Mėsos prieskoniai aštrūs	0,35
Cukrus	0,9
Išeiga:	120 g

<u>Mėsos sultinio padažas</u>	40 g
Vanduo (mėsos sultinys kepimo produktas, vanduo)	38,0
Pomidorų padažas	2,5
Sviestas 82%	0,5
Rudasis padažas (milteliai)	3,0
Išeiga:	40 g

arba

<u>Vištienos maltinukas</u>	<u>120 g</u>
Viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (be kaulo, be odos)	109,0
Malti džiovėsėliai	10,0
Pienas (2,5 %)	22,5
Kiaušiniai	6,0
Valgomoji druska	1,0
Paukštienos prieskoniai	0,3
Sultinys (koncentratas)	0,2
Malti juodieji pipirai	0,22
<i>Pusgaminio svoris (g):</i>	<i>148</i>
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	10,0
Aliejus (kepimui)	<u>8,0</u>
Išeiga:	120 g

<u>Baltasis padažas</u>	<u>40 g</u>
Aliejus	3,2
Svogūnai	1,2
Petražolių šaknys	0,8
Kvietiniai miltai (a.r.)	2,0
Pienas (2,5%)	30,4
Vanduo	8,0
Valgomoji druska	0,4
Malti juodieji pipirai	<u>0,04</u>
Išeiga:	40 g

Bulvių košė/ Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais) 150 (50/100)

<u>Bulvių košė</u>	<u>50 g</u>
Bulvės	44,0
Pienas (2,5 %)	8,0
Sviestas (82%)	1,0
Valgomoji druska	<u>0,45</u>
Išeiga:	50 g

<u>Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)</u>	<u>100 g</u>
Basmati ryžių kruopos	29,84

Laukiniai ryžiai	11,2
Vanduo	96,0
Valgomoji druska	0,8
Sultinys (konc)	0,5
Aliejus	1,0
Išeiga:	100 g

Salotų baras Nr. 30 **180 (130/30/20)**

Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/10/10/12
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai /salierų stiebai	15/2/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/traškūs žiediniai kopūstai	5/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai/krapai	15/20/1
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Vytinta dešra/ Mozarella sūris	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	10 g
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	0,12
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	10 g
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,6
Išeiga:	10 g

<u>Traškūs žiediniai kopūstai</u>	15 g
Žiediniai kopūstai	18,0
Aliejus	1,05

Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išeiga:	15 g

Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietruginė duona arba kvietinė duona	20
Bananai	100
Kriaušės/**Persikai	50

Geriamasis vanduo su apelsinu	<u>100 g</u>
Geriamasis vanduo	100,0
Apelsinas	<u>7,0</u>
Išeiga:	100g

Greipfrutų sultys	100
Ananasų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Koldūnai apkepti sūrio padažu	<u>300 g</u>
Koldūnai (šaldyti)	250,0
Valgomoji druska	2,00
<i>Sūrio padažui (40g):</i>	
Sviestas (82 %)	2,0
Kvietiniai miltai (a.r.)	2,5
Vanduo	8,0
Pienas 2,5%	30,0
Lydytas sūris	4,0
Prieskoninių žolelių mišinys	0,14
Valgomoji druska	0,16
<i>Fermentinis sūris (apkepimui)</i>	<i>10,0</i>
<i>Kukurūzų dribsniai (apkepimui)</i>	<u><i>3,0</i></u>
Išeiga:	300 g

arba

<u>Pikantiška vištiena (džiūvėsėlių ir parmezano sūrio luobelėje)</u>	120 g
Vištienos krūtinėlės filė	120,0
<i>Žolelių marinatui (10 g):</i>	
Aliejus	6,62
Valgomoji druska	1,2
Česnakas	0,56
Svogūnai	0,56
Petražolių lapai	0,74
Krapai	0,74
Špinatai	0,74
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,2
Malti juodieji pipirai	0,1
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	8,0
Kiaušiniai (paniravimui)	10,0
Malti džiūvėsėliai (paniravimui)	7,0
Fermentinis sūris (paniravimui)	4,0
Parmezano sūris (paniravimui)	1,5
Aliejus (kepimui iš abiejų pusių)	10,0
Išeiga:	120 g
 Virti makaronai su ciberžole, čili / Karštos daržovės Nr. 15	 150 (100/50)
<u>Virti makaronai su ciberžole, čili</u>	100 g
Makaronai	37,0
Valgomoji druska	1,5
Vanduo	222,0
Aliejus	2,0
Ciberžolės prieskoniai	0,2
Aštrūs čili prieskoniai	0,1
Išeiga:	100 g
 <u>Keptos daržovės su bulvių skiltelėmis Nr. 15</u>	 50 g
Bulvės	43,80
Bulvių prieskoniai	0,13
Morkos	10,88
Česnakai	0,75
Saldžioji paprika (raudona)	6,35
Cukinijos	16,05

Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	<u>5,0</u>
Išėja:	50 g

Salotų baras Nr. 62 **130 (100/20/10)**

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /ridikėliai /morkų šiaudeliai/ porai	15/5/1/10/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai	14/20
Špinatai/traškūs brokoliai/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10/15/5
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 8	10/10
K/r jautienos kumpis/lydytas sūris	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 5</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	8,35
Maistinė acto rūgštis (9%)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išėja:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 8</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	4,0
Balzaminis actas	4,0
Valgomoji druska	0,3
Medus	<u>2,0</u>
Išėja:	10 g

<u>Traškūs brokoliai</u>	<u>15 g</u>
Brokoliai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išėja:	15 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
-------------------------------	----

Kvietinė duona arba batonas	40
Valgomieji ledai	130 ml

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išėiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išėiga:	200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išėiga:	200 g

18 DIENA

PIETŪS

<u>Kopūstinių daržovių sriuba su bulvėmis</u>	250 g
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,5
Baltieji gūžiniai kopūstai	30,0
Žiediniai kopūstai	20,0
Brokoliai	20,0
Bulvės	30,0
Aliejus (daržovių kepimui)	3,0
Morkos	10,0
Svogūnai	10,0
Salierų šaknys	2,5
Sriubų prieskoniai	0,2

Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,05
Krapai	1,0
Laurų lapai	<u>0,01</u>
Išeiga:	250 g

Gardusis kiaulienos didkepsnis su sojų padažu 120/20g

Kiaulienos nugarinė 177,6

Marinatas-padažas (25/20):

Aliejus	8,00
Sojų padažas	7,08
Česnakai	1,67
Pomidorų padažas	7,44
Maistinė acto rūgštis (9%)	2,38
Cukrus	6,25
Malti juodieji pipirai	0,17
Vanduo	19,38
Krakmolos	<u>0,55</u>

Išeiga: 120/20 g

arba

Vištienos krūtinėlės kepsnys citrininiame marinate 120 g

Vištienos krūtinėlės filė 159,6

Marinatas:

Aliejus	12,0
Česnakai	3,0
Citrina (žievelės)	1,0
Citrina (sultys)	1,0
Petražolių lapai	1,0
Prieskoninės žolelės	0,5
Valgomoji druska	1,5
Malti juodieji pipirai	<u>0,2</u>

Išeiga: 120 g

Keptos bulvių skiltelės su kmynais /Virti makaronai su žolelėmis 150 (50/100)

Keptos bulvių skiltelės su kmynais 50 g

Bulvės	72,5
Aliejus	3,0
Česnakai	0,5
Kmynai	0,13
Valgomoji druska	0,5
Bulvių prieskoniai	0,13
Išeiga:	50 g

<u>Virti makaronai su žolelėmis</u>	100 g
Makaronai	37,0
Valgomoji druska	1,51
Vanduo	222,0
<i>Žolelių padažui (6,67 g):</i>	
Aliejus	4,42
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,2
Cukrus	0,2
Valgomoji druska	0,13
Česnakas	0,37
Svogūnai	0,37
Petražolių lapai	0,49
Krapai	0,49
Špinatai	0,49
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,11
Išeiga:	100 g

Salotų baras Nr. 53	210 (130/30/50)
Žiediniai kopūstai/morkos/ridikėliai/porai	20/15/1/5
Špinatai/ raudonieji svogūnai / raudonieji kopūstai	20/5/20
Pomidorai/ agurkai/ konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti kukurūzai	20/15/5/4
Salotų užpilai Nr. 3 ir Nr. 2	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
„Cezario“ salotos su lašiša	50
<u>Cezario“ salotos su lašiša</u>	50g
Salotos	14,5
Agurkas	2,5
Fermentinis sūris	7,5
Šaltai rūkytų lašišų filė	13,5

Batono skrebučiai	5,0
<i>Užpilui (15 g):</i>	
Aliejus	6,16
Citrinų sultys (koncentratas)	0,58
Česnakai	0,39
Prieskoninių žolelių mišinys	0,04
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,12
Valgomoji druska	0,19
Cukrus	0,27
Išeiga:	50 g

Batono skrebučiai	5 g
Batonas	6,25
Aliejus	0,25
Prieskoninės žolelės	0,01
Išeiga:	5 g

Salotų užpilas Nr. 2	10 g
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	0,79
Išeiga:	10 g

Salotų užpilas Nr. 3	10 g
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	0,12
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona 30

Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Obuoliai/***Arbūzas	50
<u>Uogų kompotas (šaldytų uogų)</u>	<u>100 g</u>
Vanduo	94,0
Šaldytos uogos	8,0
Citrinos rūgštis	0,01
Cukrus	<u>10,0</u>
Išėja:	100 g
Multivaisių nektaras	100
Persikų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Kalakutienos kepsnys su sūriu, džiovintais pomidorais</u>	<u>140 g</u>
Kalakutienos filė	120,0
Paukštiesienos prieskoniai	1,0
Valgomoji druska	0,9
Malti juodieji pipirai	0,15
Saulėje džiovintų pomidorų aliejus (marinatu, kepimui)	7,6
Kiaušiniai (paniravimui)	10,0
Kvietiniai miltai (a.r) (paniravimui)	10,0
Aliejus (kepimui)	3,0
Majonezas	10,0
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10,0
Fermentinis sūris	<u>20,0</u>
Išėja:	140 g

arba

<u>Ėrienos maltas žlėgtainis</u>	<u>120 g</u>
Ėrienos kumpis	84,0
Viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (be kaulo, be odos)	26,9
Krapai	1,0
Petražolių lapai	1,0

Svogūnai	5,0
Garstyčios	1,5
Sojų padažas	2,0
Malti džiūvėsėliai	5,0
Džiovinti raudonėliai	0,1
Vanduo	18,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Aštrūs čili prieskoniai	0,1
Valgomoji druska	1,2
<i>Pusgaminio išeiga (g):</i>	<i>145</i>
Malti džiūvėsėliai (paniravimui)	8,0
Čiobrelis džiovintas (paniravimui)	0,15
Maltos saldžiosios paprikos (paniravimui)	0,15
Aliejus (kepimui)	8,0
Išeiga:	120 g

Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)/Keptos daržovės Nr. 1 150 (100/50)

<u>Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)</u>	<u>100 g</u>
Basmati ryžių kruopos	29,84
Laukiniai ryžiai	11,2
Vanduo	96,0
Valgomoji druska	0,8
Sultinys (konc)	0,5
Aliejus	1,0
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 1</u>	<u>50 g</u>
Baklažanai	17,25
Cukinijos	17,25
Brokoliai	18,75
Morkos	10,0
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	5,0
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 32	170 (100/20/20)
Raudonieji kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas / morkų šiaudeliai	13/10/2/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai	10/20/5
Salotos gūžinės (Iceberg) / skrudinto batono kubeliai	15/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/ konservuoti kukurūzai	5/5
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 2	10/10
Fetos sūris/kepta vištienos krūtinėlė	10/10
<u>Kepta vištienos krūtinėlė</u>	<u>10 g</u>
Viščiukų broilerių filė	13,3
Česnakai	0,06
Paukštiesenos prieskoniai	0,1
Valgomoji druska	0,1
Kefyras	1,0
Malti juodieji pipirai	0,006
Aliejus	<u>0,8</u>
Išeiga:	10 g
<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	<u>0,79</u>
Išeiga:	10 g
<u>Salotų užpilas Nr. 5</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	8,35
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išeiga:	10 g

Batono skrebučiai	5 g
Batonas	6,25
Aliejus	0,25
Česnakai	0,1
Išeiğa:	5 g

Ruginė arba sumuštinių duona su grūdais	40
Kvietinė duona arba batonas	40
Chalvos batonėlis	25

Pica su kiaulienos š/r dešra ir kumpiu	75g
Picos tešla (šaldyta)	35,0

Pomidorų padažui:

Pomidorai savo sultyse	13,34
Valgomoji druska	0,25
Aliejus	1,6
Džiovinti raudonėliai	0,1

Išeiğa padažo (g): **15**

Fermentinis sūris picai	9,0
Kiaulienos š/r dešra	10,0
Virtas kiaulienos kumpis (kapotas)	10,0
Raudonieji svogūnai	4,0
Konservuoti aitrėji jalapenai	4,0
Picų prieskoniai	0,2
Išeiğa:	75 g

Arbata	100 g
Arbatžolės	0,5
Vanduo	102,0
Išeiğa:	100 g

Kakava	100 g
Kakava	3,5
Pienas (2,5%)	50,0
Vanduo	60,0
Išeiğa:	100 g

Arbata su citrinomis	200/2 g
----------------------	---------

Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išėiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išėiga:	200 g

19 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su sviestinėmis pupelėmis	<u>250 g</u>
Pupelės sviestinės	20,45 (45g virtų)
Vanduo	170,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Bulvės	45,0
Aliejus	3,0
Svogūnai	10,0
Morkos	10,0
Salierų stiebai	10,0
Petražolių šaknys	10,0
Česnakas	1,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Laurų lapai	0,01
Petražolių lapai	1,0
Picų prieskoniai	<u>0,1</u>
Išėiga:	250 g

arba

***Arbūzo ir meliono užkandis	<u>250 g</u>
-------------------------------	--------------

Arbūzas	110,0
Melionas	108,0
Fetos sūris	30,0
Kedro riešutai	<u>4,0</u>
Išeiga:	250 g

<u>Befstrogenas</u>	<u>200 g (130/70)</u>
Jautienos nugarinė	205,4
Valgomoji druska	2,0
Prieskoniai mėsai	1,37
Malti juodieji pipirai	0,27
Aliejus	10,0
Svogūnai	32,8
Kvietiniai miltai (a.r.)	3,75
Vanduo	25,0
Grietinė (30 %)	<u>25,0</u>
Išeiga:	200 g (130/70)

arba

<u>Kepta kiaulienos nugarinė (gabale) su mėsos sultinio padažu</u>	<u>120/30g</u>
Kiaulienos nugarinė	177,6
<i>Marinatui:</i>	
Aliejus	7,5
Česnakai	2,5
Sojos padažas	6,75
Klevų sirupas	10,83
Citrina (sultys)	4,17
Apelsinų sultys	12,5
Garstyčios	3,0
Valgomoji druska	1,0
Mėsos prieskoniai	0,3
Prieskoninės žolės	0,1
Malta saldžioji paprika	0,1
Malti juodieji pipirai	0,2
<i>Padažui:</i>	
Vanduo (mėsos sultinys, kepimo metu susidaręs produktas)	28,5
Pomidorų padažas	1,88

Rudasis padažas (milteliai)	2,25
Sviestas (82%)	<u>0,4</u>
Išėja:	12/30 g

Bulvių košė/Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais 150 (75/75)

<u>Bulvių košė</u>	<u>75 g</u>
Bulvės	66,17
Pienas (2,5 %)	12,03
Sviestas (82%)	1,5
Valgomoji druska	<u>6,77</u>
Išėja:	75 g

<u>Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais</u>	<u>75 g</u>
Ryžiai	18,93(53g virtų)
Valgomoji druska	0,75
Vanduo	50,89
Saulėje džiovinti pomidorai (su aliejumi)	7,04
Svogūnai	5,00
Špinatai	<u>14,11</u>
Išėja:	75g

Salotų baras Nr. 49 210 (130/30/50)

Salotos /morkų šiaudeliai/ saldžioji paprika	15/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	15/1/5/5
Konservuotos pupelės/žiediniai kopūstai	12/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	17/25
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kopūstų salotos su krienais ir majonezu	50

<u>Kopūstų salotos su krienais ir majonezu</u>	<u>50 g</u>
Baltieji gūžiniai kopūstai	20,75
Raudonieji kopūstai	10,0
Morkos	5,0
Krapai	0,5
Majonezas	10,0
Konservuoti krienai	4,0

Malti juodieji pipirai	0,05
Valgomoji druska	<u>0,4</u>
Išeiga:	50 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	10 g
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	<u>0,6</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	10 g
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išeiga:	10 g

Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietinė arba ruginė duona	30
Bananai	100
Apelsinai/**Nektarinas	50

<u>Geriamasis vanduo su citrina</u>	100 g
Geriamasis vanduo	100,0
Citrina	<u>7,0</u>
Išeiga:	100g

Ananasų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Pica „Svečių“</u>	260 g
Picos paplotėlis	120,0

Pomidorų padažui:

Pomidorai savo sultyse	35,47
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	4,25
Džiovinėti raudonėliai	0,2

Išėiga padažo (g):

Fermentinis sūris picai	40,0
Svogūnai	10,0
Marinuoti agurkai	25,0
Karštai rūkyta šoninė	45,0
Konservuoti aitrūs jalapenai	5,0
Picų prieskoniai	0,2

Išėiga: 260 g

Česnakinis kepsnių padažas 20

Aštrus pomidorų padažas 20

arba

Kepta antienos kulšelių aitrųjų paprikų padaže 150/30 g

Antienos kulšelių	214,5
Aliejus	8,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Džiovinėti rozmarinai	0,15
Česnakas	1,5
Valgomoji druska	2,0
Malta saldžioji paprika	0,1
Aitriųjų paprikų padažas	30,0

Išėiga: 150/30 g

Virti makaronai/Keptos daržovės su kariu Nr. 5 150 (100/50)

Virti makaronai 100 g

Makaronai	37,0
Valgomoji druska	1,5

Aliejus	2,0
Vanduo	<u>222,0</u>
Išeiga:	100 g

Keptos daržovės su kariu Nr. 5 50 g

Aliejus	5,0
Morkos	10,0
Baklažanai	10,0
Saldžioji paprika	10,0
Cukinijos	12,5
Brokoliai	10,0
Žiediniai kopūstai	12,5
Saulėgrąžų sėklos	2,5
Česnakai	0,5
Prieskoninės žolelės	0,03
Malti juodieji pipirai	0,05
Kario prieskoniai	0,03
Valgomoji druska	<u>0,5</u>
Išeiga:	50g

