

2018 m. gegužės 14 d.
sutarties Nr. DFS-18
2 priedo
1 priedėlis

PATVIRTINTA
Lietuvos kariuomenės vado
2014 m. spalio 7 d. įsakymu
Nr. V-1020

**KARIŲ MAITINIMO LAUKO SĄLYGOMIS TAKTINIŲ PRATYBŲ IR MOKYMŲ METU
2018 M. GEGUŽĖS 1–RUDSĖJO 30 D. (TURINT ŠALDYMO IR TECHNOLOGINĘ ĮRANGĄ)
VALGIARAŠTIS IR JO RECEPTŪROS**

VALGIARAŠTIS

1 diena

Pusryčiai

Kiaulienos plovas	300
Burokėlių salotos	100
Fermentinis sūris	40
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Batonas	80
Kava su cukrumi	400/30
Saldi bandelė	100
Jogurtas	125

Pietūs

Žirnių sriuba	250
Vištienos troškiny	200
Biri ryžių košė	200
Šviežių kopūstų salotos	100
Konservuotos alyvuogės	30
Ruginė duona	80
Batonas	80
Obuolių sultys	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
VafLIAI su įdaru	100

Vakarienė

Makaronai su troškinta jautiena	300
Švieži agurkai	50
Švieži pomidorai	50
Ruginė duona	80

Bandelė (paprasta)	70
Arbata su cukrumi	400/30
Džemas	50

2 diena**Pusryčiai**

Virtos pienoškos dešrelės	130
Virti makaronai	300
Pomidorų padažas	40
Garstyčios	20
Švieži pomidorai	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Kava su saldintu sutirštintu pienu	400
Natūralus medus	30
Tešlos raguolis	50

Pietūs

Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis	250
Virta jautiena	100
Bulvių košė	300
Šviežių pomidorų ir saldžiosios paprikos salotos	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Apelsinų sultys	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Obuoliai	1 vnt. (ne mažiau kaip 120 g)

Vakarienė

Guliašas	225
Biri ryžių košė	200
Švieži agurkai	75
Švieži pomidorai	75
Šaltai rūkyta dešra	50
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Batonas	80
Arbata su cukrumi	400/30

3 diena**Pusryčiai**

Virtos karštai rūkytos dešrelės	150
Pomidorų padažas	40
Biri grikių košė	200

Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100
Lydytas sūris	56
Ruginė duona	80
Bandelė (paprasta)	70
Kakava	400

Pietūs

Grybų sriuba	250
Kiaulienos šašlykas su padažu	100/40
Biri ryžių košė	200
Švieži agurkai	100
Švieži pomidorai	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Slyvų nektaras	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Mandarinai	2 vnt. (ne mažiau kaip 120 g)
Saldi bandelė	100

Vakarienė

Makaronai su grybų šiupiniu	250/150
Šviežių pomidorų ir saldžiosios paprikos salotos	100
Fermentinis sūris	40
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Batonas	80
Arbata su cukrumi	400/30
Džemas	50

4 diena

Pusryčiai

Grikių košė su pakepinta virta dešra	200
Švieži pomidorai	100
Burokėlių salotos	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Jogurtas	125
Kava su cukrumi	400/30
Meduoliai	100

Pietūs

Šviežių kopūstų sriuba	250
Kiaulienos kepsnys	100
Biri ryžių košė	250

Ridikėlių ir kukurūzų salotos	100
Konservuotos alyvuogės	30
Ruginė duona	80
Batonas	80
Tešlos raguolis	50
Apelsinų sultys	400
Natūralus mineralinis vanduo	500

Vakarienė

Troškinta kiauliena su daržovėmis	300 (100/200)
Bulvių košė	150
Šaltai rūkytas kiaulienos kumpis	50
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Batonas	80
Arbata su cukrumi	400/30
Natūralus medus	30

5 diena

Pusryčiai

Biri perlinių kruopų košė su paukštiena	300/120
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	150
Švieži agurkai	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Kava su saldintu sutirštintu pienu	400
Saldi bandelė	100
Rūkyti lašiniai	50

Pietūs

Ryžių sriuba su pomidorais	250
Vištienos filė su daržovėmis	300 (100/200)
Bulvių košė	150
Švieži pomidorai	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Vynuogių sultys	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Kriaušės	1 vnt. (ne mažiau kaip 180 g)

Vakarienė

Troškinta jautiena su pupelėmis	250
Bulvių košė	200
Burokėlių salotos	100

Šaltai rūkyta dešra	50
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Batonas	80
Arbata su cukrumi	400/30
Natūralus medus	30

6 diena

Pusryčiai

Troškinti kopūstai su grybais ir mėsa	300/120
Bulvių košė	200
Ruginė duona	80
Bandelė (paprasta)	70
Kava su saldintu sutirštintu pienu	400
Džemas	50
Traškučiai	100

Pietūs

Rūgštynių sriuba su bulvėmis	250
Grietinė	20
Kepsnys „Žalioji“	100
Biri ryžių košė	200
Švieži pomidorai	75
Švieži agurkai	75
Ruginė duona	80
Batonas	80
Saldi bandelė	100
Sirupo gėrimas	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Apelsinai	1 vnt. (ne mažiau kaip 150 g)

Vakarienė

Makaronai su troškinta jautiena	300 (150/150)
Pekino kopūstų ir šviežių agurkų salotos	200
Šaltai rūkyta dešra	50
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Bandelė (paprasta)	70
Arbata su cukrumi	400/30
Plėšomos sūrio dešrelės	50
Natūralus medus	30

7 diena

Pusryčiai

Virtos pienoškos dešrelės	130
Pomidorų padažas	40
Garstyčios	20
Biri miežinių kruopų košė	300
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100
Lydytas sūris	56
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Batonas	80
Kakava	400

Pietūs

Vištienos sriuba su makaronais	250
Keptos vištienos šlaunelės	150
Bulvių košė	250
Švieži agurkai	75
Švieži pomidorai	75
Konservuotos alyvuogės	30
Ruginė duona	80
Batonas	80
Apelsinų sultys	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Džiovinti bananai	100

Vakarienė

Kiaulienos plovai	300
Burokėlių salotos su aliejumi	150
Ruginė duona	80
Tešlos raguolis	50
Arbata su cukrumi	400/30
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	100

8 diena

Pusryčiai

Troškinta kiauliena	225
Biri ryžių košė	200
Švieži agurkai	100
Jogurtas	125
Ruginė duona	80
Bandelė (paprasta)	70
Kakava su sutirštintu pienu	400/30
Natūralus medus	30