Salotų baras Nr. 6 140 (100/20/20)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas /morkų šiaudeliai/ porai	15/8/2/10/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/špinatai/traškūs žiediniai kopūstai	10/10/5/15
Konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti pievagrybiai/ salotos gražgarstės	5/7/5
Saulėgrąžų sėklos/petražolių lapai	2/1
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 8	10/10
Šaltai rūkyta dešra/lydytas sūris	10/10

Traškūs žiediniai kopūstai 15 g

Žiediniai kopūstai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išeiga:	15 g

Salotų užpilas Nr. 5 10 g

Aliejus	8,35
---------	------

Maistinė acto rūgštis (9 %)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>

Išeiga: 10 g

Salotų užpilas Nr. 8

Aliejus	4,0
Balzaminis actas	4,0
Valgomoji druska	0,3
Medus	<u>2,0</u>

Išeiga: 10 g

Batonas arba trosterinė duona su grūdais	40
Kvietinė arba ruginė duona	40
Glaistytas varškės sūrelis/***Valgomieji ledai	45/130 ml
Javinių batonėlis	20

Arbata

Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>

Išeiga: 200 g

Arbata su citrinomis

Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>

Išeiga: 200/2 g

***Šaltoji arbata

Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>

Išeiga: 200 g

20 DIENA

PIETŪS

<u>Daržovių sriuba su pievagrybiais</u>	250 g
Vanduo	170,0
Sultinys (konc)	3,0
Brokoliai	35,0
Aliejus	3,5
Svogūnai	22,0
Morkos	22,0
Česnakas	0,5
Pievagrybiai (šaldyti)	25,0
Cukinija	20,0
Džiovinti malti imbierai	0,2
Sojų padažas	1,5
Aštrūs čili prieskoniai	0,1
Valgomoji druska	0,5
Petražolių lapai	1,0
Svogūnų laiškai	<u>1,0</u>
Išeiga:	250/10 g

Keptos vištienos šlaunelės su česnakiniu užpilu 150/15

<u>Keptos vištienos šlaunelės</u>	150 g
Viščiukų broilerių šlaunelės	214,5
Aliejus	8,0
Majonezas	10,0
Pomidorų padažas	10,0
Kefyras (2,5 %)	10,0
Valgomoji druska	1,2
Česnakai	1,0
Kmynai	0,5
Paukštiesenos prieskoniai	2,0
Kepsnių padažas - glajus	<u>0,3</u>
Išeiga:	150 g

Česnakinis užpilas	15 g
Vanduo (virintas)	8,5
Sultinys (koncentratas)	0,5
Česnakai	6,0
Išeiga:	15 g

arba

Kiaulienos natūralus šnicelis su sviestu	120/8 g
Kiaulienos nuopjovos	130,8
Mėsos prieskoniai	0,5
Malti juodieji pipirai	0,2
Valgomoji druska	1,3
Česnako milteliai	0,15
Vanduo	10,8
Kiaušiniai	7,2
Malti džiovėsėliai (paniravimui)	18,0
Pusgaminis (g):	164 (148 faršo)
Aliejus (kepinui)	6,0
Sviestas (82%) (tirpintas užpilui)	8,0
Krapai (užpilui)	1,0
Išeiga:	120/8 g

Ryžiai ispaniškai /Keptos daržovės su saulėgrąžomis Nr. 6 150(75/75)

Ryžiai ispaniškai	100 g
Ryžių kruopos (basmati)	33,93
Vanduo	72,47
Sultinys (konc.)	1,0
Valgomoji druska	1,0
Aliejus	3,5
Svogūnai	10,0
Česnakas	1,5
Pomidorai savo sultyse	20,0
Cukrus	0,2
Malti juodieji pipirai	0,1
Prieskoninių žolelių mišinys	0,1
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės su saulėgrąžomis Nr. 6</u>	<u>50 g</u>
Aliejus	5,0
Baklažanai	10,0
Cukinijos	12,5
Brokoliai	10,0
Žiediniai kopūstai	7,5
Saldžioji paprika	12,5
Morkos	15,0
Česnakai	05
Saulėgrąžų sėklos	2,5
Kario prieskoniai	0,2
Prieskoninės žolės	0,03
Malti juodieji pipirai	0,13
Valgomoji druska	<u>0,5</u>
Išėja:	50 g

Salotų baras Nr. 34	220 (130/30/60)
Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/10/10/10
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai /salierų stiebai	10/2/5/5
Konservuoti žirneliai/žiediniai kopūstai	8/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/25
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Vokiškos bulvių salotos	60

<u>Salotų užpilas Nr. 1</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	8,0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,0
Cukrus	0,65
Valgomoji druska	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,03
Malti juodieji pipirai	<u>0,02</u>
Išėja:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	<u>10 g</u>
-----------------------------	-------------

Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	0,79
Išeiga:	10 g

<u>Vokiškos bulvių salotos</u>	60 g
Bulvės	23,2 (virtos)
Marinuoti agurkai	7,36
Pomidorai	7,4
Raudonieji svogūnai	4,0
Virta dešra	8,0
Valgomoji druska	0,51
Malti juodieji pipirai	0,12
Majonezas	11,0
Išeiga:	60 g

Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietinė arba ruginė duona	40
Kriaušės/**Šilauogės	50
Bananai	100

<u>Džiovintų abrikosų kompotas</u>	100 g
Vanduo	101,05
Džiovinti abrikosai	10,0
Citrinos rūgštis	0,1
Cukrus	10,0
Išeiga :	100 g

Kriaušių sulčių nektaras	100
Apelsinų sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Vištienos kepsnys su apelsinų sultymis / Tzatziki padažas arba Garstyčių ir medaus padažas
120/30

<u>Vištienos kepsnys su apelsinų sultymis</u>	120 g
Viščiukų broilerių filė	159,6
Aliejus (marinatui)	6,0
Valgomoji druska	1,2
Paukštiesienos prieskoniai	1,0
Kebabų prieskoniai	0,5
Apelsinų (žievelė)	0,2
Apelsinų sultys	5,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Išeiga:	120 g

<u>Tzatziki padažas</u>	30 g
Agurkas	9,0
Graikinis jogurtas natūralus	17,50
Aliejus	2,0
Citrinos sultys	0,8
Krapai	1,0
Česnakas	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,06
Išeiga:	30 g

arba

Garstyčių ir medaus padažas	30
-----------------------------	----

Keptos bulvių lazdelės / Keptos daržovės Nr. 9	150 (100/50)
--	----------------

<u>Keptos bulvių lazdelės</u>	100 g
Bulvių lazdelės (šaldytos)	133,0
Valgomoji druska	0,8
Prieskoniai	0,5
Aliejus	6,66
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 9</u>	50g
Cukinijos	26,95

Morkos	18,0	
Kukurūzų burbuolės (šaldytos)	21,88	
Česnakai	0,5	
Malti juodieji pipirai	0,05	
Maltos aitriosios paprikos	0,02	
Valgomoji druska	0,5	
Aliejus	5,0	
Išeiga:	50 g	

arba

<u>Lazanija su daržovėmis ir sūriu</u>	300 g	
Makaronai lakštiniai (lazanijai)	48,70	
Fermentinis sūris	36,0	
<i>Keptų daržovių pusgaminiui:</i>		
Aliejus	24,0	
Svogūnai	24,0	
Morkos	22,4	
Salierų šaknys	18,8	
Moliūgai	10,0	
Saldžioji paprika	20,0	
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10,0	
Česnakai	1,25	
Konservuoti pomidorai savose sultyse	50,0	
Valgomoji druska	2,0	
Prieskoninių žolelių mišinys	0,2	
Malti juodieji pipirai		0,2
Malta saldžioji paprika		0,1
<i>Padažui:</i>		
Aliejus	5,0	
Viso grūdo speltos miltai	7,2	
Pienas 2,5%	200,0	
Avinžirnių miltai	3,24	
Vanduo	25,0	
Valgomoji druska	1,0	
Kuminai	0,08	
Išeiga:	300 g	

Salotų baras Nr. 63	155 (100/20/35)
Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/8/10/10
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai /salierų stiebai	5/2/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/žiediniai kopūstai	5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai	10/15
Užpilai Nr. 9 ir Nr. 6	10/10
Vytintas kiaulienos kumpis/Kepti šparagai su anakardžių riešutais	10/25

<u>Salotų užpilas Nr. 6</u>	10 g
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49
Prieskoninių žolelių mišinys	0,04
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,04
Česnakai	0,49
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	10 g
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,6
Išeiga:	10 g

<u>Kepti šparagai su anakardžių riešutais</u>	25 g
šparagai (šaldyti)	31,25
Valgomoji druska	0,3
Anakardžių riešutai	2,0
Sviestas (82%)	2,0
Išeiga:	25 g

Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietinė arba ruginė duona	40
Keksiukas (fabrikinis)	40

arba

<u>Keksas</u>	40 g
Miltinis kekso mišinys	26,7
Aliejus	6,4
Vanduo	<u>12,3</u>
Išeiğa:	40 g

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiğa:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiğa:	200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiğa:	200 g

21 DIENA

PIETŪS

<u>Žiedinių kopūstų ir sūrio sriuba</u>	250 g
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	2,5
Žiediniai kopūstai	55,0
Aliejus	2,5
Morkos	20,0

Salierų stiebai	15,5
Porai	6,5
Česnakai	1,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Džiovinti raudonėliai	0,1
Krapai	1,0
Petražolių lapai	1,0
Lydytas sūris	<u>20,0</u>
Išeiga:	250 g

Natūralus pikantiškas kiaulienos kepsnys 120 g

Kiaulienos nugarinė	144,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,2
<i>Aptepas -marinatas(24g):</i>	
Majonezas	9,54
Obuolių sultys	4,54
Dižono garstyčios	10,0
Malti džiovinti sūriai (paniravimui)	18,0
Džiovinti rozmarinai (paniravimui)	0,3
Petražolių lapai (paniravimui)	0,3
Aliejus (kepimui)	<u>8,0</u>
Išeiga:	120 g

arba

<u>Kalakutienos maltinukas su aštria glazūra</u>	120/10 g
Kalakutienos šlaunelių mėsa (be kaulo, be odos)	102,0
Malti džiovinti sūriai	10,0
Vanduo	20,5
Sultinys (koncentratas)	0,2
Kiaušiniai	6,0
<i>Keptos daržovės:</i>	
Aliejus	2,5
Svogūnai	3,55
Salierų šaknys	3,55
Morkos	3,55

<i>Keptų daržovių išeiga (g):</i>	8	
Krapai	1,0	
Valgomoji druska	1,2	
Paukštiesos prieskoniai	0,3	
Malta saldi paprika	0,1	
Česnakas džiovintas	0,1	
Vorčesterio padažas	0,2	
Malti juodieji pipirai	0,2	
<i>Pusgaminio svoris (g):</i>	148	
Kvietiniai miltai (a.r.)	8,0	
Aliejus (kepimui)	6,0	
Glazūra:		
Kečupas	8,75	
Rudasis cukrus		1,54
Actas obuolių	1,19	
Raudonųjų paprikų padažas	0,14	
Išeiga:	120/10 g	

Aštrūs ryžiai / Keptos daržovės Nr. 15 150(100/50)

<u>Aštrūs ryžiai</u>	100 g
Ryžiai	35,71
Vanduo	96,0
Valgomoji druska	1,0
Sultinys (konc)	0,27
Malta aštrioji paprika	0,1
Aliejus	1,0
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės su bulvių skiltelėmis Nr. 15</u>	50 g
Bulvės	43,80
Bulvių prieskoniai	0,13
Saldžioji paprika (raudona)	6,35
Cukinijos	16,05
Morkos	10,88
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5

Aliejus	5,0
Išeiga:	50 g
Salotų baras Nr. 36	220 (130/30/60)
Salotos/morkų šiaudeliai/ baltieji gūžiniai kopūstai	15/10/15
Špinatai/baltas ridikas/ raudonieji svogūnai	10/2/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/konservuoti pievagrybiai	15/25/8
Konservuotos pupelės/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	15/10
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 2	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Graikiškos salotos	60
<u>Graikiškos salotos</u>	<u>60 g</u>
Švieži pomidorai	16,5
Švieži agurkai	5,0
Saldžioji paprika (raudona)	12,0
Raudonieji svogūnai	2,5
Konservuotos juodosios alyvuogės	3,5
Feta sūris	15,0
Aliejus	5,6
Maistinis actas (9 %)	1,1
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,01
Džiovinti raudonėliai	0,01
Malti juodieji pipirai	0,03
Cukrus	0,2
Valgomoji druska	0,13
Išeiga:	60 g
<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	0,79
Išeiga:	10 g

Salotų užpilas Nr. 5	10 g
Aliejus	8,35
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	0,1
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Mandarinai/***Melionas	50

Geriamasis vanduo su apelsiniais	100 g
Geriamasis vanduo	100,0
Apelsinai	7,0
	100 g

Mangų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kepsnys „Gildija“	130 g
Jautienos nugarinė	150,8
<i>Marinatui:</i>	
Mėsos prieskoniai	1,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,05
Česnakai	1,0
Garstyčios	1,0
Kefyras (2,5 %)	5,0
Aliejus (kepimui)	8,0
<i>Apkepimui:</i>	

Majonezas	15,0
Svogūnai	5,0
Fermentinis sūris	<u>20,0</u>
Išėja:	130 g

Keptos bulvių skiltelės su garstyčių sėklomis/ Keptos daržovės Nr. 18 150 (100/50)

<u>Keptos bulvių skiltelės su garstyčių sėklomis</u>	100 g
Bulvės	145,0
Aliejus	6,0
Česnakai	1,0
Garstyčių sėklos	1,5
Valgomoji druska	1,0
Bulvių prieskoniai	<u>0,27</u>
Išėja:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 18</u>	50 g
Baklažanai	33,50
Morkos	16,0
Saldžioji paprika (raudona)	15,25
Aliejus	5,0
Česnakai	1,0
Picų prieskoniai	0,05
Valgomoji druska	<u>0,5</u>
Išėja:	50 g

arba

<u>Daugiaryžis su jūros gėrybėmis ir vištiena</u>	300 g
Aliejus	20,0
Svogūnas	20,0
Saldžioji paprika	15,0
Šparaginės pupelės	20,0
Česnakai	1,5
Vištienos krūtinėlės filė	60,0
Pomidorai savo sultyse	30,0
Ciberžolė džiovinta	0,2
Rūkyta saldžioji paprika	0,1

Aštrūs čili prieskoniai	0,1
Kuminai	0,1
Malti juodieji pipirai	0,05
Valgomoji druska	2,0
Ryžiai Arborio	66,0
Vanduo	141,0
Sultinys (konc.)	2,0
Jūros gėrybių mišinys (šaldytas)	40,5
Krevetės virtos (šaldytos)	40,5
Laurų lapai	0,01
Petražolių lapai	1,0
Konservuotos juodosios alyvuogės	4,0
Citrusinių augalų esencija	0,2
Citrina	10,0
Išeiga:	300 g

Salotų baras Nr. 64 **140 (100/20/20)**

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika / morkų šiaudeliai	20/5/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai	10/20
Salotos gūžinės (Iceberg)/salierų stiebai/porai/cukinių šiaudeliai	10/5/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/ skrudinto batono kubeliai	5/5
Užpilai Nr. 4 ir Nr. 2	10/10
Fermentinis sūris/virta jautiena	10/10

Virta jautiena	10 g
Jautienos kumpis	20,26
Morkos	0,5
Svogūnai	0,5
Česnakas	0,12
Laurų lapai	0,004
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,008
Išeiga:	10 g

Salotų užpilas Nr. 4	10 g
Aliejus	4,85
Sojų padažas	3,33
Cukrus	1,43

Maistinė acto rūgštis (9%)	<u>0,5</u>
Išeiga:	10 g
<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	<u>0,79</u>
Išeiga:	10 g
<u>Batono skrebučiai</u>	<u>5 g</u>
Batonas	6,25
Aliejus	0,25
Česnakai	<u>0,1</u>
Išeiga:	5 g
Ruginė arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietinė duona arba batonas	40
Sojų desertas	75
Riestainis	40
<u>Arbata</u>	<u>200 g</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g
<u>Arbata su citrinomis</u>	<u>200/2 g</u>
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g
<u>***Šaltoji arbata</u>	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0

Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

22 DIENA

PIETŪS

Agurkinė sriuba	<u>250 g</u>
Perlinės kruopos	7,5
Vanduo	176,25
Valgomoji druska	1,0
Sultinys (koncentratas)	3,5
Bulvės	75,0
Aliejus	2,5
Morkos	10,0
Svogūnai	10,0
Petražolių šaknys	2,5
Marinuoti agurkai	15,0
Cukrus	0,2
Malti juodieji pipirai	0,1
Laurų lapai	0,02
Sriubų prieskoniai	<u>0,5</u>
Išeiga:	250 g

***Pomidorų šaltsriubė (Gaspacio)	<u>250 g</u>
Pomidorai savo sultyse	25,0
Pomidorai	80,0
Agurkas	38,0
Saldžioji paprika	25,0
Raudonieji svogūnai	8,0
Česnakai	0,85
Alyvuogių aliejus	25,0
Actas obuolių	2,0
Valgomoji druska	2,0
Malti juodieji pipirai	0,1

Cukrus	0,5
Raudonųjų paprikų padažas	0,05
Vanduo (virintas)	<u>55,0</u>
Išeiga:	250 g

<u>Batono skrebučiai</u>	<u>10 g</u>
Batonas	12,5
Aliejus	0,5
Česnakai	<u>0,2</u>
Išeiga:	10 g

Kiaulienos šašlykas su pomidorų padažu ir svogūnais 125/20/20

<u>Kiaulienos šašlykas</u>	<u>125 g</u>
Kiaulienos sprandinė	192,5
Svogūnai	31,0
Maistinė acto rūgštis (9%)	5,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Šašlyko prieskoniai	0,1
Laurų lapai	0,02
Valgomoji druska	1,9
Aliejus	<u>8,0</u>
Išeiga:	125 g

Pomidorų padažas 20

<u>Marinuoti svogūnai</u>	<u>20 g</u>
Svogūnai	17,0
Maistinė acto rūgštis (9%)	4,0
Vanduo (virintas)	4,0
Aliejus	1,0
Malti juodieji pipirai	0,05
Valgomoji druska	0,2
Cukrus	0,2
Laurų lapai	<u>0,001</u>
Išeiga:	20 g

arba

<u>Jautienos guliašas</u>	200 g (120/80)
Jautienos kumpis	189,60
Mėsos prieskoniai	1,5
Valgomoji druska	1,5
Aliejus	8,54
Svogūnai	20,0
Česnakai	1,0
Kvietiniai miltai (a.r)	3,0
Valgomoji druska	1,8
Vanduo (troškintos mėsos sultinys, gamybos produktas)	56,0
Pomidorų padažas	12,0
Pomidorų pasta	4,0
Cukrus	0,5
Grietinė (30%)	4,8
Malti juodieji pipirai	0,15
Laurų lapai	0,05
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,2</u>
Išeiga:	200 (120/80) g