Pietūs

Grybų sriuba	250
--------------	-----

Kiaulienos šašlykas su padažu	100/40
Bulvių košė	200
Pekino kopūstų ir šviežių agurkų salotos	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Multivaisių nektaras	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Bandelė (saldi)	100

Vakarienė

Kepti žuvų piršteliai	100
Majonezas	25
Pomidorų padažas	25
Biri grikių košė	200
Švieži pomidorai	150
Fermentinis sūris	40
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Bandelė (paprasta)	70
Arbata su cukrumi	400/30
Džemas	50

9 diena

Pusryčiai

Virtos šaltai rūkytos dešrelės	180
Pomidorų padažas	40
Virti makaronai	250
Švieži agurkai	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Meduoliai	90
Kava su saldintu sutirštintu pienu	400

Pietūs

Rūgštynių sriuba su bulvėmis su grietine	250/20
Vištienos kepsnys	100
Biri ryžių košė	200
Pekino kopūstų ir morkų salotos	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Vynuogių sultys	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Obuoliai	120

Vakarienė

Guliašas	225
Biri grikių košė	150
Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos	100
Šaltai rūkyta dešra	50
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Batonas	80
Arbata su cukrumi	400/30

10 diena

Pusryčiai

Troškinta kiauliena su daržovėmis	300
Švieži agurkai	50
Švieži pomidorai	50
Fermentinis sūris	40
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Batonas	80
Kava su cukrumi	400/30
Tešlos raguolis	50

Pietūs

Kaimiška pupelių sriuba	250
Kiaulienos eskalopas	100
Bulvių košė	300
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	100
Konservuotos alyvuogės	30
Ruginė duona	80
Batonas	80
Obuolių sultys	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Meduoliai	100

Vakarienė

Makaronai su troškinta jautiena	300 (150/150)
Pekino kopūstų ir šviežių agurkų salotos	100
Plėšomos sūrio dešrelės	50
Ruginė duona	80
Batonas	80
Natūralus medus	30
Arbata su cukrumi	400/30
Saldi bandelė	80
Jogurtas	125

11 diena**Pusryčiai**

Virtos pienoškos dešrelės su pomidorų padažu	130/40
Bulvių košė	200
Švieži agurkai	100
Ruginė duona	80
Bandelė (paprasta)	70
Kava su saldintu sutirštintu pienu	400
Džemas	50
Traškučiai	100

Pietūs

Vištienos sriuba su makaronais	250
Kiaulienos šašlykas su padažu	100/40
Biri ryžių košė	200
Švieži agurkai	75
Švieži pomidorai	75
Ruginė duona	80
Batonas	80
Slyvų nektaras	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Kriaušės	1 vnt. (ne mažiau kaip 180 g)

Vakarienė

Silkių užkandis su svogūnais	115
Kiaulienos plovos	300
Burokėlių salotos	200
Ruginė duona	80
Batonas	70
Saldi bandelė	100
Arbata su cukrumi	400/30

12 diena**Pusryčiai**

Biri grikių košė	200
Virtos šaltai rūkytos dešrelės	150
Konservuoti žalieji žirneliai	100
Švieži agurkai	100
Lydytas sūris	56
Ruginė duona	80
Batonas	80
Arbata su cukrumi	400/30

Pietūs

Barščiai su kopūstais su bulvėmis	250
Keptos vištienos šlaunelės	150
Bulvių košė	250
Švieži pomidorai	150
Ruginė duona	80
Batonas	80
Obuoliai	1 vnt (ne mažiau kaip 120 g)
Pomidorų sultys	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Meduoliai	100

Vakarienė

Makaronai su grybų šiupiniu	250/150
Šaltai rūkytas kiaulienos kumpis	100
Sviestas	10
Švieži agurkai	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Arbata su cukrumi	400/30
Šokoladas	40

13 diena

Pusryčiai

Naminis troškiny	300 (125/175)
Švieži pomidorai	100
Švieži agurkai	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Tešlos raguolis	50
Kakava	400
Jogurtas	125

Pietūs

Ryžių sriuba	250
Troškinta jautiena su pupelėmis	250 (100/150)
Pekino kopūstų ir morkų salotos	100
Ruginė duona	80
Meduoliai	80
Kriaušės	1 vnt. (ne mažiau kaip 180 g)
Apelsinų sultys	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	100

Vakarienė

Kepti žuvų piršteliai	100
Majonezas	25
Pomidorų padažas	25
Švieži pomidorai	150
Bulvių košė	200
Ruginė duona	80
Bandelė (paprasta)	70
Arbata su cukrumi	400/30
Džemas	50
Traškučiai	100

14 diena

Pusryčiai

Kiaulienos plovai	250
Švieži agurkai	100
Fermentinis sūris	40
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Batonas	80
Arbata su cukrumi	400/30
Natūralus medus	30

Pietūs

Pieniška grikių sriuba	250
Troškinta jautiena	250
Šviežių agurkų salotos	150
Ruginė duona	80
Batonas	80
Slyvų nektaras	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Saldi bandelė	100

Vakarienė

Biri miežinių kruopų košė su troškinta mėsa	300/120
Švieži pomidorai	200
Silkė su svogūnais	115
Ruginė duona	80
Batonas	80
Arbata su cukrumi	400/30
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	100

15 diena

Pusryčiai

Troškinta kiauliena su daržovėmis	300
Švieži agurkai	75
Švieži pomidorai	75
Fermentinis sūris	40
Sviestas	10
Ruginė duona	80
Batonas	80
Kava su cukrumi	400/30

Pietūs

Žirnių sriuba	250
Kiaulienos kepsnys	100
Biri ryžių košė	200
Šviežios daržovės	150
Konservuotos alyvuogės	30
Ruginė duona	80
Batonas	80
Obuolių sultys	400
Natūralus mineralinis vanduo	500
Kriaušės	1 vnt. (ne mažiau kaip 180 g)

Vakarienė

Virtos šaltai rūkytos dešrelės	180
Pomidorų padažas	40
Virti makaronai	250
Pekino kopūstų ir šviežių agurkų salotos	100
Ruginė duona	80
Batonas	80
Meduoliai	90
Arbata su cukrumi	400/30
Natūralus medus	30

RECEPTŪROS

1 diena

Pusryčiai

<u>Kiaulienos plov</u>	300 g (100/200)
Kiaulienos sprandinė	49.0
Ryžiai	21.7
Aliejus	4.0
Svogūnai	6.7
Morkos	5.0
Pomidorų padažas	5.0
Vanduo	47.0
Mėsos prieskoniai	0.5
Malti juodieji pipirai	0.05
Valgomoji druska	1.0
Išeiga:	100 g