Virti ryžiai su žolelių padažu /Keptos daržovės Nr. 14 150 (100/50)

<u>Virti ryžiai su žolelių padažu</u>	100 g
Ryžiai	33,33
Valgomoji druska	0,93
Vanduo	89,60
<i>Žolelių padažui (7 g):</i>	
Aliejus	4,41
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,20
Cukrus	0,20
Valgomoji druska	0,13
Česnakas	0,37
Svogūnai	0,37
Petražolių lapai	0,49
Krapai	0,49
Špinatai	0,49
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	<u>0,11</u>
Išeiga:	100 g

<u>Keptos aštrios daržovės Nr. 14</u>	50 g
Aliejus	5,0
Baklažanai	17,25
Cukinijos	17,25
Brokoliai	18,75
Morkos	10,0
Česnakai	0,5
Maltos aitrriosios paprikos	0,05
Balzaminis actas	0,5
Valgomoji druska	0,6
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 38	175 (120/30/25)
Baltieji gūžiniai kopūstai /morkų šiaudeliai/konservuoti kukurūzai	15/9/10
Špinatai/ ridikėliai/porai/traškūs žiediniai kopūstai	15/1/5/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai/saldžioji paprika	15/25/10
Užpilai Nr. 7 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Silkės – pomidorų užkandis	25 (10/15)

<u>Silkės – pomidorų užkandis</u>	25 g
Silkių filė	10,0
Pomidorai	7,5
Raudonieji svogūnai	2,5
Petražolių lapai	0,5
Grietinė (30%)	5,0
Išeiga:	25 g

<u>Traškūs žiediniai kopūstai</u>	15 g
Žiediniai kopūstai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	0,15
Išeiga:	15 g

<u>Salotų užpilas Nr. 7</u>	10 g
-----------------------------	------

Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49
Malti juodieji pipirai	0,04
Garstyčios	<u>0,49</u>

Išeiga: 10 g

Salotų užpilas Nr. 9 10 g

Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	<u>0,6</u>

Išeiga: 10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Kriaušės/***Arbūzas	50

Citrusų gėrimas su melisa 100 g

Vanduo	105,0
Apelsinai	8,0
Citrina	5,0
Cukrus	10,0
Melisa	<u>0,5</u>

Išeiga: 100 g

Persikų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Kiaulienos kepsnys (gabale) su marinato padažu 120/30 g

Kiaulienos nugarinė	177,6
---------------------	-------

Marinatu (22 g):

Aliejus (marinavimui)	4,5
-----------------------	-----

Dižono garstyčios	2,14
-------------------	------

Vorčesterio padažas	3,92
---------------------	------

Actas obuolių	1,25
---------------	------

Obuolių sultys	7,19
----------------	------

Cukrus	2,52
--------	------

Valgomoji druska	1,2
------------------	-----

Malti juodieji pipirai	0,2
------------------------	-----

Česnakas džiovintas (milteliai)	0,23
---------------------------------	------

Čiobrelis džiovintas	0,2
----------------------	-----

Padažui:

Vanduo (mėsos sultinys, kepimo metu susidaręs produktas)	24,0
--	------

Rudasis padažas (milteliai)	2,25
-----------------------------	------

Grietinė (36%)	6,0
----------------	-----

Išeiga:	120/30 g
---------	----------

Virti makaronai/keptos daržovės Nr. 13	150(100/50)
--	---------------

<u>Virti makaronai</u>	<u>50 g</u>
------------------------	-------------

Makaronai	18,50
-----------	-------

Valgomoji druska	0,75
------------------	------

Aliejus	1,0
---------	-----

Vanduo	111,0
--------	-------

Išeiga:	50 g
---------	------

<u>Keptos daržovės Nr. 13</u>	<u>50 g</u>
-------------------------------	-------------

Morkos	10,0
--------	------

Saldžioji paprika (raudona)	14,5
-----------------------------	------

Brokoliai	20,0
-----------	------

Žiediniai kopūstai	18,0
--------------------	------

Česnakai	0,75
----------	------

Prieskoninės žolelės	0,05
----------------------	------

Valgomoji druska	0,5
------------------	-----

Aliejus	5,0
---------	-----

Išeiga:	50 g
---------	------

arba

Tarkuotų bulvių plokštainis su mėsa/grietinės ir sviesto padažas 300/60

Tarkuotų bulvių plokštainis su mėsa 300 g

Bulvės 260,1

Kiaušiniai 15,9

Pienas (2,5 %) 39,9

Valgomoji druska 3,3

Aliejus 6,0

Svogūnai 9,9

Kiaulienos nuopjovos 39,9

Malti juodieji pipirai 0,5

Išeiga: 300 g

Grietinės ir sviesto padažas 60 g

Grietinė (30 %) 30,0

Sviestas (82 %) 30,0

Valgomoji druska 0,3

Išeiga: 60 g

Salotų baras Nr. 39 140 (100/20/20)

Salotos gūžinės (Iceberg) /saldžioji paprika/salierų stiebai/ morkos šiaudeliais 15/10/5/10

Švieži agurkai/ švieži pomidorai/ svogūnų laiškai/citrinos 13/20/5/2

Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje /konservuotos pupelės 10/10

Užpilai Nr. 10 ir Nr. 8 10/10

K/r kiaulienos kumpis/lydytas sūris 10/10

Salotų užpilas Nr. 8 10 g

Aliejus 4,0

Balzaminis actas 4,0

Valgomoji druska 0,3

Medus 2,0

Išeiga: 10 g

Salotų užpilas Nr. 10 10 g

Aliejus 3,8

Citrinos (sultys) 4,86

Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,02
Universalūs prieskoniai	0,3
Krapai	<u>0,2</u>
Išėja:	10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60

<u>Mėsainis su vištiena</u>	<u>60 g</u>
Mėsainio bandelė	18,75
Pomidorų padažas	3,75
Majonezas	3,75
Garstyčios	1,5
Raudonieji svogūnai	1,5
Marinuotas agurkas	5,63
Vištienos paplotėlis	18,75
Lydytas sūris	<u>7,5</u>
Išėja:	60 g

<u>Vištienos paplotėlis</u>	<u>18,75g</u>
Vištienos krūtinėlės filė	18,75
Batonas	2,63
Kiaušiniai	0,38
Grietinė (36%)	1,88
Malti džiovėsėliai	1,13
Malti juodieji pipirai	0,04
Dūmų esencija	0,004
Saldžiųjų paprikų milteliai	0,04
Valgomoji druska	0,19
Šašlykų prieskoniai	0,04
Aliejus (kepinui)	<u>1,88</u>
Išėja:	18,75 g

<u>Arbata</u>	<u>200 g</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>

Išėiga: 200 g

Arbata su citrinomis 200/2 g

Arbatžolės 1,0

Citrinos 2,0

Vanduo 204

Išėiga: 200/2 g

***Šaltoji arbata 200 g

Vanduo 200,0

Arbatžolės 0,5

Imbieras 1,5

Citrinos 2,0

Cukrus 10,0

Išėiga: 200 g

23 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su cukinijomis 250 g

Vanduo 170,0

Sultinys (koncentratas daržovių) 3,5

Bulvės 40,0

Aliejus 3,0

Svogūnai 10,0

Morkos 15,0

Salierų stiebai 10,5

Porai 5,0

Česnakai 1,0

Cukinija 40,0

Picų prieskoniai 0,1

Malti juodieji pipirai 0,1

Aštrūs čili prieskoniai 0,1

Laurų lapai 0,01

Valgomoji druska 1,0

Petražolių lapai 1,0

Krapai 1,0

Išeiga: 250 g

Kalakutienos juostelės su saldžiarūgščiu vyšnių padažu 120/50

Kalakutienos juostelės 120 g

Kalakutienos filė 144,0

Valgomoji druska 1,36

Paukštiesenos prieskoniai 0,4

Malti juodieji pipirai 0,14

Kiaušiniai 6,82

Krakmolas 12,0

Aliejus (kepinui) 8,0

Išeiga: 120 g

Saldžiarūgštis vyšnių padažas 50 g

Aliejus 6,67

Dižono garstyčios 3,33

Cukrus 4,67

Maistinė acto rūgštis (9%) 4,67

Vyšnių uogienė 7,00

Sojų padažas (šviesus) 4,67

Pomidorų padažas 23,5

Aitriosios paprikos PIRI PIRI 0,02

Išeiga: 50 g

arba

Jautienos maltinis su ruduoju padažu 120/50

Jautienos maltinis 120 g

Jautienos nuopjovos 111,28

Batonas 13,91

Vanduo 21,40

Majonezas 11,24

Svogūnai 5,35

Česnakai 0,54

Mėsos prieskoniai 0,6

Valgomoji druska 1,1

Malti juodieji pipirai	0,2
<i>Pusgaminis (g):</i>	<i>160</i>
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	9,0
Aliejus (kepimui)	<u>8,0</u>
Išėja:	120 g

<u>Rudasis padažas</u>	<u>50 g</u>
Sviestas 82 %	2,5
Kvietiniai miltai (a.r.)	2,5
Vanduo	30,0
Sultinys (konc.)	0,1
Grietinė (36 %)	15,0
Sojų padažas	4,5
Malti juodieji pipirai	<u>0,02</u>
Išėja:	50 g

Keptos bulvių skiltelės su kmynais/Keptos daržovės Nr. 7 150 100/50)

<u>Keptos bulvių skiltelės su kmynais</u>	<u>100 g</u>
Bulvės	145,0
Aliejus	6,0
Česnakai	1,0
Kmynai	0,26
Valgomoji druska	1,0
Bulvių prieskoniai	<u>0,27</u>
Išėja:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 7</u>	<u>50 g</u>
Saldžioji paprika (raudona)	17,25
Cukinijos	17,25
Brokoliai	18,75
Morkos	10,0
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	<u>5,0</u>
Išėja:	50 g

Salotų baras Nr. 40	150 (100/30/20)
Raudonieji kopūstai/morkų šiaudeliai/ salotos gūžinės (Iceberg)	13/10/10
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	15/2/5/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/cukinių šiaudeliai	10/20/5
Užpilai Nr. 10 ir Nr. 8	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kepta vištienos krūtinėlė su cezario salotų užpilu	10/10

<u>Kepta vištienos krūtinėlė</u>	10 g
Viščiukų broilerių filė	13,3
Česnakai	0,06
Paukštiesos prieskoniai	0,1
Valgomoji druska	0,1
Kefyras	1,0
Malti juodieji pipirai	0,006
Aliejus	0,8
Išeiga:	10 g

<u>Cezario salotų užpilas</u>	10 g
Aliejus	4,96
Citrinos (sultys)	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,1
Majonezas	2,78
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 10</u>	10 g
Aliejus	3,8
Citrinos (sultys)	4,86
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,02
Universalūs prieskoniai	0,3
Krapai	0,2
Išeiga:	10 g

Salotų užpilas Nr. 8	10 g
Aliejus	4,0
Balzaminis actas	4,0
Medus	2,0
Valgomoji druska	0,3

Išeiga: 10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Mandarinai/***Nektarinai	50

Geriamasis vanduo su apelsinu	100 g
Geriamasis vanduo	100,0
Apelsinas	7,0

Išeiga: 100g

Persikų nektaras	100
Apelsinų sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Vištienos „Raganos“ kepsnys su pomidorais ir sūriu	130 g
Vištienos krūtinėlių filė	119,7
Paukštiesienos prieskoniai	1,0
Valomoji druska	0,8
Malti juodieji pipirai	0,1
Česnakai	0,5
Malti kmynai	0,1
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	8,0
Aliejus (kepimui)	8,0
Pomidorai	25,0
Majonezas	10,0
Garstyčios	2,5
Fermentinis sūris	12,5
Svogūnų laiškai	1,0

Išeiga: 130 g

Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais / virti makaronai su bazilikais 150 (75/75)

<u>Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais</u>	<u>75 g</u>
Ryžiai	18,93(53g virtų)
Valgomoji druska	0,75
Vanduo	50,89
Saulėje džiovinti pomidorai (su aliejumi)	7,04
Svogūnai	5,00
Špinatai	<u>14,11</u>
Išeiga:	75g

<u>Virti makaronai su bazilikais</u>	<u>75 g</u>
Makaronai	27,76
Vanduo	166,54
Aliejus	1,5
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,08
Valgomoji druska	<u>0,75</u>
Išeiga:	75 g

arba

<u>Aštrūs makaronai su jautiena (Čili)</u>	<u>300 g (180/120)</u>
Makaronai (lakštiniai)	66,72 (180g virtų)
Vanduo (makaronų virimui)	400,0
Aliejus	9,6
Svogūnai	24,0
Česnakai	2,40
Jautienos nuopjovos	69,6
Aitrieji pipirai	0,24
Malti kuminai	0,12
Malta saldžioji paprika	0,24
Prieskoninių žolelių mišinys	0,2
Konservuoti, smulkinti raudonieji pomidorai	36,0
Pomidorų padažas	6,0
Cukrus	1,2
Valgomoji druska	3,0
Bolonijos padažas (Bolognese, sausas)	3,0

Vanduo	45,6
Išeiga:	300 g

Salotų baras Nr. 18 180 (100/20/60)

Salotos gūžinės (Iceberg)/ saldžioji paprika /ridikėliai/morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai /špinatai	15/20/5/10
Konservuotos juodosios alyvuogės/skrudinto batono kubeliai/salierų stiebai	5/5/4
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 9	10/10
Keptų burokėlių salotos su fetos sūriu	60

Keptų burokėlių salotos su fetos sūriu 60 g

Burokėliai	52,0
Aliejus	2,53
Valgomoji druska	0,85
Česnakai	0,86
Balzaminis actas	0,85
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,85

Kepti burokėliai (g): 30,4

Feta sūris	12,8
Kriaušės	10,0
Saulėgrąžų sėklos	0,8
Petražolių lapai	0,4

Medaus ir sojų užpilas (g): 8

Aliejus	5,0
Medus	1,6
Cukrus	0,12
Balzaminis actas	0,52
Sojų padažas	0,6
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,48
Valgomoji druska	0,8

Išeiga: 60 g

Salotų užpilas Nr. 3 10 g

Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22

Malti juodieji pipirai	0,12
Išeiga:	10 g
<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	10 g
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,6
Išeiga:	10 g
<u>Batono skrebučiai</u>	5 g
Batonas	6,25
Aliejus	0,25
Česnakai	0,1
Išeiga:	5 g
<u>Pica trijų sūrių</u>	75g
Picos tešla (šaldyta)	35,0
<i>Pomidorų padažui:</i>	
Pomidorai savo sultyse	13,34
Valgomoji druska	0,25
Aliejus	1,6
Džiovinti raudonėliai	0,1
<i>Išeiga padažo (g):</i>	15
Fermentinis sūris picai	8,0
Feta sūris	8,0
Mozzarella sūris (minkštas)	8,0
Pomidorai	10,0
Konservuoti aitrieji jalapenai	2,0
Picų prieskoniai	0,2
Išeiga:	75 g
Ruginė arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Kvietinė duona arba batonas	40

Arbata	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

Arbata su citrinomis	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

24 DIENA

PIETŪS

Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	250 g
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Bulvės	37,5
Baltieji gūžiniai kopūstai	50,0
Aliejus	5,0
Morkos	7,5
Svogūnai	10,0
Česnakai	1,0
Pomidorų pasta	8,0
Cukrus	0,2
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,001
Universalūs prieskoniai	0,1
Sriubų prieskoniai	0,1
Malti juodieji pipirai	0,2

Valgomoji druska	1,0
Laurų lapai	0,01
Petražolių lapai	1,0
Išeiga:	250 g

<u>Jautienos maltas natūralus šnicelis su sviestu</u>	120/8 g
Jautienos kumpis	109,2
Kiaulienos lašiniai	16,8
Mėsos prieskoniai	0,5
Malti juodieji pipirai	0,2
Valgomoji druska	1,3
Česnako milteliai	0,2
Vanduo	20,8
Kiaušiniai	5,2
<i>Pusgaminis (g):</i>	<i>152 (faršo)</i>
Malti džiovėsėliai (paniravimui)	15,0
Aliejus (kepimui)	6,0
<i>Sviesto užpilui:</i>	
Sviestas (82%)	7,0
Krapai	1,0
Išeiga:	120/8 g

arba

<u>Kiaulienos kepsnys marinuotas su obuolių sultimis (gabale)</u>	120/30 g
Kiaulienos sprandinė	184,8
<i>Marinatas (40g):</i>	
Aliejus	6,00
Dižono garstyčios	2,00
Sojų padažas	5,40
Obuolių sultys	10,0
Klevų sirupas	8,67
Citrinos (sultys , žievelė)	3,33
Česnakai	3,00
Mėsos prieskoniai	0,33
Valgomoji druska	1,00
Malti juodieji pipirai	0,30
Prieskoninių žolelių mišinys	0,20

Užpilas- padažas:

Vanduo (sultinys-marinatas gamybos metu susidaręs produktas)	28,5
Slyvų padažas	1,88
Sviestas (82%)	0,38
Rudasis padažas (milteliai)	<u>2,25</u>
Išeiga:	120/30 g

Bulvių košė /Keptos daržovės Nr. 1 150 (75/75)

<u>Bulvių košė</u>	<u>75 g</u>
Bulvės	66,0
Pienas (2,5 %)	12,0
Sviestas (82%)	1,5
Valgomoji druska	<u>0,68</u>
Išeiga:	75 g

<u>Keptos daržovės Nr. 1</u>	<u>75 g</u>
Baklažanai	25,88
Cukinijos	25,88
Brokoliai	28,13
Morkos	15,0
Česnakai	1,13
Prieskoninės žolėlės	0,08
Valgomoji druska	0,75
Aliejus	<u>7,5</u>
Išeiga:	75 g

Salotų baras Nr. 76 210 (130/30/50)

Salotos /kininiai kopūstai/baltas ridikas /saldžioji paprika	15/15/2/10
Apkepta cukinija/saldžiarūgštės morkų salotos	20/20
Švieži agurkai/švieži pomidorai/porai/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	13/20/5/10
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Žiedinių kopūstų ir kumpio salotos	50

<u>Žiedinių kopūstų ir kumpio salotos</u>	<u>50 g</u>
Žiediniai kopūstai	10,50
Kininiai kopūstai	6,67

Konservuoti kukurūzai	4,46
Pomidorai	5,42
Konservuoti žirneliai	4,76
Morkos (virtos)	5,58
Porai	0,63
K/r kiaulienos kumpis	5,58
Majonezas	8,79
Valgomoji druska	0,25
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,05</u>

Išėja: 50 g

<u>Apkepta cukinija</u>	<u>20 g</u>
Cukinijos	25,0
Aliejus	1,0
Česnakai	0,2
Valgomoji druska	<u>0,2</u>

Išėja: 20 g

<u>Saldžiarūgštės morkų salotos</u>	<u>20 g</u>
Morkos (šiaudeliais)	16,6
Sezamų sėklos (keptos)	0,6
Porai	1,4
Aliejus	1,3
Sezamų aliejus	0,3
Actas obuolių	0,4
Valgomoji druska	0,2
Aštrūs čili prieskoniai	0,04
Cukrus	<u>0,1</u>

Išėja: 20 g

<u>Salotų užpilas Nr. 1</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	8,0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,0
Cukrus	0,65
Valgomoji druska	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,03

Malti juodieji pipirai	0,02
Išėiga:	10 g
<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	10 g
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	0,79
Išėiga:	10 g
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Obuoliai/**Kivi	50
<u>Geriamasis vanduo su greipfrutu</u>	100 g
Geriamasis vanduo	100,0
Greipfrutas	7,0
Išėiga:	100g
Įvairių vaisių nektaras	100
Banų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Kepta skumbrės filė žolelių marinate</u>	120 g
Skumbrės filė	159,6
<i>Marinatui:</i>	
Aliejus	5,0
Česnakas	0,8
Citrina (sultys)	1,82
Krapai	0,6
Petražolių lapai	0,6

Malti juodieji pipirai	0,14
Malta saldžioji paprika	0,21
Valgomoji druska	<u>1,2</u>
Išeiga:	120 g

arba

<u>Kepti aštrūs kiaulienos šonkauliai su spanguolių padažu</u>	<u>250/40 g</u>
Kiaulienos šonkauliai	318,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Valgomoji druska	2,0
Laurų lapai	0,02
Mėsos prieskoniai	0,5
Česnakai	1,2
Prieskoninių žolelių mišinys	0,3
Marinatas (aptepas):	
Aliejus	4,85
Česnakai	1,82
BBQ padažas (kepsnių padažas su dūmų prieskoniu	7,64
Pomidorų pasta	5,89
Sojų padažas	3,40
Spanguolių uogienė	7,28
Padažas (su slyvų džemu)	7,27
Cukrus	1,94
Maltos aitriosios paprikos	0,04
Rūkytos paprikos milteliai	0,12
Valgomoji druska	0,36
Malta saldi paprika	<u>0,87</u>
Išeiga:	250/40 g

Virti ryžiai su žolelių padažu / Keptos bulvių skiltelės su kmynais 150 (75 /75)

<u>Virti ryžiai su žolelių padažu</u>	<u>75 g</u>
Ryžiai	25,0
Valgomoji druska	0,70
Vanduo	67,2
Žolelių padažui (5 g):	
Aliejus	3,31

Maistinė acto rūgštis (9%)	0,15
Cukrus	0,15
Valgomoji druska	0,10
Česnakas	0,28
Svogūnai	0,28
Petražolių lapai	0,37
Krapai	0,37
Špinatai	0,37
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	<u>0,08</u>
Išeiga:	75 g

<u>Keptos bulvių skiltelės su kmynais</u>	<u>75 g</u>
Bulvės	108,75
Aliejus	4,5
Česnakai	0,75
Kmynai	0,2
Valgomoji druska	0,75
Bulvių prieskoniai	<u>0,2</u>
Išeiga:	75 g

Salotų baras Nr. 42	140 (100/20/20)
Salotos gūžinės (Iceberg) / saldžioji paprika / ridikėliai / morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai / švieži pomidorai / raudonieji svogūnai / špinatai	14/20/5/10
Konservuotos juodosios alyvuogės / konservuoti aitriniai jalapenai	5/5
Skrudinto batono kubeliai	5
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 10	10/10
Vytinta dešra / sūrio lazdelės	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 10</u>	<u>10 g</u>
------------------------------	-------------

Aliejus	3,8
Citrinos (sultys)	4,86
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,02
Universalūs prieskoniai	0,3
Krapai	<u>0,2</u>
Išeiğa:	10 g

<u>Batono skrebučiai</u>	5 g
Batonas	6,25
Aliejus	0,25
Česnakas	<u>0,1</u>
Išeiğa:	5 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	60
Grūdėta varškė su vaisiais ar uogomis	75
Šokoladinis batonėlis su kokosais	70

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiğa:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiğa:	200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiğa:	200 g

25 DIENA

PIETŪS

<u>Aštri jautienos sriuba (Čili) su sūriu</u>	250/10 g
Aliejus	10,0
Svogūnai	15,2
Jautienos nuopjovos	65,0
Saldžioji paprika	28,4
Česnakai	3,0
Konservuoti, smulkinti raudonieji pomidorai	80,0
Konservuotos pupelės (be skysčio)	55,0
Vanduo	170,0
Valgomoji druska	1,5
Sultinys (koncentratas)	2,0
Cukrus	1,0
Bazilikai	0,01
Saldi malta paprika	0,05
Sriubų prieskoniai	0,3
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,02
Uoginių paprikų milteliai	0,02
Lydytas sūris	<u>10,0</u>

Išeiga: 250/10 g

Kiaulienos kepsnys su BBQ padažu 120/30

<u>Kiaulienos kepsnys</u>	120 g
Kiaulienos nugarinė	176,40
<i>Marinatui:</i>	
Aliejus	8,0
Valgomoji druska	1,8
Džiovinti česnakai	0,3
Džiovinti raudonėliai	0,2
Malti juodieji pipirai	0,2
Aštrūs čili prieskoniai	<u>0,2</u>

Išeiga: 120 g

BBQ padažas (aitriųjų paprikų ir granatų padažas) 30

arba

„Klumpės“ kotletas	150 g
Viščiukų broilerių krūtinėlės	100,0
Valgomoji druska	0,63
Paukštienos prieskoniai	1,00
Prieskoninės žolelės su česnakais	0,20

Įdaras:

Fermentinis sūris	14,0
Sviestas (82 %)	21,25
Krapai	3,75

Įdaro masė (g):

39

Kvietiniai miltai (a.r.)	6,00
Kiaušiniai (paniravimui)	12,50
Malti džiovėsėliai (paniravimui)	22,00
Aliejus (kepimui aliejuje)	18,71

Išeiga: 150 g

Ryžiai ispaniškai/ keptos daržovės Nr. 7 150 (100/50)

Ryžiai ispaniškai	100 g
Ryžių kruopos	33,93
Vanduo	72,47
Sultinys (konc.)	1,0
Valgomoji druska	1,0
Aliejus	2,5
Svogūnai	10,0
Česnakas	1,5
Pomidorai savo sultyse	20,0
Cukrus	0,2
Malti juodieji pipirai	0,1
Prieskoninių žolelių mišinys	0,1
Išeiga:	100 g

Keptos daržovės Nr. 7	50 g
Saldžioji paprika (raudona)	17,25
Cukinijos	17,25

Brokoliai	18,75
Morkos	10,0
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	5,0
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 7	180 (130/30/20)
Salotos /morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/10/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	10/1/5/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/žiediniai kopūstai/konservuoti žirneliai	5/15/4
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/25
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Sūris feta/k/r jautienos nugarinė	10/10

Salotų užpilas Nr. 1	10 g
Aliejus	8,0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,0
Cukrus	0,65
Valgomoji druska	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,03
Malti juodieji pipirai	0,02
Išeiga:	10 g

Salotų užpilas Nr. 2	10 g
Aliejus	6,96
Citrinos (sultys)	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	0,79
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	40
Kvietinė duona arba batonas	40
Bananai	100
Mandarinai/**Nektarinai	50
<u>Geriamasis vanduo su apelsinu</u>	<u>100 g</u>
Geriamasis vanduo	100,0
Apelsinas	<u>7,0</u>
Išėiga:	100g
Greipfrutų sultys	100
Persikų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Švediškai kukuliai su „Gravy“ padažu	120/40
<u>Švediškai kukuliai</u>	<u>120 g</u>
Kiaulienos nuopjovos	57,0
Jautienos nuopjovos	42,0
K/r šoninė	6,9 (6g pakepta)
Valgomoji druska	1,1
Malti juodi pipirai	0,1
Mėsos prieskoniai	0,1
Picų prieskoniai	0,1
Petražolių lapai	1,0
Krapai	1,0
Kiaušiniai	8,01
Batonas	19,5
Vanduo	19,87
Svogūnai	13,3
Aliejus (svogūnų kepimui)	1,5
<i>Pakepti svogūnai(g):</i>	<i>10</i>
<i>Pusgaminio išėiga (g):</i>	<i>80 x 2vnt</i>
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	8,0
Aliejus (kepimui)	<u>6,5</u>
Išėiga:	120 g

<u>Gravy padažas</u>	40 g
Vanduo	32,0
Sultinys (konc.)	0,5
Rudasis padažas (milteliai)	4,0
Grietinė (36%)	<u>8,0</u>
Išeiga:	40 g

Ryžiai su daržovėmis / Keptos bulvių skiltelės su garstyčių sėklomis 150 (75/75)

<u>Virti ryžiai su daržovėmis</u>	75 g
Ryžiai	18,75
Valgomoji druska	0,75
Vanduo	50,43
Aliejus	3,0
Svogūnai	3,75
Morkos	11,25
Česnakas	0,38
Cukinija	5,25
Žirneliai (šaldyti)	4,2
Konservuoti kukurūzai	4,1
Malti juodieji pipirai	<u>0,75</u>
Išeiga:	75 g

<u>Keptos bulvių skiltelės su garstyčių sėklomis</u>	75 g
Bulvės	108,75
Aliejus	4,5
Česnakai	0,75
Garstyčių sėklos	1,13
Valgomoji druska	0,75
Bulvių prieskoniai	<u>0,2</u>
Išeiga:	75 g

arba

<u>Koldūnai apkepti sūrio padažu</u>	300 g
Koldūnai (šaldyti)	250,0
Valgomoji druska	2,00

Sūrio padažui (40g):

Sviestas (82 %)	2,0
Kvietiniai miltai (a.r.)	2,5
Vanduo	8,0
Pienas 2,5%	30,0
Lydytas sūris	4,0
Prieskoninių žolelių mišinys	0,14
Valgomoji druska	0,16
<i>Fermentinis sūris (apkepimui)</i>	<i>10,0</i>
<i>Kukurūzų dribsniai (apkepimui)</i>	<i>3,0</i>
Išeiga:	300 g

Salotų baras Nr. 22 140 (100/20/20)

Salotos/ špinatai/baltas ridikas / morkų šiaudeliai	15/10/1/10
Švieži agurkai/ švieži pomidorai/porai/traškūs žiediniai kopūstai	10/20/5/15
Skrudinto batono kubeliai/konservuotos juodosios alyvuogės	10/4
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10
Šaltai rūkyta lašišų filė/mazorelos sūris	10/10

<u>Batono skrebučiai</u>	<u>10 g</u>
Batonas	12,5
Aliejus	0,5
Picų prieskoniai	<u>0,02</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	<u>0,79</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,1

Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>

Išeiga: 10 g

<u>Traškūs žiediniai kopūstai</u>	15 g
Žiediniai kopūstai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>

Išeiga: 15 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	30
Bandelė su džemu	80
Varškės desertas	75
Kvietinė duona arba batonas	40

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>

Išeiga: 200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>

Išeiga: 200/2 g

<u>***Šaltoji arbata</u>	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>

Išėiga: 200 g

26 DIENA

PIETŪS

<u>Daržovių sriuba su avinžirniais</u>	250 g
Konservuoti avinžirniai	35,0
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Bulvės	30,0
Aliejus	5,0
Svogūnai	12,5
Morkos	18,0
Salierų šaknys	7,52
Česnakai	1,5
Saldžioji paprika (raudona)	18,4
Porai	3,0
Pomidorų padažas	12,5
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Prieskoninių žolelių mišinys	0,1
Laurų lapai	<u>0,01</u>
Išėiga :	250 g

arba

<u>***Arbūzo ir meliono užkandis</u>	250 g
Arbūzas	110,0
Melionas	108,0
Fetos sūris	30,0
Kedro riešutai	<u>4,0</u>
Išėiga:	250 g

<u>Pikantiškas kiaulienos kepsnys apkeptas daržovėmis ir sūriu</u>	150 g
Kiaulienos nugarinė	120,0
Česnakai	0,8
Valgomoji druska	1,20

Mėsos prieskoniai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,2
Kiaušiniai (paniravimui)	10,0
Kvietiniai miltai (a. r.) (paniravimui)	10,0
Aliejus (kepimui)	5,0
Majonezas (aptepimui)	10,0
Marinuoti agurkai	20,0
Fermentinis sūris	20,0
Išeiga:	150 g

arba

<u>Bombėjaus vištienos kepsneliai</u>	140 g
Vištienos krūtinėlės filė	143,75
Paukštienos prieskoniai	0,34
Malti juodieji pipirai	0,1
Valgomoji druska	1,1
Kraskmolas (paniravimui)	10,0
Aliejus (kepimui)	8,0
<i>Marinatu-i-užpilui 25g:</i>	
Medus	16,98
Citrinų sultys	8,46
Citrinų (žievelė)	0,3
Kario prieskoniai (apelsinų skonio)	0,35
Valgomoji druska	0,1
Vanduo	1,8
Kraskmolas (paniravimui)	0,5
Išeiga:	140 g

<u>Virti ryžiai su žolelių padažu</u>	100 g
Ryžiai	33,33
Valgomoji druska	0,93
Vanduo	89,60
<i>Žolelių padažui (7 g):</i>	
Aliejus	4,41
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,20
Cukrus	0,20
Valgomoji druska	0,13

Česnakas	0,37
Svogūnai	0,37
Petražolių lapai	0,49
Krapai	0,49
Špinatai	0,49
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,11
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės su bulvių skiltelėmis Nr. 15</u>	<u>50 g</u>
Bulvės	43,80
Bulvių prieskoniai	0,13
Saldžioji paprika (raudona)	6,35
Cukinijos	16,05
Morkos	10,88
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	5,0
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 19	180 (130/30/20)
Špinatai/ridikėliai/porai/salotos/ baltieji gūžiniai kopūstai	15/5/3/10/15
Konservuoti kukurūzai/morkos/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	15/15/2/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/20
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kiaulienos vyniotinis/ Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	0,79
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	10 g
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	0,12
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai/**Persikai	100
Vynuogės	50

<u>Geriamasis vanduo su citrina</u>	100 g
Geriamasis vanduo	100,0
Citrina	7,0
Išeiga:	100g

Apelsinų sultys	100
Persikų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Paprastųjų durklažuvių didkepsnis su citrininiu sviesto padažu	120/40
--	--------

<u>Paprastųjų durklažuvių didkepsnis</u>	120 g
Paprastųjų durklažuvių didkepsniai, su oda (šaldyti)	159,6
Marinatui:	
Aliejus	3,0
Citrina (sultys)	0,8
Citrininiai žuvų prieskoniai	0,2
Česnakas	0,5
Valgomoji druska	1,2
Saldi malta paprika	0,15
Čiobrelis	0,15

Malti juodieji pipirai	0,1
Kvietiniai miltai (a.r) (paniravimui)	10,0
Aliejus (kepimui)	<u>5,0</u>
Išeiga:	120 g

<u>Citrininis sviesto padažas</u>	<u>40 g</u>
Citrininis sviesto padažas (milteliai)	4,0
Vanduo	<u>40,0</u>
Išeiga:	40 g

arba

<u>Veršienos kepsnys su kaparėlių padažu</u>	<u>120/40 g</u>
Veršienos nugarinė	165,6
<i>Marinatas:</i>	
Aliejus (marinavimui)	3,0
Česnakas	1,5
Malti juodieji pipirai	0,2
Saldi malta paprika	0,2
Valgomoji druska	1,8
Prieskoninių žolelių mišinys	0,1
Miltai kvietiniai (a.r.) (paniravimui)	6,0
Aliejus (kepimui)	5,0
<i>Kaparėlių padažas</i>	
Sviestas (82 %)	2,0
Kvietiniai miltai (a.r.)	2,0
Vanduo	28,0
Sultinys (konc.)	1,0
Grietinė (36%)	10,0
Konservuoti kaparėliai	2,0
Ciberžolė	0,05
Malti juodieji pipirai	<u>0,01</u>
Išeiga:	125/40 g

Bulvių košė/Keptos daržovės Nr. 13 150 (75/75)

<u>Bulvių košė</u>	<u>75 g</u>
Bulvės	66,0

Pienas (2,5 %)	12,0
Sviestas (82%)	1,5
Valgomoji druska	<u>0,68</u>
Išėja:	75 g

<u>Keptos daržovės Nr. 13</u>	<u>75 g</u>
Morkos	15,0
Saldžioji paprika (raudona)	21,75
Brokoliai	30,0
Žiediniai kopūstai	27,0
Česnakai	1,13
Prieskoninės žolelės	0,08
Valgomoji druska	0,75
Aliejus	<u>7,5</u>
Išėja:	75 g

Salotų baras Nr. 26 **140 (100/20/20)**

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /kepti burokėliai	13/5/25
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai	10/2/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/ saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	5/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/15
Užpilai Nr. 12 ir Nr. 5	10/10
Kepta vištienos krūtinėlė/kietas tarkuotas sūris	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 5</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	8,35
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išėja:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 12</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	3,5
Sultys apelsinų	2,2
Dižono garstyčios	0,5

Citrinos sultys	0,3
Cukrus	0,2
Majonezas	3,5
Česnakas	0,2
Valgomoji druska	0,2
Malti juodieji pipirai	<u>0,02</u>

Išeiga: 10 g

<u>Kepti burokėliai su česnakais</u>	<u>25 g</u>
Burokėliai	32,5
Malti juodieji pipirai	0,03
Aliejus	2,5
Česnakai	0,13
Valgomoji druska	<u>0,33</u>

Išeiga: 25 g

<u>Kepta vištienos krūtinėlė</u>	<u>10 g</u>
Viščiukų broilerių filė	13,30
Česnakai	0,06
Paukštienos prieskoniai	0,10
Valgomoji druska	0,10
Malti juodieji pipirai	0,01
Aliejus	<u>0,80</u>

Išeiga: 10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40

<u>Pica su kiaulienos kumpiu ir dešrelėmis</u>	<u>75g</u>
Picos tešla (šaldyta)	35,0

Pomidorų padažui:

Pomidorai savo sultyse	13,34
Valgomoji druska	0,25
Aliejus	1,6
Džiovinti raudonėliai	0,1

Išeiga padažo (g): **15**

Fermentinis sūris picai	8,0
Pieniškos dešrelės	10,0

Virtas kiaulienos kumpis (kapotas)	10,0
Raudonieji svogūnai	4,0
Pievagrybiai (švieži)	4,0
Picų prieskoniai	<u>0,2</u>
Išeiga:	75 g