<u>Burokėlių salotos</u>	100 g
Virti burokėliai	80.0
Svogūnai	15.0
Citrinų rūgštis	0.1
Aliejus	4.0
Kmynai	2.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Valgomoji druska	0.8
Išeiga:	100 g

Fermentinis sūris	40 g
Sviestas	10 g
Ruginė duona	80 g
Batonas	80 g

<u>Kava su cukrumi</u>	400 g
Natūrali kava	4.0
Vanduo	110.0
Išeiga:	100 g

Cukrus	30 g
Saldi bandelė	100 g

Jogurtas 125 g

Pietūs

<u>Žirnių sriuba</u>	250 g
Žirnių kruopos	14.0
Konservuotos morkos	4.0
Svogūnai	6.0
Petražolių šaknys	1.0
Aliejus	2.0
Sultinys (koncentratas)	2.0
Vanduo	80.0
Sriubų prieskoniai	0.2
Išeiga:	100 g

<u>Vištienos troškinys</u>	200 g
Vištienos šlaunelės	72.0
Paukštienos prieskoniai	1.0
Svogūnai	13.0
Aliejus	5.0
Pomidorai	14.0
Česnakai	2.0
Valgomoji druska	1.5
Malti juodieji pipirai	0.05
Išeiga:	100 g

<u>Biri ryžių košė</u>	200 g
Ryžiai	35.7
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	75.0
Išeiga:	100 g

<u>Šviežių kopūstų salotos su aliejumi</u>	100 g
Kopūstai	75.0
Morkos	14.0
Svogūnai	5.0
Petražolių lapai	1.0
Maistinė acto rūgštis (9%)	1.0
Vanduo	2.0
Aliejus	5.0
Valgomoji druska	0.8
Cukrus	1.0
Išeiga:	100 g

Konservuotos alyvuogės	30 g
Ruginė duona	80 g
Batonas	80 g
Obuolių sultys	400 g

Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Vafiliai su įdaru	100 g

Vakarienė

<u>Makaronai su troškinta jautiena</u>	300 g (200/100)
Virti makaronai	32.0 (11.2 nevirtų)
Jautienos kumpis	83.5
Svogūnai	5.0
Pomidorų padažas	5.0
Aliejus	3.0
Kvietiniai miltai (a. r.)	4.0
Vanduo	20.0
Petražolių lapai	1.0
Valgomoji druska	1.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	0.5
Išeiga:	100 g

Švieži agurkai	50 g
Švieži pomidorai	50 g
Ruginė duona	80 g
Bandelė (paprasta)	70 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g
Džemas (fasuotas)	50 g

2 diena

Pusryčiai

Virtos pieniškos dešrelės	130 g
<u>Virti makaronai</u>	300 g
Virti makaronai	101.5 (35.0 g nevirtų)
Vanduo makaronų virimui	210.0
Valgomoji druska	0.5
Aliejus	5.0
Prieskoniai	0.25
Išeiga	100 g
Pomidorų padažas	40 g
Garstyčios	20 g
Švieži pomidorai	100 g
Ruginė duona	80 g
Batonas	80 g

<u>Kava su saldintu sutirštintu pienu</u>	400 g
Natūrali kava	4.0
Vanduo	110.0
Išeiaga:	100 g

Saldintas sutirštintas pienas	60 g
Natūralus medus	30 g
Tešlos raguolis	50 g

Pietūs

<u>Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis</u>	250 g
Perlinės kruopos	6.0
Pupelės	2.0
Morkos	4.0
Svogūnai	4.0
Petražolių lapai	0.2
Sultinys (koncentratas)	2.0
Vanduo	96.0
Aliejus	1.0
Sriubų prieskoniai	0.25
Išeiaga:	100 g

<u>Virta jautiena</u>	100 g
Jautienos mentė	161.0
Morkos	4.0
Svogūnai	4.0
Petražolių šaknys	3.0
Valgomoji druska	4.0
Malti juodieji pipirai	0.2
Išeiaga:	100 g

<u>Bulvių košė</u>	300 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0
Išeiaga:	100 g

<u>Šviežių pomidorų ir saldžiosios paprikos salotos</u>	100 g
Pomidorai	51.0
Saldžioji paprika	20.0
Svogūnų laiškai	10.0
Petražolių lapai	0.5
Salotų užpilas	20.0
Išeiaga:	100 g

Ruginė duona	80 g
--------------	------

Batonas	80 g
Apelsinų sultys	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Obuoliai	1 vnt. (ne mažiau kaip 120 g)

Vakarienė

<u>Guliašas</u>	225 g (100/125)
Kiaulienos sprandinė	73.5
Aliejus	5.0
Svogūnai	5.0
Pomidorų padažas	20.0
Kvietiniai miltai (a. r.)	6.0
Valgomoji druska	1.5
Vanduo	55.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	1.0
Išeiga:	100 g

<u>Biri ryžių košė</u>	200 g
Ryžiai	35.7
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	75.0
Išeiga:	100 g

Švieži agurkai	75 g
Švieži pomidorai	75 g
Šaltai rūkyta dešra	50 g
Sviestas	10 g
Ruginė duona	80 g
Batonas	80 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g

3 diena

Pusryčiai

Virtos karštai rūkytos dešrelės	150 g
Pomidorų padažas	40 g
<u>Biri grikių košė</u>	200 g
Grikių kruopos	47.6
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	71.0
Išeiga:	100 g

<u>Šviežių kopūstų salotos su aliejumi</u>	100 g
Kopūstai	75.0
Morkos	14.0
Svogūnai	5.0
Petražolių lapai	1.0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1.0
Vanduo	2.0
Aliejus	5.0
Valgomoji druska	0.2
Cukrus	1.0
Išeiga:	100 g

Lydytas sūris	56 g
Ruginė duona	80 g
Bandelė (paprasta)	70 g

<u>Kakava</u>	400 g
Kakava su sutirštintu pienu ir cukrumi	20.0
Vanduo	90.0
Išeiga:	100 g

Pietūs

<u>Grybų sriuba</u>	250 g
Konservuoti pievagrybiai	15.0
Makaronai	8.0
Konservuotos morkos	4.0
Svogūnai	4.0
Petražolių šaknys	1.0
Sultinys (koncentruotas)	2.0
Vanduo	88.0
Sriubų prieskoniai	0.2
Išeiga:	100 g

<u>Kiaulienos šašlykas su padažu</u>	100/40 g
Kiaulienos sprandinė	147.0
Valgomoji druska	3.0
Svogūnai	25.0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	5.0
Virintas vanduo	10.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Lauro lapai	0.02
Aliejus	10.0
Išeiga:	100.0