Arbata	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

Arbata su citrinomis	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

27 DIENA

PIETŪS

Baravykų sriuba su kruopomis	250 g
Vanduo (grybų nuoviras)	175,0
Sultinys (koncentratas grybų)	3,0
Bulvės	35,0
Perlinės kruopos	14,0 (35g virtų)
Aliejus	4,0
Svogūnai	20,0
Grybų mišinys (šaldyti)	18,0
Pievagrybiai (pjaustyti, šaldyti)	20,0

Laurų lapai	0,01
Malti juodieji pipirai	0,1
Valgomoji druska	0,8
Krapai	1,0
Grietinė (30%)	<u>10,0</u>
Išeiga:	250 g

***Pomidorų šaltsriubė (Gaspacio)	<u>250 g</u>
Pomidorai savo sultyse	25,0
Pomidorai	80,0
Agurkas	38,0
Saldžioji paprika	25,0
Raudonieji svogūnai	8,0
Česnakai	0,85
Alyvuogių aliejus	25,0
Actas obuolių	2,0
Valgomoji druska	2,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Cukrus	0,5
Raudonųjų paprikų padažas	0,05
Vanduo (virintas)	<u>55,0</u>
Išeiga:	250 g

Batono skrebučiai	<u>10 g</u>
Batonas	12,5
Aliejus	0,5
Česnakai	<u>0,2</u>
Išeiga:	10 g

Ėrienos maltinukai / marinuoti svogūnėliai/aštrusis pomidorų padažas 120/30/30

Ėrienos maltinis	<u>120 g</u>
Ėrienos kumpis	90,0
Viščiukų broilerių šlaunelių mėsa (be kaulo, be odos)	15,0
Batonas	13,91
Vanduo	22,40
Kiaušiniai	5,0
Aliejus (svogūnų kepimui)	2,0

Svogūnai	7,4
Česnakas džiovintas	0,25
Mėsos prieskoniai	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,15
Petražolių lapai	1,0
Valgomoji druska	1,5
Aštrūs čili prieskoniai	0,08
Malta saldi paprika	0,05
Malti juodieji pipirai	0,2
<i>Pusgaminis (g):</i>	<i>152</i>
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	8,0
Aliejus (kepinui)	6,0
Išeiga:	120 g

Marinuoti svogūnėliai	30
Aštrusis pomidorų padažas	30

arba

<u>Kiaulienos kepsnys marinuotas su klevų sirupu (gabale)</u>	<u>120 g</u>
Kiaulienos nugarinė	184,8
<i>Marinatas (40g):</i>	
Aliejus	6,0
Dižono garstyčios	2,0
Sojų padažas	5,4
Apelsinų sultys	10,0
Česnakai	3,0
Klevų sirupas	8,67
Citrinos (sultys , žievelė)	3,33
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,3
Picų prieskoniai	0,2
Mėsos prieskoniai	0,33
Išeiga:	120 g

Raudonasis pesto padažas	30
--------------------------	----

Keptos bulvių skiltelės su luobele /Keptos daržovės Nr. 3 (su sojų – obuolių užpilu)
150 (100/50)

<u>Keptos bulvių skiltelės su luobele</u>	<u>100 g</u>
Bulvės (su luobele)	145,0
Aliejus	6,0
Česnakai	1,0
Valgomoji druska	1,4
Krapai	<u>0,26</u>
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 3 (su sojų – obuolių užpilu)</u>	<u>50 g</u>
Bulvės	24,5
Cukinijos	13,5
Saldžioji paprika	12,5
Pievagrybiai (šaldyti)	14,0
Aliejus	5,0
Valgomoji druska	0,5
<i>Užpilui – marinatui 15g:</i>	
Aliejus	1,25
Sojų padažas	1,63
Obuolių sultys	1,63
Balzaminis actas	1,01
Dižono garstyčios	0,75
Medus	1,25
Česnakai	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,02
Malti juodieji pipirai	0,01
Valgomoji druska	<u>0,1</u>
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 53	210 (130/30/50)
Žiediniai kopūstai/morkos/ridikėliai/porai	20/15/1/5
Špinatai/ raudonieji svogūnai / raudonieji kopūstai	20/5/20
Pomidorai/ agurkai/ konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti kukurūzai	20/15/5/4
Salotų užpilai Nr. 3 ir Nr. 2	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
„Cezario“ salotos su lašiša	50
<u>Cezario“ salotos su lašiša</u>	<u>50g</u>

Salotos	14,5
Agurkas	2,5
Fermentinis sūris	7,5
Šaltai rūkytų lašišų filė	13,5
Batono skrebučiai	5,0

Užpilui (15 g):

Aliejus	6,16
Citrinų sultys (koncentratas)	0,58
Česnakai	0,39
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,12
Valgomoji druska	0,19
Cukrus	0,27

Išeiga: 50 g

Batono skrebučiai	5 g
Batonas	6,25
Aliejus	0,25
Prieskoninės žolelės	0,01

Išeiga: 5 g

Salotų užpilas Nr. 2	10 g
Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	0,79

Išeiga: 10 g

Salotų užpilas Nr. 3	10 g
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	0,12

	Išeiga:	10 g
Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona		30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais		40
Bananai		100
Mandarinai/***Kivi		50
<u>Geriamasis vanduo su greipfrutu</u>		100 g
Geriamasis vanduo		100,0
Greipfrutas		<u>7,0</u>
	Išeiga:	100g
Apelsinų sultys		100
Kriaušių nektaras		100
***Geriamasis vanduo		500

VAKARIENĖ

Mieliniai sklindžiai/ grietinė/vyšnių uogienė		300/30/40
<u>Mieliniai sklindžiai</u>		300 g
Kvietiniai miltai (a. r.)		159,9
Kiaušiniai		7,68
Pienas (2,5%)		159,9
Mielės (sausos)		1,12
Cukrus		5,75
Valgomoji druska		2,83
<i>Tešlos išeiga (g):</i>		330 (3 x 110g)
Aliejus (kepimui)		<u>20,0</u>
	Išeiga:	300 g
Grietinė (30 %)		30
Vyšnių uogienė		40

arba

<u>Aštrus mėsos troškinys („CHILE CON CARNE“)</u>	300 g
Aliejus	7,0

Jautienos nuopjovos	154,0
Valgomoji druska	1,5
Malti juodieji pipirai	0,5
Svogūnai	20,0
Saldžioji paprika	20,0
Česnakai	2,0
Konservuotos pupelės	50,0
Konservuoti pomidorai savo sultyse	80,0
Pomidorų padažas	10,0
Cukrus	1,0
Maltos aitriosios paprikos	0,5
Malti kuminai	0,1
Vanduo	40,0
Sultinys (koncentratas)	<u>1,5</u>
Išeiga:	300 g

<u>Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)</u>	<u>100 g</u>
Basmati ryžių kruopos	29,84
Laukiniai ryžiai	11,2
Vanduo	96,0
Valgomoji druska	0,8
Sultinys (konc)	0,5
Aliejus	<u>1,0</u>
Išeiga:	100 g

Salotų baras Nr. 66	160 (120/20/20)
Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /baltas ridikas / morkų šiaudeliai	15/10/2/10
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ raudonieji svogūnai / salotos	15/20/5/8
Kepti burokėliai su česnakais	25
Konservuotos juodosios alyvuogės/konservuoti pomidorai	5/5
Užpilai Nr. 7 ir Nr. 9	10/10
Mocarelos (Mozarella) sūris/skrudintas batonas	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 7</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49

Malti juodieji pipirai	0,04
Garstyčios	<u>0,49</u>
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	10 g
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	<u>0,3</u>
Išeiga:	10 g

<u>Kepti burokėliai su česnakais</u>	25 g
Burokėliai	32,5
Malti juodieji pipirai	0,03
Aliejus	2,5
Česnakai	0,13
Valgomoji druska	<u>0,33</u>
Išeiga:	25 g

<u>Batono skrebučiai</u>	10 g
Batonas	12,5
Aliejus	0,5
Česnakai	<u>0,2</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	20
Valgomieji ledai	130 ml

<u>Arbata</u>	200 g
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	200/2 g
-----------------------------	---------

Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

28 DIENA

PIETŪS

Daržovių šiupininė sriuba	<u>250 g</u>
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,00
Bulvės	35,0
Aliejus	4,00
Svogūnai	12,5
Morkos	10,0
Salierų šaknys	10,0
Šparaginė pupelės	20,0
Pupelės (raudonos)	9,10 (20g virtų)
Saldžioji paprika	15,0
Aštrūs čili prieskoniai	0,15
Česnakas	1,00
Pomidorai savo sultyse	20,0
Konservuotos juodosios alyvuogės	4,00
Cukrus	0,30
Prieskoninių žolelių mišinys	0,10
Malti juodieji pipirai	0,10
Valgomoji druska	0,80
Malta saldi paprika	0,15
Laurų lapai	0,01

Petražolių lapai	<u>1,00</u>
Išeiga:	250 g

Imbierinė kalakutiena su karamelizuotomis morkomis

<u>120/50 g</u>	
Kalakutienos filė	159,6
<i>Imbierinis marinatus:</i>	
Aliejus	12,0
Sojų padažas	10,0
Citrinos (sultys)	5,0
Imbieras	1,5
Česnakai	1,0
Malta saldi paprika	0,2
Aštrūs čili prieskoniai	0,1
Valgomoji druska	0,8
Vanduo	4,0
Krakmolas	0,7
<i>Imbierinės morkos (50 g):</i>	
Aliejus	1,77
Žaliojo kario pasta	0,10
Cukrus	4,16
Citrina (sultys)	0,88
Valgomoji druska	0,26
Morkos	<u>66,91</u>
Išeiga:	120/50 g

arba

<u>Jautienos ir daržovių „stir-fry“ teriyaki padaže</u>	<u>250g (125/125)</u>
Jautienos nugarinė	192,5
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,25
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,01
Aliejus	12,5
Svogūnai	12,5
Česnakas	1,5
Morkos	10,0
Salierų stiebai	6,25
Saldžioji paprika	18,75
Pievagrybiai	12,5

Šparaginės pupelės	25,0
<i>Teriyaki padažas 60g:</i>	
Aliejus	6,23
Sezamų aliejus	0,23
Imbieras	0,43
Česnakas	0,86
Sojų padažas (šviesus)	9,0
Pomidorų padažas	10,72
Maistinė acto rūgštis (9%)	3,43
Cukrus	9,0
Sezamų sėklos	0,43
Vanduo	27,9
Krakmolas	1,5
Išeiga:	250 g

Virti makaronai su žolelių padažu/Virti rudieji ryžiai su prieskoninėmis žolelėmis 150 (100/50)

<u>Virti makaronai su žolelėmis</u>	100 g
Makaronai	37,0
Valgomoji druska	1,51
Vanduo	222,0
<i>Žolelių padažui (6,67 g):</i>	
Aliejus	4,42
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,2
Cukrus	0,2
Valgomoji druska	0,13
Česnakas	0,37
Svogūnai	0,37
Petražolių lapai	0,49
Krapai	0,49
Špinatai	0,49
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,11
Išeiga:	100 g

<u>Virti rudieji ryžiai su prieskoninėmis žolelėmis</u>	50 g
Rudieji ryžiai	17,86
Vanduo	48,0
Aliejus	0,5

Valgomoji druska	0,5
Sultinys (daržovių konc.)	0,25
Prieskoninių žolelių mišinys	0,05
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 67 **195 (130/30/35)**

Salotos/morkų šiaudeliai/ saldžioji paprika	15/10/10
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /salierų stiebai	15/1/5/5
Konservuotos pupelės/žiediniai kopūstai	10/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	19/25
Užpilai Nr. 3 ir Nr. 9	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Kopūstų salotos su krienais ir majonezu/k/r kiaulienos kumpis	25/10

<u>Kopūstų salotos su krienais ir majonezu</u>	<u>25 g</u>
Baltieji gūžiniai kopūstai	10,38
Raudonieji kopūstai	5,0
Morkos	2,5
Krapai	0,25
Majonezas	5,0
Konservuoti krienai	2,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Valgomoji druska	0,2
Išeiga:	25 g

<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,6
Išeiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83

Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Obuoliai/**Šilauogės	50

<u>Uogų kompotas (šaldytų uogų)</u>	<u>100 g</u>
Vanduo	94,0
Šaldytos uogos	8,0
Citrinos rūgštis	0,01
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	100 g

Greipfrutų sultys	100
Mangų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Tarkuotų bulvių plokštainis su mėsa/grietinės ir sviesto padažas	300/60
--	--------

<u>Tarkuotų bulvių plokštainis su mėsa</u>	<u>300 g</u>
Bulvės	260,1
Kiaušiniai	15,9
Pienas (2,5 %)	39,9
Valgomoji druska	3,3
Aliejus	6,0
Svogūnai	9,9
Kiaulienos nuopjovos	39,9
Malti juodieji pipirai	<u>0,5</u>
Išeiga:	300 g

<u>Grietinės ir sviesto padažas</u>	<u>60 g</u>
Grietinė (30 %)	30,0

Sviestas (82 %)	30,0
Valgomoji druska	0,3
Išeiga:	60 g

arba

<u>Keptos vištienos šlaunelės (apelsinų sultyse)</u>	150 g
Viščiukų broilerių šlaunelės	214,5
Aliejus (marinavimui)	4,29
Česnakai	1,0
Džiovinti rozmarinai	0,2
Paukštiesenos prieskoniai	0,5
Aitrieji pipirai	0,15
Malta saldžioji paprika	0,2
Malti juodieji pipirai	0,1
Valgomoji druska	2,0
Apelsinai (žievelė)	0,2
Apelsinų sultys	25,0
Išeiga:	150 g

Keptos bulvių lazdelės / Keptos daržovės Nr. 4 150 (100/50)

<u>Keptos bulvių lazdelės</u>	100 g
Bulvių lazdelės (šaldytos)	133,0
Valgomoji druska	0,8
Bulvių prieskoniai	0,5
Aliejus	6,66
Išeiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 4</u>	50 g
Brokoliai	20,1
Cukinijos	26,1
Saldžioji paprika (raudona)	24,0
Česnakai	0,75
Prieskoninės žolelės	0,05
Valgomoji druska	0,5
Aliejus	5,0
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 50	140 (100/20/20)
Kininiai kopūstai/baltas ridikas /morkų šiaudeliai/ porai	20/2/15/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/špinatai/traškūs žiediniai kopūstai	10/13/10/15
Konservuoti žirneliai	10
Užpilai Nr. 13 ir Nr. 8	10/10
Šaltai rūkyta dešra/lydytas sūris	10/10
<u>Traškūs žiediniai kopūstai</u>	<u>15 g</u>
Žiediniai kopūstai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išeiga:	15 g
<u>Salotų užpilas Nr. 13</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	3,5
Sultys obuolių	2,2
Dižono garstyčios	0,5
Citrinos sultys	0,3
Cukrus	0,2
Majonezas	3,5
Česnakas	0,2
Valgomoji druska	0,2
Malti juodieji pipirai	<u>0,02</u>
Išeiga:	10 g
<u>Salotų užpilas Nr. 8</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	4,0
Balzaminis actas	4,0
Valgomoji druska	0,3
Medus	<u>2,0</u>
Išeiga:	10 g
<u>Keksas</u>	<u>60 g</u>
Miltinis mišinys keksui	40,0
Aliejus	9,6

Vanduo	<u>18,4</u>
Išėiga:	60 g
Arbata	<u>200 g</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išėiga:	200 g
Arbata su citrinomis	<u>200/2 g</u>
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išėiga:	200/2 g
***Šaltoji arbata	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išėiga:	200 g

29 DIENA

PIETŪS

Daržovių sriuba su mažais koldūnais	<u>250 g</u>
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Bulvės	60,0
Aliejus	2,5
Svogūnai	10,0
Morkos	12,0
Salierų šaknys	7,5
Prieskoninių žolelių mišinys	0,1
Česnakas džiovintas	0,2
Malti juodieji pipirai	0,2
Petražolių lapai	1,0

Krapai	1,0
Maži koldūnai (tortelini sausi)	38,5
Išeiga:	250 g
Natūralus sprandinės kepsnys su marinuotais svogūnais, padažu ir citrinomis	120/20/30/10
<u>Natūralus sprandinės kepsnys</u>	120 g
Kiaulienos sprandinė	184,8
<i>Marinatas:</i>	
Aliejus	8,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Valgomoji druska	1,8
Prieskoninių žolelių mišinys	0,2
Česnakas džiovintas	0,2
Rūkyta saldžioji paprika	0,1
Malta saldžioji paprika	0,2
Išeiga:	120 g
<u>Marinuoti svogūnai</u>	20 g
Svogūnai	17,0
Maistinė acto rūgštis (9%)	4,0
Vanduo (virintas)	4,0
Aliejus	1,0
Malti juodieji pipirai	0,05
Valgomoji druska	0,2
Cukrus	0,2
Laurų lapai	0,001
Išeiga:	20 g
Pomidorų padažas	30
Citrina	10
Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais/Keptos bulvių skiltelės su kmynais	150 (75/75)
<u>Virti ryžiai su špinatais, džiovintais pomidorais</u>	75 g
Ryžiai	18,93(53g virtų)
Valgomoji druska	0,75
Vanduo	50,89

Saulėje džiovinti pomidorai (su aliejumi)	7,04
Svogūnai	5,00
Špinatai	<u>14,11</u>
Išeiga:	75g

<u>Keptos bulvių skiltelės su kmynais</u>	<u>75 g</u>
Bulvės	108,75
Aliejus	4,5
Česnakai	0,75
Kmynai	0,2
Valgomoji druska	0,75
Bulvių prieskoniai	<u>0,2</u>
Išeiga:	75 g

arba

<u>Lazanija su mėsa</u>	<u>300g</u>
Makaronai lakštiniai lazanijai	48,7
Fermentinis sūris	37,5
Aliejus	5,0
Kiaulienos nuopjovos	58,0
Pomidorų padažas	10,0
Konservuoti pomidorai savose sultyse	80,0
Česnakai	1,25
Morkos	20,0
Svogūnai	12,6
Valgomoji druska	2,0
Prieskoninių žolelių mišinys	2,0
Malti juodieji pipirai	0,8
Šašlykų prieskoniai	0,02
Kepsnių prieskoniai	0,02
Rūkytos paprikos milteliai	0,01
<i>Padažui:</i>	
Sviestas (82 %)	24,0
Kvietiniai miltai (a.r)	8,0
Pienas (2,5 %)	200,0
Vanduo	25,0
Malti muskatai	<u>0,2</u>

Išeiga: 300 g

Salotų baras Nr. 68

180 (130/30/20)

Špinatai/ridikėliai/porai/salotos/baltieji gūžiniai kopūstai	15/1/3/10/15
Konservuoti kukurūzai/morkos/ raudonieji svogūnai / saldžioji paprika	15/15/2/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	19/20
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Konservuoti tunai /keptos šparaginės pupelės	10/10