Pomidorų padažas	40 g
------------------	------

<u>Biri ryžių košė</u>	200 g
------------------------	-------

Ryžiai	35.7
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	75.0
Išeiga:	100 g

Švieži agurkai	100 g
Švieži pomidorai	100 g
Ruginė duona	80 g
Batonas	80 g
Slyvų nektaras	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Mandarinai	2 vnt. (ne mažiau kaip 120 g)
Saldi bandelė	100 g

Vakarienė

<u>Makaronai su grybų šiupiniu</u>	250/150 g
Makaronai	35.0
Vanduo	210.0
Valgomoji druska	1.5
Aliejus	3.0
Išeiga:	100 g

<u>Grybų šiupinys</u>	150 g
Grybų šiupinys (konservai)	100.0
Malti juodieji pipirai	0.015
Išeiga:	100 g

<u>Šviežių pomidorų ir saldžiosios paprikos salotos</u>	100 g
Pomidorai	51.0
Saldžioji paprika	20.0
Svogūnų laiškai	10.0
Petražolių lapai	0.5
Salotų užpilas	20.0
Išeiga:	100 g

Fermentinis sūris	40 g
Sviestas	10 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g

Džemas	50 g
--------	------

4 diena

Pusryčiai

<u>Grikių košė su pakepinta dešra</u>	200 g
Grikių kruopos	31.0
Virta dešra	28.0
Svogūnai	20.0
Aliejus	6.0
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	59.0
Išėiga:	100 g

Pomidorai	100 g
-----------	-------

<u>Burokėlių salotos</u>	100 g
Virti burokėliai	80.0
Svogūnai	15.0
Citrinų rūgštis	0.1
Aliejus	4.0
Kmynai	2.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Valgomoji druska	0.8
Išėiga:	100 g

Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Jogurtas	125 g

<u>Kava su cukrumi</u>	400 g
Natūrali kava	4.0
Vanduo	110.0
Išėiga:	100 g

Cukrus	30 g
Meduoliai	100 g

Pietūs

<u>Šviežių kopūstų sriuba</u>	250 g
Kopūstai	28.0
Morkos	4.0
Petražolių šaknys	1.0
Svogūnai	4.0
Pomidorų padažas	0.6
Sultinys (koncentratas)	2.0
Vanduo	78.0
Aliejus	1.0
Prieskoniai	0.25
Išėiga:	100 g

<u>Kiaulienos kepsnys (eskalopas)</u>	100 g
Kiaulienos nugarinė	147.0
Valgomoji druska	2.0
Aliejus	10.0
Mėsos prieskoniai	2.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Išeiga:	100 g

<u>Biri ryžių košė</u>	250 g
Ryžiai	35.7
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	75.0
Išeiga:	100 g

<u>Ridikėlių ir kukurūzų salotos</u>	100 g
Ridikėliai	50.0
Konservuoti kukurūzai	10.0
Fermentinis sūris	15.0
Agurkai	15.0
Svogūnų laiškai	2.0
Valgomoji druska	0.8
Malti juodieji pipirai	0.05
Aliejus	10.0
Išeiga:	100.0

Konservuotos alyvuogės	30 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Apelsinų sultys	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Tešlos raguolis	50 g

Vakarienė

<u>Troškinta kiauliena su daržovėmis</u>	300 g (100/200)
Kiaulienos kumpis	73.5
Bulvės	40.0
Svogūnai	14.0
Aliejus	5.0
Kvietiniai miltai (a. r.)	2.4
Česnakai	0.4
Valgomoji druska	1.0
Pomidorai	16.0
Pomidorų padažas	8.0
Konservuoti agurkai	12.0
Vanduo	40.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	1.0

Išėiga: 150 g (50/100)

<u>Bulvių košė</u>	150 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0
Išėiga:	100 g

Šaltai rūkytas kiaulienos kumpis (fasuotas)	50 g
Sviestas	10 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g
Natūralus medus	30 g

5 diena

Pusryčiai

<u>Biri perlinių kruopų košė su paukštienos konservais</u>	300/120 g
Perlinės kruopos	33.3
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	80.0
Išėiga:	100 g

Paukštienos savose sultyse konservai 120 g (200 g su skysčiu)

<u>Šviežių kopūstų salotos su aliejumi</u>	150 g
Kopūstai	75.0
Morkos	14.0
Svogūnai	5.0
Petražolių lapai	1.0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1.0
Vanduo	2.0
Aliejus	5.0
Valgomoji druska	0.5
Cukrus	1.0
Išėiga:	100 g

Švieži agurkai	100 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g

<u>Kava su saldintu sutirštintu pienu</u>	400 g
Natūrali kava	4.0

Vanduo	110.0
Išauga: 100 g	
Saldintas sutirštintas pienas	60 g
Šaltai rūkyti lašiniai (fasuoti)	50 g
Saldi bandelė	100 g

Pietūs

<u>Ryžių sriuba su pomidorais</u>	250 g
Ryžiai	5.4
Sultinys (koncentratas)	2.0
Pomidorai	17.0
Morkos	2.4
Svogūnai	2.2
Petražolių šaknys	0.5
Sviestas	2.4
Grietinė (30%)	6.0
Vanduo	66.0
Prieskoniai	0.25
Išauga: 100 g	
<u>Vištienos filė su daržovėmis</u>	300 g (100/200)
Vištienos filė	34.3
Aliejus	1.0
Bulvės	48.0
Morkos	11.0
Pomidorų padažas	4.0
Svogūnai	6.0
Valgomoji druska	1.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Kvietiniai miltai (a. r.)	1.0
Sviestas	2.0
Išauga: 100 g (25/75)	
<u>Bulvių košė</u>	150 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0
Išauga: 100 g	
Švieži pomidorai	100 g
Kriaušės	180 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Vynuogių sultys	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g

Vakarienė

<u>Troškinta jautiena su pupelėmis</u>	250 g (100/150)
Jautienos kumpis	66.8
Mėsos prieskoniai	0.4
Aliejus	4.0
Pupelės	20.0
Svogūnai	6.0
Morkos	8.0
Sultinys (koncentratas)	0.8
Vanduo	39.2
Pomidorų padažas	1.2
Kvietiniai miltai (a. r.)	0.8
Malti juodieji pipirai	0.05
Valgomoji druska	0.8

Išėja: 100 g (40/60)

<u>Bulvių košė</u>	200 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0

Išėja: 100 g

<u>Burokėlių salotos</u>	100 g
Virti burokėliai	80.0
Svogūnai	15.0
Citrinų rūgštis	0.1
Aliejus	4.0
Kmynai	2.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Valgomoji druska	0.8

Išėja: 100 g

Šaltai rūkyta dešra (fasuota)	50 g
Sviestas	10 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g

Natūralus medus	30 g
-----------------	------

6 diena**Pusryčiai**

<u>Troškinti kopūstai su grybais ir mėsos konservais</u>	300/120 g
Švieži kopūstai	126.5
Pomidorų padažas	6.3
Svogūnai	2.5
Konservuoti pievagrybiai	10.0
Malti juodieji pipirai	0.01
Prieskoniai	1.5
Vanduo	31.6
Išeiga:	100 g

Troškintos kiaulienos konservai 120 g (200 g su skysčiu)

<u>Bulvių košė</u>	200 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0
Išeiga:	100 g

Ruginė duona	80 g
Bandelė (paprasta)	70 g

<u>Kava su saldintu sutirštintu pienu</u>	400 g
Natūrali kava	4.0
Vanduo	110.0
Išeiga:	100 g

Saldintas sutirštintas pienas 60 g

Džemas	50 g
Traškučiai	100 g

Pietūs

<u>Rūgštynių sriuba su bulvėmis</u>	250 g
Konservuotos rūgštynės	11.0
Bulvės	15.0
Petražolių šaknys	1.0
Svogūnai	5.0
Sultinys (koncentratas)	2.0
Valgomoji druska	0,6
Vanduo	78.0
Išeiga:	100.0

Grietinė (30%) 20 g

<u>Kepsnys „Žalioji“</u>	100 g
Kiaulienos nugarinė	147.0

Valgomoji druska	1.5
Svogūnai	15.0
Citrinų rūgštis	0.8
Česnakai	0.6
Vanduo	19.0
Aliejus	8.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	1.5

Išeiga: 100 g

<u>Biri ryžių košė</u>	200 g
Ryžiai	35.7
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	75.0

Išeiga: 100 g

Švieži agurkai	75 g
Švieži pomidorai	75 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g

<u>Sirupo gėrimas</u>	400 g
Uogų sirupas	17.5
Virintas vanduo	83.5

Išeiga: 100 g

Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Apelsinai	150 g
Saldi bandelė	100 g

Vakarienė

<u>Makaronai su troškinta jautiena</u>	300 g (150/150)
Virti makaronai	32.0 (11.2 nevirtų)
Jautienos kumpis	83.5
Svogūnai	5.0
Pomidorų padažas	5.0
Aliejus	3.0
Kvietiniai miltai (a. r.)	4.0
Vanduo	20.0
Petražolių lapai	1.0
Valgomoji druska	1.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	0.5

Išeiga: 100 g

<u>Pekino kopūstų ir šviežių agurkų salotos</u>	200 g
Pekino kopūstai	35.0
Agurkai	40.0

Svogūnų laiškai	5.0
Salotų užpilas	20.0
Petražolių lapai	1.0
Išėja:	100 g

Plėšomos sūrio dešrelės	50 g
Šaltai rūkyta dešra	50 g
Sviestas	10 g
Ruginė duona	80 g
Bandelė (paprasta)	70 g
<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g
Natūralus medus	30 g

7 diena

Pusryčiai

Virtos pieniškos dešrelės	130 g
Pomidorų padažas	40 g
Garstyčios	20 g

<u>Biri miežinių kruopų košė</u>	300 g
Miežinės kruopos	33.3
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	80.0
Išėja:	100 g

<u>Šviežių kopūstų salotos su aliejumi</u>	100 g
Kopūstai	75.0
Morkos	14.0
Svogūnai	5.0
Petražolių lapai	1.0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1.0
Vanduo	2.0
Aliejus	5.0
Valgomoji druska	0.5
Cukrus	1.0
Išėja:	100 g

Lydytas sūris	56 g
Sviestas	10 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g

<u>Kakava</u>	400 g
Kakava su sutirštintu pienu ir cukrumi	20.0
Vanduo	90.0
Išeiga:	100 g

Pietūs

<u>Vištienos sriuba su makaronais</u>	250 g
Vištienos sriuba su makaronais (sausas)	6.2
Vanduo	100.0
Išeiga:	100 g

<u>Keptos vištienos šlaunelės</u>	150 g
Viščiukų broilerių šlaunelės su kauliuku	165.0
Aliejus	9.0
Valgomoji druska	1.5
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	1.0
Išeiga:	100 g

<u>Bulvių košė</u>	250 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0
Išeiga:	100 g

Švieži agurkai	75 g
Švieži pomidorai	75 g
Konservuotos alyvuogės	30 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Apelsinų sultys	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Džiovinti bananai	100 g

Vakarienė

<u>Kiaulienos plovas</u>	300 (100/200) g
Kiaulienos sprandinė	49.0
Ryžiai	21.7
Aliejus	4.0
Svogūnai	6.7
Morkos	5.0
Pomidorų padažas	5.0
Vanduo	47.0
Mėsos prieskoniai	0.5
Malti juodieji pipirai	0.05
Valgomoji druska	1.0

Išėiga: 100 g

<u>Burokėlių salotos</u>	150 g
Virti burokėliai	80.0
Svogūnai	15.0
Citrinos rūgštis	0.1
Aliejus	4.0
Kmynai	2.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Valgomoji druska	0.8

Išėiga: 100 g

Tešlos raguolis	50 g
Ruginė duona	80 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g

Džiovinų vaisių ir riešutų mišinys	100 g
------------------------------------	-------

8 diena

Pusryčiai

<u>Troškinta kiauliena</u>	225 g
Kiaulienos mentė	147.0
Morkos	12.0
Svogūnai	8.0
Petražolių šaknys	7.0
Aliejus	10.0
Pomidorų padažas	20.0
Kvietiniai miltai (a. r.)	6.0
Valgomoji druska	0.8
Vanduo	39.2
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	0.5

Išėiga: 100/125 g

<u>Biri ryžių košė</u>	200 g
Ryžiai	35.7
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	75.0

Išėiga: 100 g

Švieži agurkai	100 g
Jogurtas	125 g
Ruginė duona	80 g

Bandelė (paprasta)	70 g
<u>Kakava</u>	400 g
Kakava su sutirštintu pienu ir cukrumi	20.0
Vanduo	90.0
Išėiga:	100 g
Natūralus medus	30 g

Pietūs

<u>Grybų sriuba</u>	250 g
Konservuoti pievagrybiai	15.0
Makaronai	8.0
Konservuotos morkos	4.0
Svogūnai	4.0
Petražolių šaknys	1.0
Sultinys (koncentratas)	2.0
Vanduo	88.0
Sriubų prieskoniai	0.2
Išėiga:	100 g