Salotų užpilas Nr. 2 10 g

Aliejus	6,96
Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	0,79

Išeiga: 10 g

Salotų užpilas Nr. 3 10 g

Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	0,12

Išeiga: 10 g

Keptos šparaginės pupelės 10 g

Aliejus	1,0
Česnakai	0,4
Šparaginės pupelės	13,3
Valgomoji druska	0,12
Malti juodieji pipirai	0,008

Išeiga: 10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	20
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	30
Bananai	100
Apelsinai/***Arbūzas	50
<u>Kriaušių kompotas su melisa</u>	<u>100 g</u>
Vanduo	86,0
Kriaušės	20,0
Citrinos rūgštis	0,1
Cukrus	12,0
Melisa	<u>0,3</u>
Išeiga:	100 g
Įvairių vaisių nektaras	100
Vynuogių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Kalakutienos krūtinėlė su medaus glajumi</u>	<u>120 g</u>
Kalakutienos filė	144,0
Paukštiesenos prieskoniai	1,0
Valgomoji druska	1,0
Krakmolas	10,0
Aliejus (kepimui)	8,0
<i>Glajus:</i>	
Medus	8,0
Garstyčios	5,0
Apelsinas (sultys)	14,5
Apelsinas (žievelė)	1,5
Žaliojo kario pasta	0,10
Sojų padažas	2,0
Džiovinti malti imbierai	0,4
Malta saldžioji paprika	<u>0,2</u>
Išeiga:	120 g

arba

Kepta baramundžio filė/ citrininis sviesto padažas 120/30g

Kepta baramundžio filė 120 g

Baramundžio filė 150,0

Marinatui:

Aliejus 5,0

Petražolių lapai 1,0

Krapai 0,6

Citrina (sultys) 1,2

Citrininiai žuvų prieskoniai 0,2

Česnakas 0,5

Valgomoji druska 1,5

Malti juodieji pipirai 0,2

Marinato išėiga (g): 10

Krakmolos kukurūzų (paniravimui) 8,0

Aliejus (kepimui) 5,0

Morkos 7,0

Salierų šaknys 3,0

Porai 5,0

Valgomoji druska 0,2

Išėiga: 120 g

Citrininis sviesto padažas 30 g

Citrininis sviesto padažas (milteliai) 3,0

Vanduo 30,0

Išėiga: 30 g

Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais)/Keptos aštriosios daržovės kiniškai Nr. 16

150 (100/50)

Virtų ryžių mišinys (basmati su laukiniais) 100 g

Basmati ryžių kruopos 29,84

Laukiniai ryžiai 11,2

Vanduo 96,0

Valgomoji druska 0,8

Sultinys (konc) 0,5

Aliejus 1,0

Išėiga: 100 g

<u>Keptos aštriosios daržovės kiniškai Nr. 16</u>	<u>50 g</u>
Aliejus	4,0
Svogūnai	7,0
Morkos	15,0
Salierų šaknys	10,0
Saldžioji paprika (raudona)	15,5
Šparaginės pupelės	12,5
Česnakas	1,0
<i>Užpilas 10g:</i>	
Aliejus	1,29
Sojų padažas	1,43
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,6
Kepsnių padažas su medumi	1,79
Cukrus	1,5
Vanduo (sultinys susidaręs daržovių kepimo metu)	4,5
Krakmolas	0,3
Džiovinti malti imbierai	0,1
Žaliojo kario pasta	0,10
Malta saldžioji paprika	0,01
Kajeno pipirai	<u>0,01</u>
Išeiga:	50 g

Salotų baras Nr. 52	140 (100/20/20)
Baltieji gūžiniai kopūstai /morkos/ raudonieji svogūnai /salotos	15/10/5/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/ saldžioji paprika	15/20/5
Konservuotos juodosios alyvuogės	5
Konservuotos pupelės/konservuotos kukurūzų burbuolės	10/10
Salotų užpilai Nr. 6 ir Nr. 9	10/10
Mocarelos (Mozarella) sūris/ Kiaulienos vyniotinis	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 6</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	7,02
Balzaminis actas	1,87
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,49
Prieskoninių žolelių mišinys	0,04
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,04

Česnakai	0,49
Išėiga:	10 g
<u>Salotų užpilas Nr. 9</u>	10 g
Aliejus	3,94
Citrinos (sultys)	3,0
Petražolių lapai	3,0
Malti juodieji pipirai	0,03
Maltos aitriosios paprikos	0,03
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	0,6
Išėiga:	10 g
Ruginė arba kvietruginė duona	20
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	60
<u>Mėsainis su kiauliena</u>	60 g
Mėsainio bandelė	18,75
Kepsnių padažas	3,75
Majonezas	3,75
Garstyčios	1,5
Marinuoti agurkai	5,62
Raudonieji svogūnai	1,5
Kiaulienos paplotėlis	18,75
Lydytas sūris	7,5
Išėiga:	60 g
<u>Kiaulienos paplotėlis</u>	18,75 g
Kiaulienos nuopjovos	18,0
Svogūnai	1,87 (1,4 kepti)
Kiaušiniai	1,0
Vanduo	1,72
Malti džiovėsėliai	2,25
Malti juodieji pipirai	0,004
Šašlykų prieskoniai	0,004
Dūmų esencija	0,004
Valgomoji druska	0,004
Paprikų milteliai	0,004

Aliejus (kepimui)	<u>1,5</u>
Išėiga:	50 g
<u>Arbata</u>	<u>200 g</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išėiga:	200 g
<u>Arbata su citrinomis</u>	<u>200/2 g</u>
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išėiga:	200/2 g
<u>***Šaltoji arbata</u>	<u>200 g</u>
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išėiga:	200 g

30 DIENA

PIETŪS

<u>Moliūgų sriuba su sūriu</u>	<u>250 g</u>
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,5
Bulvės	45,0
Aliejus	3,5
Svogūnai	15,0
Morkos	15,0
Česnakas	1,0
Moliūgas	50,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,2
Apelsinų (žievelė)	0,1

Džiovinți malti imbierai	0,3
Sūris lydytas	<u>10,0</u>
Išeiga:	250 g
Mėsos plokštainis su džiovintais pomidorais/grybų padažas	120/40
<u>Mėsos plokštainis su džiovintais pomidorais</u>	<u>120 g</u>
Jautienos nuopjovos	75,74
Lašiniai (kiaulienos)	18,51
Svogūnai	5,91
Aliejus (svogūnų kepimui)	2,74
Batonas	19,95
Vanduo	20,32
Kiaušiniai	8,19
Valgomoji druska	1,29
Malti juodieji pipirai	0,09
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	7,39
<i>Pusgaminis (g):</i>	<i>149</i>
<i>Glazūra (paviršiaus aptepimui):</i>	
Kečupas	8,75
Cukrus	1,52
Actas obuolių	1,19
Raudonųjų paprikų padažas	0,09
Aliejus (skardos patepimui)	<u>4,0</u>
Išeiga:	120 g
<u>Grybų padažas</u>	<u>40 g</u>
Aliejus	3,25
Svogūnai	5,0
Pievagrybiai (švieži)	14,0
Kvietiniai miltai (a.r.)	1,0
Vanduo	14,0
Sultinys (koncentratas)	0,4
Grietinė (36%)	10,0
Malti juodieji pipirai	0,02
Valgomoji druska	<u>0,2</u>
Išeiga:	40 g

<u>Pikantiška vištiena (džiūvėsėlių ir parmezano sūrio luobelėje)</u>	120 g
Vištienos krūtinėlės filė	120,0
<i>Žolelių marinatui (10 g):</i>	
Aliejus	6,62
Valgomoji druska	1,2
Česnakas	0,56
Svogūnai	0,56
Petražolių lapai	0,74
Krapai	0,74
Špinatai	0,74
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,2
Malti juodieji pipirai	0,1
Kvietiniai miltai (a.r.) (paniravimui)	8,0
Kiaušiniai (paniravimui)	10,0
Malti džiūvėsėliai (paniravimui)	7,0
Fermentinis sūris (paniravimui)	4,0
Parmezano sūris (paniravimui)	1,5
Aliejus (kepimui iš abiejų pusių)	10,0
Išeiga:	120 g
Bulvių košė/Ryžių ispaniškai	150 (50/100)
<u>Bulvių košė</u>	50 g
Bulvės	44,0
Pienas (2,5 %)	8,0
Sviestas (82%)	1,0
Valgomoji druska	0,45
Išeiga:	50 g
<u>Ryžiai ispaniškai</u>	100 g
Ryžių kruopos	33,93
Vanduo	72,47
Sultinys (konc.)	1,0
Valgomoji druska	1,0
Aliejus	2,5
Svogūnai	10,0
Česnakas	1,5

Pomidorai savo sultyse	20,0
Cukrus	0,2
Malti juodieji pipirai	0,1
Prieskoninių žolelių mišinys	0,1
Išeiga:	100 g

Salotų baras Nr. 34 **220 (130/30/60)**

Salotos/morkų šiaudeliai/kininiai kopūstai/ saldžioji paprika	15/10/10/10
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai /salierų stiebai	10/2/5/5
Konservuoti žirneliai/žiediniai kopūstai	8/15
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/25
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 1	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5
Vokiškos bulvių salotos	60

Vokiškos bulvių salotos **60 g**

Bulvės	23,2 (virtos)
Marinuoti agurkai	7,36
Pomidorai	7,4
Raudonieji svogūnai	4,0
Virta dešra	8,0
Valgomoji druska	0,51
Malti juodieji pipirai	0,12
Majonezas	11,0
Išeiga:	60 g

Salotų užpilas Nr. 1 **10 g**

Aliejus	8,0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,0
Cukrus	0,65
Valgomoji druska	0,3
Prieskoninių žolelių mišinys	0,25
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	0,03
Malti juodieji pipirai	0,02
Išeiga:	10 g

Salotų užpilas Nr. 2 **10 g**

Aliejus	6,96
---------	------

Citrinos	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	<u>0,79</u>
Išeiga:	10 g

Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Bananai	100
Kriaušės/***Nektarinai	50

Geriamasis vanduo su citrina	<u>100 g</u>
Geriamasis vanduo	100,0
Citrina	<u>7,0</u>
Išeiga:	100g

Apelsinų sultys	100
Banų nektaras	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

Sklindžiai su obuoliais /Grietinė/Klevų sirupas	250/40/10
---	-----------

Sklindžiai su obuoliais	<u>250g</u>
Kvietiniai miltai (a.r)	100,0
Pienas (2,5 %)	116,62
Kiaušiniai	25,0
Obuoliai	58,31
Cukrus	8,33
Valgomoji druska	1,0
Aliejus	<u>22,0</u>
Išeiga:	250,0

Grietinė (30%)	40
Klevų sirupas	10

arba

<u>Kiaulienos ir daržovių „stir-fry“ teriyaki padaže</u>	<u>250 g (125/125)</u>
Kiaulienos nugarinė	178,75
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,25
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,01
Aliejus	12,5
Raudonieji svogūnai	12,5
Morkos	16,25
Saldžioji paprika	18,75
Pievagrybiai	12,5
Brokoliai	25,0
Česnakas	1,5
<i>Teriyaki padažas 60g:</i>	
Aliejus	6,23
Sezamų aliejus	0,23
Imbieras	0,43
Česnakas	0,86
Sojų padažas (šviesus)	9,0
Pomidorų padažas	10,72
Maistinė acto rūgštis (9%)	3,43
Cukrus	9,0
Sezamų sėklos	0,43
Vanduo	27,9
Krakmolas	<u>1,5</u>
Išeiga:	250 g
 Keptos bulvių skiltelės su rozmariniais / Virti makaronai su žolelėmis	 150 (75/75)
<u>Keptos bulvių skiltelės su rozmariniais</u>	<u>75 g</u>
Bulvės	108,75
Aliejus	4,5
Česnakai	0,75
Džiovinti rozmarinai	0,2
Valgomoji druska	0,75
Bulvių prieskoniai	<u>0,2</u>

Išėiga: 75 g

<u>Virti makaronai su žolelėmis</u>	<u>75 g</u>
Makaronai	27,75
Valgomoji druska	1,13
Vanduo	166,5
<i>Žolelių padažui (5 g):</i>	
Aliejus	3,31
Maistinė acto rūgštis (9%)	0,15
Cukrus	0,15
Valgomoji druska	0,10
Česnakas	0,28
Svogūnai	0,28
Petražolių lapai	0,37
Krapai	0,37
Špinatai	0,37
Bazilikai (prieskoninė pasta su bazilikais)	<u>0,08</u>
Išėiga:	75 g

Salotų baras Nr. 26 140 (100/20/20)

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /kepti burokėliai	13/5/25
Špinatai/baltas ridikas / raudonieji svogūnai	10/2/5
Konservuotos juodosios alyvuogės/saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	5/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai	15/15
Užpilai Nr. 12 ir Nr. 5	10/10
Kepta vištienos krūtinėlė/kietas tarkuotas sūris	10/10

<u>Salotų užpilas Nr. 5</u>	<u>10 g</u>
Aliejus	8,35
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išėiga:	10 g

<u>Salotų užpilas Nr. 12</u>	<u>10 g</u>
------------------------------	-------------

Aliejus	3,5
Sultys apelsinų	2,2
Dižono garstyčios	0,5
Citrinos sultys	0,3
Cukrus	0,2
Majonezas	3,5
Česnakas	0,2
Valgomoji druska	0,2
Malti juodieji pipirai	<u>0,02</u>

Išeiga: 10 g

<u>Kepti burokėliai su česnakais</u>	<u>25 g</u>
Burokėliai	32,5
Malti juodi pipirai	0,03
Aliejus	2,5
Česnakai	0,13
Valgomoji druska	<u>0,33</u>

Išeiga: 25 g

<u>Kepta vištienos krūtinėlė</u>	<u>10 g</u>
Viščiukų broilerių filė	13,30
Česnakai	0,06
Paukštiesenos prieskoniai	0,10
Valgomoji druska	0,10
Malti juodieji pipirai	0,01
Aliejus	<u>0,80</u>

Išeiga: 10 g

Ruginė arba kvietruginė duona	40
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40
Grūdėta varškė su vaisiais	75
Chalvos batonėlis	10

<u>Arbata</u>	<u>200 g</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>

Išeiga: 200 g

Arbata su citrinomis	200/2 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>
Išeiga:	200/2 g

***Šaltoji arbata	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	<u>10,0</u>
Išeiga:	200 g

31 DIENA

PIETŪS

Pomidorų ir ryžių sriuba	250 g
Vanduo	175,0
Sultinys (koncentratas)	3,0
Bulvės	25,5
Ryžiai	17,86 (50g virtų)
Aliejus	4,0
Svogūnai	5,0
Morkos	10,0
Petražolių šaknys	2,5
Salierų šaknys	7,5
Valgomoji druska	1,0
Pomidorų pasta	8,5
Cukrus	1,0
Malti juodieji pipirai	0,1
Malta saldžioji paprika	0,05
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,02
Petražolių lapai	1,0
Laurų lapai	<u>0,01</u>
Išeiga:	250 g

arba

***Arbūzo ir meliono užkandis	250 g
Arbūzas	110,0
Melionas	108,0
Fetos sūris	30,0
Kedro riešutai	4,0
Išeiga:	250 g

Kepta kiaulienos nugarinė / „Gravy“ padažas 120/40

Kepta kiaulienos nugarinė	120 g
Kiaulienos nugarinė	159,6
<i>Marinatas:</i>	
Aliejus	5,0
Česnakas	1,5
Sojų padažas	3,0
Balzaminis actas	1,0
Pomidorų padažas	5,0
Garstyčios	1,0
Malta saldžioji paprika	0,3
Aštrūs mėsos prieskoniai	0,2
Valgomoji druska	1,0
Cukrus	0,2
Išeiga:	120 g

„Gravy“ padažas	40 g
Vanduo	32,0
Sultinys (konc.)	0,5
Rudasis padažas (milteliai)	4,0
Grietinė (36%)	8,0
Išeiga:	40 g

arba

Kepti aštrūs vištienos petukai	250 (210/40)g
Viščiukų petukai	312,5
Paukštienos prieskoniai	2,0

Valgomoji druska	1,5
Česnakas	1,0
Kraskmolas	20,0
<i>Saldžiarūgštis padažas (40 g):</i>	
Aliejus	5,34
Dižono garstyčios	2,66
Cukrus	3,74
Maistinė acto rūgštis (9 %)	3,74
Raudonųjų serbentų uogienė	5,6
Sojų padažas (šviesus)	3,74
Pomidorų padažas	18,8
Kajeno pipirai	<u>0,02</u>
Išėiga:	240 g

Virtos bulvės su krapais / Keptos daržovės Nr. 18 150 (100/50)

<u>Virtos bulvės su krapais</u>	<u>100 g</u>
Bulvės	103,0
Valgomoji druska	1,0
Krapai	<u>1,0</u>
Išėiga:	100 g

<u>Keptos daržovės Nr. 18</u>	<u>50 g</u>
Baklažanai	33,50
Morkos	16,0
Saldžioji paprika (raudona)	15,25
Aliejus	5,0
Česnakai	1,0
Picų prieskoniai	0,05
Valgomoji druska	<u>0,5</u>
Išėiga:	50 g

Salotų baras Nr. 55	180 (130/30/20)
Salotos/morkų šiaudeliai/ baltieji gūžiniai kopūstai	15/10/20
Špinatai/ ridikėliai/ raudonieji svogūnai /brokoliai	10/1/5/10
Konservuoti žirneliai/švieži agurkai/švieži pomidorai	15/19/25
Užpilai Nr. 2 ir Nr. 3	10/10
Aliejus, majonezas, kečupas, sojų padažas, garstyčios	3/3/3/0,5/0,5

Silkės filė/kiaušinis/majonezas	20
<u>Silkės filė/kiaušinis/majonezas</u>	<u>20 g</u>
Silkės filė	10,0
Kiaušinis (virtas)	3,60
Konservuoti žirneliai	3,60
Majonezas	<u>3,60</u>
Išeiga:	20 g
 <u>Salotų užpilas Nr. 2</u>	 <u>10 g</u>
Aliejus	6,96
Citrinos (sultys)	2,58
Medus	0,29
Cukrus	0,1
Česnakai	0,1
Garstyčios	0,2
Valgomoji druska	0,3
Majonezas	<u>0,79</u>
Išeiga:	10 g
 <u>Salotų užpilas Nr. 3</u>	 <u>10 g</u>
Aliejus	6,1
Balzaminis actas	1,83
Garstyčios	0,61
Valgomoji druska	0,3
Cukrus	1,22
Malti juodieji pipirai	<u>0,12</u>
Išeiga:	10 g
 <u>Apkepta cukinija</u>	 <u>20 g</u>
Cukinijos	25,0
Aliejus	1,0
Česnakai	0,2
Valgomoji druska	<u>0,2</u>
Išeiga:	20 g
 Ruginė arba kvietruginė, arba kvietinė duona	 30
Batonas arba kvietinė (skrudinimo) duona su sėklomis ir grūdais	40