<u>Kiaulienos šašlykas su padažu</u>	100/40 g
Kiaulienos sprandinė	147.0
Valgomoji druska	3.0
Svogūnai	25.0
Maistinė acto rūgštis (9%)	5.0
Virintas vanduo	10.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Lauro lapai	0.02
Aliejus	10.0
Išėiga:	100.0

Pomidorų padažas	40 g
------------------	------

<u>Bulvių košė</u>	200 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0
Išėiga:	100 g

<u>Pekino kopūstų ir šviežių agurkų salotos</u>	100 g
Pekino kopūstai	35.0
Agurkai	40.0
Svogūnų laiškai	5.0
Salotų užpilas	20.0
Petražolių lapai	1.0
Išėiga:	100 g

Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Multivaisių nektaras	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Saldi bandelė	100 g

Vakarienė

<u>Kepti žuvų piršteliai</u>	100 g
Žuvų piršteliai	108.0
Aliejus	8.0
Išėiga:	100 g

Majonezas	25 g
Pomidorų padažas	25 g

<u>Biri grikių košė</u>	200 g
Grikių kruopos	47.6
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	71.0
Išėiga:	100 g

Švieži pomidorai	150 g
Fermentinis sūris	40 g
Sviestas	10 g
Ruginė duona	80 g
Bandelė (paprasta)	70 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g

Džemas	50 g
--------	------

9 diena

Pusryčiai

Virtos šaltai rūkytos dešrelės	180 g
Pomidorų padažas	40 g
<u>Virti makaronai</u>	250 g
Virti makaronai	101.5 (35.0 g nevirtų)
Vanduo makaronų virimui	210.0
Valgomoji druska	0.5
Aliejus	5.0
Prieskoniai	0.25

	Išeiga	100 g
Švieži agurkai		100 g
Batonas		80 g
Ruginė duona		80 g
Meduoliai		90 g
<u>Kava su saldintu sutirštintu pienu</u>		400 g
Natūrali kava		4.0
Vanduo		110.0
	Išeiga:	100 g
Saldintas sutirštintas pienas		60 g
Pietūs		
<u>Rūgštynių sriuba su bulvėmis</u>		250 g
Konservuotos rūgštinės		11.0
Bulvės		15.0
Petražolių šaknys		1.0
Svogūnai		5.0
Sultinys (koncentratas)		2.0
Valgomoji druska		0.6
Vanduo		78.0
	Išeiga:	100 g
Grietinė (30%)		20 g
<u>Vištienos kepsnys</u>		100 g
Vištienos filė		139.0
Aliejus		8.0
Vištienos prieskoniai		1.5
Malti juodieji pipirai		0.01
Valgomoji druska		1.0
	Išeiga:	100 g
<u>Biri ryžių košė</u>		200 g
Ryžiai		35.7
Valgomoji druska		1.0
Vanduo		75.0
	Išeiga:	100 g
<u>Pekino kopūstų ir morkų salotos</u>		100 g
Pekino kopūstai		35.0
Morkos		16.0
Saldžioji paprika		15.0
Porai		5.0
Pomidorai		20.0
Citrinų sultys (iš citrinų)		4.0 (9,52 citrina)

Aliejus	5.0
Valgomoji druska	1.0
Prieskoniai	0.5
Išėiga:	100 g

Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Vynuogių sultys	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Obuoliai	120 g

Vakarienė

<u>Guliašas</u>	225 g (100/125)
Jautienos mentė	79.5
Aliejus	10.0
Svogūnai	10.0
Pomidorų padažas	20.0
Kvietiniai miltai (a. r.)	6.0
Valgomoji druska	1.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Vanduo	47.0
Mėsos prieskoniai	1.0
Išėiga:	100 g

<u>Biri grikių košė</u>	150g
Grikių kruopos	47.6
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	71.0
Išėiga:	100 g

<u>Šviežių kopūstų ir pomidorų salotos</u>	100 g
Švieži kopūstai	68.0
Porai	9.0
Švieži pomidorai	10.0
Maistinė acto rūgštis (9%)	2.0
Aliejus	9.0
Cukrus	1.0
Valgomoji druska	0.5
Malti juodieji pipirai	0.05
Išėiga:	100 g

Šaltai rūkyta dešra	50 g
Sviestas	10 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)

Cukrus

30 g

10 diena**Pusryčiai**

<u>Troškinta kiauliena su daržovėmis</u>	300 g (100/200)
Kiaulienos kumpis	73.5
Bulvės	40.0
Svogūnai	14.0
Aliejus	5.0
Kvietiniai miltai (a. r.)	2.4
Česnakai	0.4
Valgomoji druska	1.0
Pomidorai	16.0
Pomidorų padažas	8.0
Marinuoti agurkai	12.0
Vanduo	40.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	1.0

Išeiga: 150 g (50/100)

Švieži agurkai	50 g
Švieži pomidorai	50 g
Fermentinis sūris	40 g
Sviestas	10 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g

<u>Kava su cukrumi</u>	400 g
Natūrali kava	4.0
Vanduo	110.0

Išeiga: 100 g

Cukrus	30 g
Tešlos raguolis	50 g

Pietūs

<u>Kaimiška pupelių sriuba</u>	250 g
Pupelės	15.0
Bulvės	20.0
Šaltai rūkyta šoninė	4.0
Kvietiniai miltai (a. r.)	1.0
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	70.0
Malti juodieji pipirai	0.05

Išeiga: 100 g

<u>Kiaulienos kepsnys (eskalopas)</u>	100 g
Kiaulienos nugarinė	147.0
Valgomoji druska	2.0
Aliejus	10.0
Mėsos prieskoniai	2.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Išeiga:	100 g

<u>Bulvių košė</u>	300 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0
Išeiga:	100 g

<u>Šviežių kopūstų salotos su aliejumi</u>	100 g
Kopūstai	75.0
Morkos	14.0
Svogūnai	5.0
Petražolių lapai	1.0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	1.0
Aliejus	5.0
Cukrus	1.0
Valgomoji druska	0.5
Vanduo	2.0
Išeiga:	100 g

Konservuotos alyvuogės	30 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Obuolių sultys	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Meduoliai	100 g

Vakariene

<u>Makaronai su troškinta jautiena</u>	300 g (150/150)
Virti makaronai	32.0 (11.2 nevirtų)
Jautienos kumpis	83.5
Svogūnai	5.0
Pomidorų padažas	5.0
Aliejus	3.0
Kvietiniai miltai (a. r.)	4.0
Vanduo	20.0
Petražolių lapai	1.0
Valgomoji druska	1.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	0.5
Išeiga:	100 g (50/50)

Troškintos mėsos masė :	50.0
Virtų makaronų masė	32.0
Padažo masė	18.0

Išėiga: 100 g

<u>Pekino kopūstų ir šviežių agurkų salotos</u>	100 g
Pekino kopūstai	35.0
Agurkai	40.0
Svogūnų laiškai	5.0
Salotų užpilas	20.0
Petražolių lapai	1.0

Išėiga: 100 g

Plėšomos sūrio dešrelės	50 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Natūralus medus	30 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g

Saldi bandelė	80 g
Jogurtas	125 g

11 diena

Pusryčiai

Virtos pienoškos dešrelės	130 g
Pomidorų padažas	40 g

<u>Bulvių košė</u>	200 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0

Išėiga: 100 g

Švieži agurkai	100 g
Ruginė duona	80 g
Bandelė (paprasta)	70 g

<u>Kava su saldintu sutirštintu pienu</u>	400 g
Natūrali kava	4.0
Vanduo	110.0

Išėiga: 100 g

Saldintas sutirštintas pienas	60 g
Džemas	50 g
Traškučiai	100 g

Pietūs

<u>Vištienos sriuba su makaronais</u>	250 g
Vištienos sriuba su makaronais (sausas)	6.2
Vanduo	100.0
Išeiga:	100 g

<u>Kiaulienos šašlykas su padažu</u>	100/40 g
Kiaulienos sprandinė	147.0
Valgomoji druska	3.0
Svogūnai	25.0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	5.0
Virintas vanduo	10.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Lauro lapai	0.02
Aliejus	10.0
Išeiga:	100.0

Pomidorų padažas	40 g
------------------	------

<u>Biri ryžių košė</u>	200 g
Ryžiai	35.7
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	75.0
Išeiga:	100 g

Švieži agurkai	75 g
Švieži pomidorai	75 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Slyvų nektaras	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Kriaušės	180 g

Vakarienė

<u>Silkė su svogūnais</u>	115 g
Silkės filė	60.0
Svogūnai	29.0
Džiovinti krapai	3.0
Aliejus	5.0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	10.0
Cukrus	4.0

Malti juodieji pipirai	2.0
Garstyčių grūdėliai	2.0
Išėiga	115 g
<u>Kiaulienos plovos</u>	300 (100/200) g
Kiaulienos sprandinė	49.0
Ryžiai	21.7
Aliejus	4.0
Svogūnai	6.7
Morkos	5.0
Pomidorų padažas	5.0
Vanduo	47.0
Mėsos prieskoniai	0.5
Malti juodieji pipirai	0.05
Valgomoji druska	1.0
Išėiga:	100 g
<u>Burokėlių salotos</u>	200 g
Virti burokėliai	80.0
Svogūnai	15.0
Citrinų rūgštis	0.1
Aliejus	4.0
Kmynai	2.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Valgomoji druska	0.8
Išėiga:	100 g
Ruginė duona	80 g
Batonas	70 g
<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g
Saldi bandelė	100 g

12 diena

Pusryčiai

<u>Biri grikių košė</u>	200 g
Grikių kruopos	47.6
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	71.0
Išėiga:	100 g
Virtos šaltai rūkytos dešrelės	150 g
Konservuoti žalieji žirneliai	100 g
Švieži agurkai	100 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g

Lydytas sūris	56 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g

Pietūs

<u>Barščiai su kopūstais ir bulvėmis</u>	250 g
Burokėliai	16.0
Šviežių kopūstai	8.0
Bulvės	8.0
Morkos	4.0
Petražolių šaknys	1.0
Svogūnai	4.0
Pomidorų padažas	3.0
Aliejus	2.0
Cukrus	1.0
Maistinė acto rūgštis (9%)	0.5
Sultinys (koncentratas)	2.0
Vanduo	80.0

Išėja: 100 g

Grietinė (30 %)	20 g
-----------------	------

<u>Keptos vištienos šlaunelės</u>	150 g
Viščiukų broilerių šlaunelės su kauliuku	165.0
Aliejus	9.0
Valgomoji druska	1.5
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	1.0

Išėja: 100 g

<u>Bulvių košė</u>	250 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0

Išėja: 100 g

Švieži pomidorai	150 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Pomidorų sultys	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Obuoliai	120 g

Meduoliai	100 g
-----------	-------

Vakarienė

<u>Makaronai su grybų šiupiniu</u>	250/150 g
Makaronai	35.0
Vanduo	210.0
Valgomoji druska	1.5
Aliejus	3.0
Išeiga:	100 g

<u>Grybų šiupinys</u>	150 g
Grybų šiupinys (konservai)	100.0
Malti juodieji pipirai	0.015
Išeiga:	100 g

Šaltai rūkytas kiaulienos kumpis (vakuume)	100 g
Sviestas	10 g
Švieži agurkai	100 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Šokoladas	40 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g

13 diena

Pusryčiai

<u>Naminis troškinys</u>	300 g
Kiaulienos sprandinė	147.0
Bulvės	190.0
Svogūnai	25.0
Aliejus	12.0
Pomidorų padažas	15.0
Valgomoji druska	2.0
Malti juodieji pipirai	0.2
Vanduo	27.5
Išeiga:	100 g

Švieži pomidorai	100 g
Švieži agurkai	100 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Tešlos raguolis	50 g

<u>Kakava</u>	400 g
---------------	-------

Kakava su sutirštintu pienu ir cukrumi	20.0
Vanduo	90.0
Išeiga:	100 g

Jogurtas	125 g
----------	-------

Pietūs

<u>Ryžių sriuba</u>	250 g
Ryžiai	8.0
Konservuotos morkos	4.0
Svogūnai	6.0
Sultinys (koncentratas)	2.0
Vanduo	100.0
Sriubų prieskoniai	0.2
Išeiga:	100 g

<u>Troškinta jautiena su pupelėmis</u>	250 g (100/150)
Jautienos kumpis	66.8
Mėsos prieskoniai	0.4
Aliejus	4.0
Pupelės	20.0
Svogūnai	6.0
Morkos	8.0
Sultinys (koncentruotas)	0.8
Vanduo	39.2
Pomidorų padažas	1.2
Kvietiniai miltai (a. r.)	0.8
Malti juodieji pipirai	0.05
Valgomoji druska	0.8
Išeiga:	100 g (40/60)

<u>Pekino kopūstų ir morkų salotos</u>	100 g
Pekino kopūstai	35.0
Morkos	16.0
Saldžioji paprika	15.0
Porai	5.0
Pomidorai	20.0
Citrinų sultys (iš citrinų)	4.0 (9,52 citrina)
Aliejus	5.0
Prieskoniai	0.5
Išeiga:	100 g