Bananai	100
Mandarinai/***Kivi	50
<u>Geriamasis vanduo su apelsinu</u>	<u>100 g</u>
Geriamasis vanduo	100,0
Apelsinas	<u>7,0</u>
Išeiga:	100g
Mangų nektaras	100
Multivaisių sultys	100
***Geriamasis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Jautienos troškiny su daržovėmis meksikietišškai</u>	<u>250 g</u>
Jautienos kumpis	159,6
Valgomoji druska	1,2
Sultinys (koncentratas)	0,5
Malti juodi pipirai	0,2
Laurų lapai	0,01
Aliejus	8,0
Svogūnai	18,0
Salierų šaknys	21,0
Saldžioji paprika	40,0
Konservuoti kukurūzai	15,0
Konservuotos raudonos pupelės (be skysčio)	30,0
Porai	8,0
Pomidorai savo sultyse	26,5
Pomidorų pasta	4,5
Cukrus	1,0
Malta saldžioji paprika	0,1
Kajeno pipirai	0,08
Prieskoninių žolelių mišinys	0,05
Vanduo (mėsos nuoviras)	60,0
Valgomoji druska	0,5
Krakmolas	<u>1,7</u>
Išeiga:	250 g

Bulvių ir salierų košė /virti makaronai	150 (50/100)
---	--------------

<u>Bulvių ir salierų košė</u>	<u>50 g</u>
Bulvės	31,51
Salierų šaknys	12,5
Pienas (2,5 %)	8,0
Sviestas (82%)	1,33
Sultinys (konc. daržovių)	0,13
Valgomoji druska	<u>0,40</u>
Išeiga:	50 g

<u>Virti makaronai</u>	<u>100 g</u>
Makaronai	37,0
Valgomoji druska	1,5
Aliejus	2,0
Vanduo	<u>222,0</u>
Išeiga:	100 g

arba

Kepta tortilija su vištiena, daržovėmis ir sūriu	310 (2 x 155g)
--	----------------

<u>Kepta tortilija su vištiena, daržovėmis ir sūriu</u>	<u>155g</u>
Tortilija	37,0
Fermentinis sūris	20,0
Svogūnų laiškai	5,0
Majonezas	10,0
Aštrus pomidorų ir paprikų Salsa padažas	10,0
Aliejus (apkepimui)	4,0
<i>Kepta vištienos:</i>	
Viščiukų broilerių krūtinėlių filė	79,8
Aliejus (marinavimui)	4,0
Paukštiesenos prieskoniai	0,7
Valgomoji druska	0,5
Malti juodieji pipirai	0,05
Prieskoninių žolelių mišinys	0,05
<i>Išeiga kepta vištiena</i>	<i>60 g</i>
<i>Keptos daržovės:</i>	

Aliejus	3,0
Raudonieji svogūnai	10,0
Saldžioji paprika	30,0
Valgomoji druska	0,3
<i>Keptų daržovių išeiga (g):</i>	<u>30 g</u>
Išeiga:	155 g

Salotų baras Nr. 56 **140 (100/20/20)**

Kininiai kopūstai/ saldžioji paprika /ridikėliai/morkų šiaudeliai/ porai	19/5/1/10/5
Švieži agurkai/švieži pomidorai/traškūs žiediniai kopūstai	10/15/15
Konservuotos pupelės/moliūgų sėklos/petražolių lapai	12/2/1
Užpilai Nr. 5 ir Nr. 8	10/10
Vytinta dešra/lydytas sūris	10/10

Salotų užpilas Nr. 5 10 g

Aliejus	8,35
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1,65
Garstyčios	0,25
Cukrus	0,4
Valgomoji druska	0,3
Malti juodieji pipirai	0,02
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,1</u>
Išeiga:	10 g

Salotų užpilas Nr. 8 10 g

Aliejus	4,0
Balzaminis actas	4,0
Valgomoji druska	0,3
Medus	<u>2,0</u>
Išeiga:	10 g

Traškūs žiediniai kopūstai 15 g

Žiediniai kopūstai	18,0
Aliejus	1,05
Česnakai	0,3
Malti juodieji pipirai	0,08
Valgomoji druska	<u>0,15</u>
Išeiga:	15 g

Ruginė arba kvietruginė duona	20
Kvietinė duona arba batonas	60

<u>Mėsainis su jautiena</u>	<u>60 g</u>
Mėsainio bandelė	18,75
Pomidorų padažas	3,75
Majonezas	3,75
Garstyčios	1,5
Marinuoti agurkai	5,62
Raudonieji svogūnai	1,5
Jautienos paplotėlis	18,75
Lydytas sūris	<u>7,5</u>
Išeiga:	60 g

<u>Jautienos paplotėlis</u>	<u>18,75 g</u>
Jautienos nuopjovos	18,75
Svogūnai	1,5 (1,12 pakepti)
Kiaušiniai	1,0
Vanduo	1,73
Malti džiovėsėliai	2,25
Malti juodieji pipirai	0,004
Šašlykų prieskoniai	0,004
Valgomoji druska	0,004
Umami esencija	0,004
Paprikų milteliai	0,004
Aliejus (kepinui)	<u>1,5</u>
Išeiga:	50 g

<u>Arbata</u>	<u>200 g</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>204,0</u>
Išeiga:	200 g

<u>Arbata su citrinomis</u>	<u>200/2 g</u>
Arbatžolės	1,0
Citrinos	2,0
Vanduo	<u>204</u>

Išėiga: 200/2 g

***Šaltoji arbata	200 g
Vanduo	200,0
Arbatžolės	0,5
Imbieras	1,5
Citrinos	2,0
Cukrus	10,0
Išėiga:	200 g

Pastabos:

1. Sudarant kalkuliaciją, galimi greitai gendančių maisto produktų išėigos, pateiktos valgiaraščiuose, neatitikimai iki 10 g vienam kariui.
 2. Kai oro temperatūra yra + 25⁰ C ir aukštesnė, lauko pratybų metų kariai papildomai aprūpinami 3-5 litrais geriamojo vandens.
 3. Esant vėjo žvarbumo temperatūrai -15⁰ C ir žemesnei, lauko pratybų metų kariai papildomai aprūpinami 1-4 litrais karštos arbatos.
 4. Vienai porcijai karštų gėrimų cukraus skiriama ne daugiau kaip 10 g. Cukrus padedamas atskirai, taip sudarant galimybę pateikti nesaldintus gėrimus.
 5. Sudarant užsienio karių dienos valgiaraštį, dienos pusryčiai sudaromi pasirenkant vieną iš Užsienio valstybių karių maitinimo pusryčių valgiaraštyje nurodytų patiekalų, gaminių ar maisto produktų pažymėtų *. Maisto produktai pažymėti ** asortimentas ir pasirinkimas priklauso nuo sezoniskumo. Maisto produktai pažymėti *** patiekiami šiltuoju metų periodu nuo gegužės 1 d. iki rugsėjo 30 d.
-

PATVIRTINTA
Lietuvos kariuomenės
vado
2022 m. balandžio 8 d.
įsakymu Nr. V-480

**KARIŲ MAITINIMO STACIONARIOJE VALGYKLOJE, TEIKIANT
PRIIMANČIOSIOS ŠALIES PARAMĄ, MAISTO PRODUKTŲ VIDUTINIS PAROS
RINKINYS**

PRODUKTŲ GRUPIŲ PAVADINIMAS	VIDUTINIS KIEKIS (G) VIENAM KARIUI	
	Neto	Bruto
Grūdai ir grūdų produktai		
Šaldyta bandelė su sezamo sėklomis, 30 - 50 g (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	1,58	1,58
Šaldyta bandelė paprasta, 40-60 g (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	2,08	2,08
Tamsi bandelė, 40 - 60 g, (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	2,52	2,52
Mažos bandelės, ne mažiau keturių rūšių, su įvairiais priedais 30-50 g, (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	7,00	7,00
Penkių grūdų duonelė, 40-70 g, (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	9,65	9,65
Bandelė su džemo ar uogienės įdariais, 40-60 g, (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	3,23	3,23
Raguolis	4,52	4,52
Sausainiai (paprasti) su priedais	2,58	2,58
Spurgos, su įvairiais glajais, ir įdariais (puskepinis – šaldytas)	1,94	1,94
Riestainis, 80-120 g (puskepinis – šaldytas)	3,87	3,87
Bandelė su obuolių įdaru, 40 -60 g, (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	1,94	1,94
Bandelė su varške, 40-60 g (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	1,23	1,23
Sviestinė sluoksniuotos tešlos bandelė su šokolado įdaru, 45-90 g (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	1,00	1,00
Prancūziškos bandelės mini, 25-45 g (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	1,00	1,00
Mini duonelė su saulėgrąžomis, 40-65 g (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	6,49	6,49
Šviesi itališka duonelė 80-140 g (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	11,30	11,30
Tamsi itališka duonelė 80- 140 g (puskepinis, tešlos pusgaminis - šaldytas)	10,65	10,65
Dešrainių bandelė (šaldyta)	1,48	1,48

Bandelė prancūziškam dešrainiui (šaldyta)	0,80	0,80
Bandelė dvigubam prancūziškam dešrainiui (šaldyta)	0,20	0,20
Mėsainio bandelė su sezamo sėklomis 50-85 g (šaldyta)	3,28	3,28
Mėsainio bandelė 50-85 g (šaldyta)	1,50	1,50
Tamsi mėsainio bandelė 50-85 g (šaldyta)	1,50	1,50
Bandelė kvadratinė sumuštiniams (šaldyta)	7,00	7,00
Kvietinė (sumuštinų) duona be priedų	6,04	6,04
Kvietinė (skrudinimo) duona su grūdais, sėklomis, daržovėmis	15,65	15,65
Ruginė arba kvietruginė duona	54,84	54,84
Ruginė duona arba kvietruginė duona su grūdais	0,97	0,97
Batonas	120,77	120,77
Makaronai	16,90	16,90
Makaronai lakštiniai (lazanijai)	7,45	7,45
Kvietiniai miltai (a. r.)	17,81	17,81
Viso grūdo speltos miltai	0,57	0,57
Keksiukai (citrininiai, su juodojo šokolado gabaliukais) 40-70 g	2,58	2,58
Meduoliai	1,29	1,29
Malti džiovėsėliai	4,77	4,77
Kruopos ir ankštinės kultūros		
Basmati ryžių kruopos	5,91	5,91
Laukiniai ryžiai	1,81	1,81
Ryžiai rudieji	1,76	1,76
Kukurūzų kruopos (smulkios)	0,42	0,42
Manų kruopos	0,22	0,22
Perlinės kruopos	0,92	0,92
Ryžių kruopos (ilgagrūdžiai)	19,61	19,61
Sorų kruopos	1,67	1,67
Žirniai	0,65	0,65
Pupelės (baltos)	0,35	0,35
Pupelės (raudonos)	1,23	1,23
Pupelės (sviestinės)	0,33	0,33
Lęšiai	0,73	0,73

Daržovės ir grybai		
Avokadai	0,581	0,593
Česnakai	5,55	7,10
Briuselio kopūstai	0,74	0,93
Brokoliai	17,22	43,05
Kininiai kopūstai	16,16	17,94
Raudonieji kopūstai	3,42	4,28
Baltieji gūžiniai kopūstai	15,15	18,94
Žiediniai kopūstai	21,77	31,13
Morkos	53,96	71,77
Burokėliai	10,0	12,5
Burokėliai (virti) lupti	5,72	5,72
Petražolės	2,88	3,83
Petražolių šaknys	1,09	1,56
Krapai	4,01	5,73
Pomidorai	56,49	57,62
Agurkai	34,63	35,33
Pievagrybiai (švieži)	0,79	0,83
Porai	7,67	10,05
Svogūnai	25,86	30,77
Raudonieji svogūnai	9,38	11,16
Svogūnų laiškai	0,70	0,88
Saldžioji paprika (geltona, oranžinė)	8,03	10,68
Saldžioji paprika (raudona)	31,75	42,33
Baltas ridikas	1,39	1,39
Baklažanai	8,13	8,54
Moliūgai	2,66	2,79
Melionas	13,55	13,55
Batatai	2,34	3,35
Ridikėliai	0,84	0,93
Bulvės	68,71	98,26

Bulvės (luptos)	50,0	50,0
Gūžinės salotos (Iceberg)	4,99	6,64
Lapinės salotos (Lolo Bionda)	5,8	7,71
Salotos (Lolo Roso)	0,8	1,06
Salotos (Radichio rosso)	0,8	1,06
Salotos (Frisse)	0,8	1,06
Salotos (Polly)	0,8	1,06
Salotos (Romane)	2,84	3,78
Salotos gražgarstės	1,29	1,72
Salotinės sultenės	1,12	1,50
Cukinija	23,48	24,65
Salierų stiebai	5,04	6,70
Salierų šaknys	3,92	5,61
Imbieras	0,84	1,05
Melisa	0,026	0,027
Špinatai	19,72	19,72
Vaisiai		
Citrina	16,50	18,32
Kiviai	4,03	4,23
Nektarinai	4,84	5,08
Persikai	3,87	4,06
Šilauogės	3,23	3,39
Kriaušės	11,77	13,06
Obuoliai	4,08	4,65
Apelsinai	10,16	14,73
Bananai	97,11	162,17
Mandarinai	10,32	13,93
Arbūzai	12,90	14,19
Greipfrutai	0,90	0,90
Vynuogės žalios	1,21	1,28
Vynuogės raudonos	1,21	1,28

Pienas ir pieno produktai		
Fermentinis sūris (45 %)	16,47	16,80
Fermentinis sūris picai, užkepēlēms (40 - 45 %)	3,65	3,72
Fetos sūris	9,28	9,74
Kietasis sūris	1,47	1,50
Lydytas sūris (40 %)	11,31	11,53
Mocarelos (Mozarella) sūris	5,94	6,23
Grietinė (30%)	6,55	6,55
Grietinėlē (36%)	3,76	3,76
Glaistyti varškės sūreliai	8,23	8,23
Grūdēta varškē su vaisiais ar uogomis	8,71	8,71
Varškē (9 %)	3,51	3,59
Varškės desertas	9,51	9,51
Sviestas (82 %)	8,08	8,08
Pienas (2,5 %)	200,47	200,47
Kefyras (2,5 %)	4,52	4,52
Geriamasis jogurtas su vaisių ar uogų skonio (2,0%)	14,19	14,19
Graikinis jogurtas natūralus (10,0%)	0,226	0,226
Jogurtas su įvairiais priedais (vaisiais ar uogomis, šokolado gabalēliais, dribsniais, sēklomis) (2,5%)	40,548	40,548
Jogurtas su įvairiais priedais (vaisiais ar uogomis, šokolado gabalēliais, dribsniais, sēklomis) (3,5%)	24,00	24,00
Jogurtas su vaisiais ar uogomis (0,1%)	4,00	4,00
Natūralus jogurtas (3,0%)	4,355	4,355
Varškės užtepēlē	2,42	2,42
Plēšomos sūrio dešrelės	5,48	5,48
Saldintas sutirštintas pienas	15,00	15,00
Mēsa ir mēsos gaminiai		
Karštai rūkytas jautienos kumpis	0,32	0,33
Karštai rūkytas jautienos nugarinė	0,65	0,66

Karštai rūkytas kiaulienos kumpis	5,77	5,89
Karštai rūkytas kiaulienos dešra (a. r.)	3,55	3,62
Karštai rūkyta šoninė	1,37	1,39
Karštai rūkytos dešrelės (a. r.)	3,64	3,72
Virta dešra (a. r.)	0,92	0,94
Karštai rūkyta kiaulienos nugarinė	1,94	1,97
Karštai rūkyta kalakutienos krūtinėlė	0,97	0,99
Karštai rūkyta vištienos krūtinėlė	0,97	0,99
Šaltai rūkyta dešra	4,84	4,94
Šaltai rūkyta kiaulienos šoninė	9,65	9,84
Šaltai rūkyta kiaulienos nugarinė	3,23	3,29
Virtos dešrelės (a. r.)	3,704	3,78
Virtas kiaulienos kumpis (kapotinė)	3,323	3,39
Vytintas kiaulienos kumpis	0,323	0,33
Kiaulienos kumpis	2,40	2,45
Kiaulienos lašiniai	0,83	0,85
Kiaulienos nugarinė	49,06	50,05
Kiaulienos nuopjovos	12,71	12,97
Kiaulienos sprandinė	27,49	28,04
Kiaulienos vyniotinis	2,98	3,04
Kiaulienos šoninė	0,44	0,45
Kiaulienos šonkauliai	14,36	14,65
Jautienos išpjova	4,17	4,26
Jautienos kumpis	19,64	20,04
Jautienos nugarinė	17,00	17,34
Jautienos nugarinė (brandinta)	0,27	0,28
Jautienos nuopjovos 80/20	18,93	19,31
Jautienos vyniotinis	4,17	4,26
Viščiukų broilerių krūtinėlių filė (šaldyta)	48,77	55,11
Viščiukų broilerių šlaunelės (šaldytos)	16,61	18,77
Viščiukų sparneliai (2-jų dalių) (šaldyti)	5,04	5,70
Viščiukų petukai (šaldyti)	5,04	5,70
Antienos kulšėlės (šaldyta)	6,69	7,56

Ėrienos kumpis	4,41	4,50
Avienos kumpis	6,21	6,21
Avienos nugarinė su šonkauliu	3,23	3,23
Veršienos nugarinė	8,55	8,55
Triušių užpakaliniai kumpeliai (šaldyti)	2,21	2,26
Kalakutienos filė (šaldyta)	25,08	27,84
Kalakutienos šlaunelių mėsa, be kaulo, be odos (šaldyta)	1,65	1,83
Vištienos blauzdelės	4,61	4,61
Vištienos šlaunelių mėsa (be kaulo, be odos)	3,34	3,34
Vištienos vyniotinis	0,32	0,32
Vytinta dešra (a. r.)	0,97	0,99
Avienos nugarinė su šonkauliais, HALAL (šaldyta)	0,50	0,50
Jautienos mentė be kaulo HALAL (šaldyta)	0,40	0,40
Jautienos kumpis be kaulo HALAL (šaldytas)	0,40	0,40
Jautienos mėsos nuopjavo 85/15 HALAL (šaldytos)	0,40	0,40
Jautienos krūtininė HALAL (šaldyta)	0,40	0,40
Vištienos ketvirčiai, HALAL (šaldyti)	0,40	0,40
Džiovinti vaisiai, riešutai, sėklos		
Džiovinti abrikosai	0,65	0,65
Džiovintos datulės	0,08	0,08
Razinos	0,32	0,32
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	0,40	0,40
Anakardžių riešutai	0,06	0,06
Kedro riešutai	0,40	0,40
Migdolų riešutai	0,68	0,68
Moliūgų sėklos	0,06	0,06
Saulėgrąžų sėklos (lukštentos)	0,47	0,47
Sezamų sėklos	0,13	0,13
Konservuotos daržovės ir vaisiai		