Ruginė duona	80 g
Kriaušė	180 g
Apelsinų sultys	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Meduoliai	80 g
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	100 g

Vakarienė

<u>Kepti žuvų piršteliai</u>	100 g
Žuvų piršteliai	108.0
Aliejus	8.0
Išėiga:	100 g

Majonezas	25 g
Pomidorų padažas	25 g

<u>Bulvių košė</u>	200 g
Sausas bulvių mišinys	25.0
Sutirštintas pienas	25.0
Valgomoji druska	0.3
Vanduo	50.0
Išėiga:	100 g

Pomidorai	150 g
Ruginė duona	80 g
Bandelė (paprasta)	70 g

<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g

Džemas	50 g
Traškučiai	100 g

14 diena**Pusryčiai**

<u>Kiaulienos plovas</u>	250 (100/150) g
Kiaulienos sprandinė	58.8
Ryžiai	19.5
Aliejus	3.6
Svogūnai	6.0
Morkos	4.5
Pomidorų padažas	4.5
Valgomoji druska	1.2
Vanduo	42.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Prieskoniai	0.6
Išėiga:	100 (40/60) g

Švieži agurkai	100 g
Fermentinis sūris	40 g
Sviestas	10 g

Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g
Natūralus medus	30 g

Pietūs

<u>Pieniška grikių sriuba</u>	250 g
Sutirštintas pienas	36.8
Grikių kruopos	9.0
Cukrus	1.0
Valgomoji druska	0.5
Vanduo	68.2
Išėiga:	100 g

<u>Troškinta jautiena</u>	250 g (100/150)
Jautienos kumpis	83.3
Bulvės	48.0
Morkos	10.5
Svogūnai	6.0
Pomidorų padažas	3.6
Aliejus	6.0
Kvietiniai miltai (a. r.)	0.9
Česnakai	0.9
Valgomoji druska	1.01
Vanduo	50.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Mėsos prieskoniai	0.5
Išėiga:	125 g

<u>Šviežių agurkų salotos</u>	150 g
Švieži agurkai	93.0
Krapai	1.0
Valgomoji druska	0.5
Malti juodieji pipirai	0.05
Aliejus	5.0
Išėiga:	100 g

Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Slyvų nektaras	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Saldi bandelė	100 g

Vakarienė

<u>Biri miežinių kruopų košė</u>	300 g
Miežinės kruopos	33.3
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	80.0
Išėiga:	100 g
 Troškintos jautienos konservai	 120 g (200 g su skysčiu)
Švieži pomidorai	200 g
<u>Silkių užkandis su svogūnais</u>	115 g
Silkių filė	60.0
Svogūnai	29.0
Džiovinti krapai	3.0
Aliejus	5.0
Maistinė acto rūgštis (9 %)	10.0
Cukrus	4.0
Malti juodieji pipirai	2.0
Garstyčių grūdėliai	2.0
Išėiga	115 g
 Batonas	 80 g
Ruginė duona	80 g
<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	100 g

15 diena

Pusryčiai

<u>Troškinta kiauliena su daržovėmis</u>	300 g (100/200)
Kiaulienos kumpis	73.5
Bulvės	40.0
Svogūnai	14.0
Aliejus	5.0
Kvietiniai miltai (a .r.)	2.4
Česnakai	0.4
Valgomoji druska	1.0
Pomidorai	16.0
Pomidorų padažas	8.0
Marinuoti agurkai	12.0
Vanduo	40.0
Mėsos prieskoniai	1.0
Išėiga:	150 g (50/100)

Švieži agurkai	75 g
Švieži pomidorai	75 g
Fermentinis sūris	40 g
Sviestas	10 g
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g

<u>Kava su cukrumi</u>	400 g
Natūrali kava	4.0
Vanduo	110.0
Išėiga:	100 g

Cukrus	30 g
--------	------

Pietūs

<u>Žirnių sriuba</u>	250 g
Žirnių kruopos	14.0
Konservuotos morkos	4.0
Svogūnai	6.0
Petražolių šaknys	1.0
Aliejus	2.0
Sultinys (koncentratas)	2.0
Vanduo	80.0
Sriubų prieskoniai	0.2
Išėiga:	100 g

<u>Kiaulienos kepsnys (eskalopas)</u>	100 g
Kiaulienos nugarinė	147.0
Valgomoji druska	2.0
Aliejus	10.0
Mėsos prieskoniai	2.0
Malti juodieji pipirai	0.05
Išėiga:	100 g

<u>Biri ryžių košė</u>	200 g
Ryžiai	35.7
Valgomoji druska	1.0
Vanduo	75.0
Išėiga:	100 g

<u>Šviežios daržovės</u>	150 g
Pomidorai	50 g
Agurkai	25 g
Saldžioji paprika	25 g
Išėiga:	100 g

Konservuotos alyvuogės	30 g
------------------------	------

Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
Obuolių sultys	400 g
Natūralus mineralinis vanduo (negazuotas)	500 g
Kriaušės	180 g

Vakarienė

Virtos šaltai rūkytos dešrelės	180 g
Pomidorų padažas	40 g
<u>Virti makaronai</u>	250 g
Virti makaronai	101.5 (35.0 g nevirtų)
Vanduo makaronų virimui	210.0
Valgomoji druska	0.5
Aliejus	5.0
Prieskoniai	0.25
Išeiga	100 g

<u>Pekino kopūstų ir šviežių agurkų salotos</u>	100 g
Pekino kopūstai	35.0
Agurkai	40.0
Svogūnų laiškai	5.0
Salotų užpilas	20.0
Petražolių lapai	1.0
Išeiga:	100 g

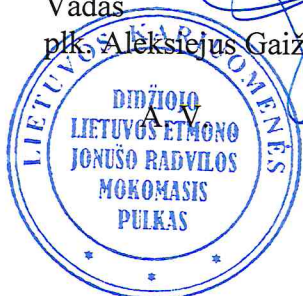
Batonas	80 g
Ruginė duona	80 g
<u>Arbata su cukrumi</u>	400 g
Arbatžolės	(2x1,5 g)
Cukrus	30 g
Meduoliai	90 g
Natūralus medus	30 g

Pastabos: 1. Sudarant kalkuliaciją, galimi greitai gendančių maisto produktų nukrypimai nuo valgiaraščių iki 10 g vienam kariui.

2. Kai oro temperatūra yra +25 °C ir aukštesnė, lauko pratybų metu kariai papildomai aprūpinami 3–5 litrais geriamojo vandens.

PIRKĖJAS

Vadas
plk. Aleksiejus Gaiževskis



TEIKĖJAS

Direktorius
Tomas Mikalonis