Konservuoti avinžirniai	2,66	4,44
Konservuoti kukurūzai	8,29	13,43
Konservuoti pievagrybiai	1,10	2,04
Konservuoti pomidorai	0,32	0,60
Konservuoti pomidorai savose sultyse	24,26	24,75
Konservuoti, smulkinti raudonieji pomidorai	4,57	4,66
Konservuoti žirneliai	3,43	5,49
Konservuotos kriaušės	3,23	5,75
Konservuotos paprikos	0,32	2,43
Konservuotos kukurūzų burbuolės	0,65	1,09
Konservuotos juodosios alyvuogės	8,71	16,64
Konservuotos žaliosios alyvuogės	0,61	1,17
Konservuotos pupelės pomidorų padaže	8,87	9,05
Konservuotos pupelės raudonos	1,15	1,92
Konservuoti ananasai	3,74	7,41
Konservuoti persikai	3,23	5,52
Marinuoti agurkai	7,36	14,72
Marinuoti agurkai (pjaustyti)	0,57	1,03
Konservuoti aitrieji jalapeno pipirai	0,97	1,71
Konservuotos pupelės baltos	7,20	12,02
Konservuoti svogūnėliai	0,68	1,14
Konservuoti krienai	1,44	1,47
Konservuotos pupelės čili padaže	2,49	2,54
Konservuoti kaparėliai	0,09	0,15
Fasuotas džemas	1,61	1,61
Raudonųjų serbentų džemas	0,09	0,09
Spanguolių džemas	0,45	0,46
Aviečių uogienė	0,36	0,36
Juodųjų serbentų uogienė	0,36	0,36
Raudonųjų serbentų uogienė	0,36	0,36
Braškių uogienė	0,36	0,36
Abrikosų uogienė	0,09	0,09
Vyšnių uogienė	0,98	0,98

Klevų sirupas	1,64	1,64
Uogų sirupas	0,32	0,32
Sultys, nektarai, vanduo		
Ananasų sultys	0,81	0,81
Apelsinų sultys	59,97	59,97
Geltonųjų ir žaliųjų citrinų gėrimas	0,29	0,29
Citrinų sultys (koncentratas)	0,04	0,04
Greipfrutų sultys	9,68	9,68
Obuolių sultys	7,24	7,24
Pomidorų sultys	0,25	0,25
Įvairių vaisių sultys	116,13	116,13
Vynuogių sultys	19,35	19,35
Ananasų nektaras	12,90	12,90
Bananų nektaras	12,90	12,90
Kriaušių sulčių nektaras	6,45	6,45
Mangų nektaras	19,35	19,35
Persikų nektaras	22,58	22,58
Įvairių vaisių nektaras	88,13	88,13
Spanguolių nektaras	20,00	20,00
Slyvų nektaras	3,00	3,00
Vynuogių nektaras	5,00	5,00
Tamsi ruginė gira (0,5 l)	3,23	3,23
Geriamasis vanduo	250	250
Mineralinis vanduo (gazuotas)	1,13	1,13
Žuvis ir žuvų produktai, jūros gėrybės		
Lašišų file (šaldyta), su oda	3,62	3,91
Šaltai rūkyta lašišų filė	1,82	1,82
Šaltai rūkyta lašišų filė salotoms	4,84	4,84
Sviestažuvių filė	1,45	1,61
Silkių filė su oda	2,26	2,26

Krevetės (šaldytos, luštentos, virtos)	1,33	1,47
Baramundžių filė (šaldyta), porcijomis	0,87	0,97
Krabų skonio lazdelės (surimi)	0,40	0,41
Konservuoti tunai	3,39	3,39
Šaldytų didžiųjų auksinių skumbrių filė, porcijomis	2,06	2,06
Šaldyti paprastųjų durklažuvių didkepsniai, su oda, porcijomis	0,97	1,08
Jūrų gėrybių mišinys (šaldytas)	0,65	0,73
Prieskoniai, aliejus, actas		
Actas obuolių	0,59	0,59
Maistinė acto rūgštis (9 %)	2,44	2,44
Balzaminis actas	3,95	3,95
Aliejus	70,26	70,26
Sezamų aliejus	0,14	0,14
Alyvuogių aliejus	1,61	1,61
Dižono garstyčios	1,07	1,07
Garstyčios	2,81	2,81
Garstyčių sėklos	0,079	0,079
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,0039	0,0039
Aštrūs mėsos prieskoniai	0,03032	0,03032
Aštrūs pipirai (Kajeno)	0,00352	0,00352
Bazilikai džiovinti	0,00784	0,00784
Bulvių prieskoniai	0,13871	0,13871
Ciberžolės	0,01855	0,01855
Cinamonas	0,00484	0,00484
Citrininiai žuvies prieskoniai	0,00542	0,00542
Džiovinti česnakas (granulės)	0,08094	0,08094
Džiovinti čiobreliai	0,03484	0,03484
Dūmų esencija	0,00077	0,00077
Džiovinti raudonėliai	0,05397	0,05397
Maltos aitriosios paprikos	0,09667	0,09667
Juodieji grūsti pipirai	0,03806	0,03806

Džiovinti malti imbierai	0,05806	0,05806
Malti juodieji pipirai	0,77121	0,77121
Kadagių uogos	0,00323	0,00323
Kario prieskoniai	0,04097	0,04097
Rytietiški prieskoniai (Kmeli suneli)	0,00290	0,00290
Malti kmynai	0,01452	0,01452
Kmynai	0,07903	0,07903
Kuminai	0,00806	0,00806
Maltos saldžiosios paprikos	0,66152	0,66152
Malti kuminai	0,00323	0,00323
Malti muskatai	0,01422	0,01422
Picų prieskoniai	0,08516	0,08516
Grūsti pipirai (5 rūšių)	0,02258	0,02258
Pipirų mišinys (maltas)	0,00161	0,00161
Kebabų prieskoniai	0,02097	0,02097
Prieskoniai maltai mėšai	0,03977	0,03977
Prieskoninės žolelės su česnakais	0,00323	0,00323
Prieskoninių žolelių mišinys	0,41950	0,41950
Sriubų prieskoniai	0,07581	0,07581
Šašlykų prieskoniai	0,00542	0,00542
Umami esencija	0,00168	0,00168
Universalūs prieskoniai	0,06677	0,06677
Uoginių paprikų milteliai	0,01878	0,01878
Vanilinis cukrus	0,06129	0,06129
Džiovinti rozmarinai	0,07177	0,07177
Laurų lapai	0,01171	0,01171
Kepsnių prieskoniai	0,00142	0,00142
Mėsos prieskonių mišinys	0,22668	0,22668
Paukštiesenos prieskoniai	0,12921	0,12921
Paukštiesenos prieskoniai (be pridėtinės druskos)	0,12921	0,12921
Paukštiesenos prieskoniai (meksikietiški)	0,12921	0,12921
Paukštiesenos prieskoniai (rytietiški)	0,12921	0,12921

Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	5,57771	5,57771
Padažai, užpilai, pastos, esencijos, užtepėlės		
Aitriųjų paprikų padažas	0,71	0,71
Aitrusis padažas Tabasko	0,00	0,00
Aštrus BBQ padažas arba lygiavertis	0,48	0,48
Aštrus pomidorų ir paprikų Salsa padažas	0,34	0,34
Aštrus pomidorų padažas	1,10	1,10
Baltas padažas (sausas)	0,04	0,04
BBQ padažas (aitriųjų paprikų ir granatų padažas) arba lygiavertis	0,79	0,79
BBQ padažas (kepsnių padažas su dūmų prieskoniu) arba lygiavertis	0,35	0,35
BBQ padažas arba lygiavertis	0,23	0,23
BBQ padažas (kepsnių padažas su vaisių skoniu) arba lygiavertis	0,39	0,39
Citrininis sviesto padažas (sausas)	0,01	0,01
Česnakinis kepsnių padažas	0,71	0,71
Garstyčių ir medaus padažas	0,71	0,71
Kepsnių padažas - glajus	0,01	0,01
Kepsnių padažas	0,48	0,48
Kepsnių padažas (vaisių skonio)	0,08	0,08
Kepsnių padažas su aitriosiomis paprikomis	0,04	0,04
Kepsnių padažas su medumi	0,06	0,06
Raudonųjų paprikų padažas	0,01	0,01
Padažas (su slyvų džemu)	0,43	0,43
Pomidorų padažas	7,82	7,82
Raudonasis pesto padažas	0,19	0,19
Rudasis padažas (sausas)	0,49	0,49
Salotų padažas (sausas)	0,48	0,48
Salsa padažas	2,48	2,48
Sojų padažas (tamsus)	3,74	3,74
Sojų padažas (šviesus)	1,03	1,03
Sojų padažas (saldus)	0,42	0,42
Austrių padažas	0,17	0,17

Sūrio padažas (sausas)	0,20	0,20
Čili saldus padažas	0,33	0,33
Šokoladinis padažas	0,56	0,56
Vorčesterio padažas	0,23	0,23
Žuvies padažas	0,01	0,01
Paprikinis salotų užpilas (sausas)	0,48	0,48
Karamelės užpilas	0,16	0,16
Miško uogų užpilas	0,39	0,39
Prieskoninė pasta su bazilikais	0,07	0,07
Pomidorų pasta	1,03	1,03
Žaliojo kario pasta	0,01	0,01
Citrusinių augalų esencija	0,003	0,003
Avokadų užtepėlė (Gvakamolė)	0,48	0,48
Kečupas	3,74	3,74
Bolonijos padažas (Bolognese,sausas)	0,60	0,60
Kiti maisto produktai		
Arbatžolės	3,40	3,40
Kakavos milteliai	0,46	0,46
Cukrus	13,57	13,57
Juoduotoji valgomoji druska	9,75	9,75
Avinžirnių miltai	1,41	1,41
Migdolų miltai	0,05	0,05
Bolivinės balandos	0,094	0,094
Citrinų rūgštis	0,043	0,043
Kavos pupėlės	8,00	8,00
Natūrali kava (malta)	6,00	6,00
Vištienos sultinys (koncentratas)	2,596	2,596
Daržovių sultinys (koncentratas)	0,457	0,457
Grybų sultinys (koncentratas)	0,153	0,153
Rūkytos kiaulienos sultinys (koncentratas)	0,024	0,024
Geriamoji soda	0,01	0,01

Kokosinis pienas	0,41	0,41
Migdolų gėrimas	0,40	0,40
Bulvių krakmolos	2,79	2,79
Kukurūzų krakmolos	0,05	0,05
Kepimo milteliai	0,22	0,22
Kukurūzų dribsniai	0,52	0,52
Kukurūzų dribsniai šokoladiniai	1,77	1,77
Kukurūzų dribsniai su medumi ir riešutais	1,61	1,61
Kukurūzų dribsniai su vaisiais	1,61	1,61
Kukurūzų dribsniai	0,52	0,52
Trijų grūdų dribsniai su uogomis	0,74	0,74
Kiaušiniai	86,14	98,20
Majonezas su priedais	7,34	7,34
Majonezas be priedų	10,0	10,0
Javainių batonėlis	1,45	1,45
Juodasis šokoladas	0,65	0,65
Šokoladinis batonėlis su kokosų riešutų drožlėmis	2,26	2,26
Fasuotas tepamas kremas su kakava ir įvairiais priedais	1,61	1,61
Chalvos batonėlis	1,13	1,13
Medus (fasuotas)	2,01	2,01
Medus	1,45	1,45
Sūrio sriuba (sausa)	0,65	0,65
Belgiški vafiliai	2,10	2,10
Mielės (sausos)	0,06	0,06
Miltinis mišinys keksui	3,01	3,01
Sojų grietinėlė (alternatyva grietinei)	0,01	0,01
Sojų gėrimas	0,00	0,00
Sojų jogurtas	1,94	1,94
Sojų pupelių gaminy	1,94	1,94
Sojų desertas	4,35	4,35
Vafiliai su įdaru	1,29	1,29
Tortilija (20-40 cm)	4,56	4,56

Šaldyti gaminiai ir pusgaminiai, valgomieji ledai		
Amerikietiški blyneliai (šaldyti)	7,80	7,80
Ankštiniai žirneliai (šaldyti)	0,71	0,71
Brokoliai (šaldyti)	1,33	1,33
Bulvės (skiltelės), šaldytos	4,09	4,09
Bulvių kukuliai (šaldyti)	1,81	1,81
Bulvių lazdelės (šaldytos)	24,24	24,24
Grybų mišinys (šaldyti)	0,87	0,87
Itališka apkepėlė su kumpiu (šaldyta)	3,87	3,87
Itališka apkepėlė su vištiena (šaldyta)	3,87	3,87
Koldūnai (šaldyti) su avienos, vištienos, jautienos, varškės ir daržovių įdara	6,45	6,45
Kukurūzų burbulės (šaldytos)	0,56	0,56
Lietiniai blyneliai įdaryti karamėle (šaldyti)	1,73	1,73
Lietiniai blyneliai įdaryti avietėmis (šaldyti)	1,73	1,73
Lietiniai blyneliai įdaryti vyšniomis (šaldyti)	1,73	1,73
Maži koldūnai (tortelini), šaldyti	1,89	1,89
Picos paplotėlis (mielinė tešla šaldyta)	4,26	4,26
Picos tešla (šaldyta)	7,90	7,90
Pievagrybiai (šaldyti)	2,94	2,94
Riešutų pyragas (šaldytas)	3,23	3,23
Sūrio pyragas (šaldytas)	3,23	3,23
Šaldytas prancūziškas batonas (su sviestu ir česnakais)	6,77	6,77
Šaldytų daržovių mišinys	1,13	1,13
Šparaginės pupelės (šaldytos)	5,63	5,63
Šaldytos vyšnios, be kauliukų	0,70	0,70
Šaldytos avietės	0,30	0,30
Šaldytos gervuogės	0,03	0,03
Varškės pyragas (šaldytas)	3,23	3,23
Žirneliai (šaldyti)	2,11	2,11
Šaldyti (Shiitake) grybai, pjaustyti, 1 kg	0,48	0,48
Valgomieji ledai (įvairių skonių) vafliniame puodelyje, 60 – 90g	4,00	4,00

Valgomieji ledai (įvairių skonių) vafliniame ragelyje, 60 – 90g	5,00	5,00
Vaisiniai sulčių ledai	0,58	0,58
Valgomieji ledai (įvairių skonių) glaistyti (šokoladiniu, karameliniu glaistu), ant pagaliuko	3,00	3,00
<u>Itališkas desertas</u> , (su <u>sausainių</u> „piršteliais“), šaldytas	3,23	3,23
Šokoladinis pyragas (šaldytas)	3,23	3,23
Trupininis pyragas (šaldytas)	3,23	3,23

PIRKĖJAS

Lietuvos kariuomenė

Lietuvos kariuomenės Logistikos
valdybos vadas

plk. Arūnas Dzidzevičius

A.V.

TEIKĖJAS

UAB „Sveikos mitybos partneris

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

A.V.

2024 m. d.
Paslaugų pirkimo – pardavimo
Sutarties Nr.
2 priedas

PASLAUGŲ ĮKAINIAI IR KIEKIAI

Data	Karių skaičius (maksimalus)		
	Pusryčiai (nurodomas laikas)	Pietūs (nurodomas laikas)	Vakarienė (nurodomas laikas)
2024-07-09 – 2024-07-20 (12 dienų / 14400 porcijų) 2024-08-26 – 2024-10-06 (42 dienos / 50400 porcijų) 2024-10-26 – 2025-02-28 (126 dienos / 151200 porcijų) Iš viso: (180 dienų / 216000 porcijų)	400 (6.00–8.00)	400 (12.00–14.00)	400 (18.00–21.00)
2024-10-07 – 2024-10-25 (19 dienų / 34200 porcijų)	600 (6.00–8.00)	600 (12.00–14.00)	600 (18.00–21.00)

Paslaugos pavadinimas	Mato vnt.	Kiekis	Mato vnt. kaina be PVM	Viso kaina Eur be PVM
Pusryčiai	porcija	83 400	3,00	250 200,00
Pietūs	porcija	83 400	4,50	375 300,00
Vakarienė	porcija	83 400	4,50	375 300,00
Bendra viso pasiūlymo kaina be PVM				1 000 800,00

- Maitinimo periodas ir karių skaičius gali keistis.
- Maksimalus galimas maisto porcijų skaičius 250 200 porcijų.
 - Maksimalus dienų skaičius – 199 d.

Į karių maitinimo lauko sąlygomis paslaugos kainą turi būti įskaičiuotos visos su paslaugos teikimu susijusios išlaidos ir mokesčiai be PVM.

Bendra viso pasiūlymo kaina (žodžiais): vienas milijonas aštuoni šimtai Eur 00 ct be PVM.

PIRKĖJAS

Lietuvos kariuomenė

Lietuvos kariuomenės Logistikos
valdybos vadas

plk. Arūnas Dzidzevičius

A.V.

TEIKĖJAS

UAB „Sveikos mitybos partneris“

Direktorė

Audronė Tendzegolskienė

A.V.

2024 m. Lietuvos kariuomenė.
Paslaugų pirkimo – pardavimo
Sutarties Nr. 2024-07-09 Nr. KPS-42
3 priedas

PASLAUGŲ UŽSAKYMO FORMA

PASLAUGŲ UŽSAKYMAS NR. ____ (Forma)

Paraiškos pateikimo data

Teritorijos, kurioje bus vykdomas maitinimas, adresas

Gulioniškės, Kazlų rūdos sav., Marijampolės apsk. (Brigados generolo Kazio Veverskio poligonas)

Maitinimo periodas

Data	Karių skaičius		
	Pusryčiai (nurodomas laikas)	Pietūs (nurodomas laikas)	Vakarienė (nurodomas laikas)

Maitinimo periodas (2024-07-09 / 2025-02-28) ir karių skaičius gali keistis, maitinimo paslaugos užsakymai bus užsakomi pagal poreikį.

Pastaba: paraiškos forma gali būti patikslinama pagal Pirkėjo poreikį

PIRKĖJAS

Lietuvos kariuomenė

Lietuvos kariuomenės Logistikos
valdybos vadas

TEIKĖJAS

UAB „Sveikos mitybos partneris“

Direktorė

plk. Arūnas Dzidzevičius

A.V.

Audronė Tenzegolskienė

A.V.