

2018 m. gegužės 14 d.
sutarties Nr. *NFS-18*
2 priedo
4 priedėlis

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

KARIŲ VEGETARINIO MAITINIMO (BE GYVŪNINĖS KILMĖS PRODUKTŲ) LAUKO SĄLYGOMIS VALGIARAŠTIS IR JO RECEPTŪROS

VEGETARINIO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

1 DIENA

PUSRYČIAI	Patiekalų išeiga, g
Sojų dešrelės	150 g (3 vnt.)
Pomidorų padažas	30
Virti makaronai	200
Šviežių daržovių salotos	150
Sojų varškės sūris su kmynais	60
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Imbierinė arbata su citrinomis	400/4
Riešutų sviestas	40
Džemas	50
PIETŪS	
Avokadų ir agurkų salotos su linų sėmenimis	100
Pupelių sriuba	250
Daržovių troškinys su pankoliais	300
Virtos bulvės	150
Apelsinų sultys	300
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Kriaušės	1 vnt.
Mineralinis vanduo	500
VAKARIENĖ	
Spindulinių pupuolių (mung dalo) ir ryžių kotletai	200
Pomidorų padažas	30
Švieži agurkai	100
Švieži pomidorai	50

Sojų pupelių paštetas su bazilikais	40
Ryžių trapučiai	18
Ruginė duona su grūdais	60
Žolelių arbata	400
Sojų jogurtas	150

2 DIENA

PUSRYČIAI

Avižinių dribsnių košė	200
Braškių uogienė	40
Saulėje džiovintų pomidorų ir alyvuogių užtepėlė	60
Sojų desertas	125
Kokosų pienas	140
Kukurūzų dribsniai	45
Duoniukai	32
Arbata	400

PIETŪS

Šviežių agurkų, pomidorų, porų ir sūrio salotos	150 (125/25)
Grybų sriuba	250
Kuskusas su daržovėmis	300
Obuolių sultys	300
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Bananai	1 vnt.

VAKARIENĖ

Bengališkas daržovių troškinys	300
Sojų dešra	30
Švieži agurkai	50
Riešutų ir džiovintų vaisių mišinys	100
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Arbata	400

3 DIENA

PUSRYČIAI

Lęšių troškinys	300
Šviežių daržovių salotos	150
Sojų varškės sūris	60
Džemas	40
Sojų jogurtas	150
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Imbierinė arbata	400

PIETŪS

Pupelių salotos	100
Agurkinė sriuba	250
Sojų kotletai	240
Biri ryžių košė	150
Kininės salotos	100
Greipfrutų sultys	300
Obuoliai	1 vnt.
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Mineralinis vanduo	500
Šokoladas	40

VAKARIENĖ

Virtinukai su bulvių įdaru	300
Sojų pieno ir pievagrybių padažas	60
Ryžių trapučiai	27
Daržovių užtepėlė	40
Saulėgrąžų chalvos batonėliai	50
Riešutų mišinys	50
Arbata	400

4 DIENA**PUSRYČIAI**

Virti ryžiai, spindulinės pupuolės (mung dalas) ir daržovės	300
Riešutų sviestas	30
Džemas	50
Kvietinė duona arba batonas	60
Konservuoti ananasai	30
Sojų jogurtas	200
Arbata	400

PIETŪS

Brokolių salotos	100
Ryžių ir pomidorų sriuba	250
Martyno troškiny	300
Kininių kopūstų ir porų salotos	150
Bananų nektaras	300
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Apelsinai	1 vnt.

VAKARIENĖ

Bulviniai kukuliai	300
Sojų pieno ir pievagrybių padažas	90

Paprikų užtepėlė	60
Kukurūzų trapučiai	28
Sojų desertas	125
Šokoladas	40
Ruginė duona su grūdais	60
Arbata	400

5 DIENA

PUSRYČIAI

Avižinių dribsnių košė su kriaušėmis	200/60
Daržovių užtepėlė	40
Kukurūzų trapučiai	28
Konservuotos kriaušės	30
Sojų desertas	125
Arbata	400
Meduoliai	45
Šokoladas	40

PIETŪS

Morkų ir saulėgrąžų salotos	150
Žirnių sriuba	250
Kiniškas troškinys	300
„Pavasarinės“ salotos	100
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Apelsinų sultys	300
Kriaušės	1 vnt.
Mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

Tortilijos su troškintomis daržovėmis ir lęšiais	200
Sojų varškės sūris	60
Džemas	50
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Arbata	400
Avižiniai sausainiai	40

6 DIENA

PUSRYČIAI

Grikių plovos su virtomis daržovėmis	300
Kukurūzų dribsniai	45
Sojų pienas	140
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60

Kava	400
Sojų desertas	125
Riešutų mišinys	75
PIETŪS	
Avokadų ir brokolių salotos	100
Makaronų ir pupelių sriuba	250
Saldžiarūgščiai sojų gabaliukai	100
Virti ryžiai	150
Meksikietiškas padažas „Salsa“	30
Šviežių daržovių salotos	150
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Obuolių sultys	300
Apelsinai	1 vnt.
VAKARIENĖ	
Troškinys su briuseliniais kopūstais	300
Sojų dešra	30
Švieži agurkai	50
Ruginė duona saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Riešutų sviestas	30
Šokoladas	40
Arbata	400

7 DIENA

PUSRYČIAI

Penkių grūdų košė	200
Džemas	50
Ryžių trapučiai	27
Baklažanų ir saulėgrąžų užtepėlė	40
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kava	400
Vaniliniai vafiliai	45
Šokoladas	40

PIETŪS

Nicos salotos be žuvies ir kiaušinių	110
Daržovių sriuba	250
Avinžirnių kukuliai (falafeliai)	220
Pomidorų padažas	30
Šviežių daržovių salotos	100
Ruginė duona su sėklomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40

Greipfrutų sultys	300
Kiviai	2 vnt.
Natūralus mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

Makaronai su daržovėmis ir miso padažu	300
Ruginė duona su grūdais	60
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	100
Sojų desertas	125
Sausainiai	40
Arbata	400

8 DIENA

PUSRYČIAI

Virtinukai „ežiukai“	250
Sojų pieno ir pievagrybių padažas	60
Sojų varškės sūris su kmynais	60
Duoniukai	24
Kukurūzų dribsniai su vaisiais ar uogomis	45
Sojų pienas	140
Sojų desertas	125
Kava	400

PIETŪS

Salotos su avinžirniais ir gražgarsčių užpilu	100
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	250
Troškiny su bolivinėmis balandomis	300
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Apelsinų sultys	300
Bananai	1 vnt.
Šokoladas	40

VAKARIENĖ

Vengriškas vegetariškas guliašas	300
Meksikietiškas avokadų trintiny (guakamolė)	60
Tortilija	40
Arbata su citrinomis	400/4
Ruginė duona su grūdais	60
Meduoliai	40
Riešutų mišinys	75

9 DIENA

PUSRYČIAI

Daržovių ir pupelių troškinys	300
Kukurūzų dribsniai	45
Kokosų pieno gėrimas	140
Ruginė duona su grūdais	60
Arbata	400
Vaniliniai vafiliai	40

PIETŪS

Šventinės salotos	65
Trinta brokolių sriuba	250
Griekiai su daržovėmis ir pievagrybiais	300
Ruginė duona su sėklomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Persikų nektaras	300
Obuoliai	1 vnt.
Mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

Avinžiniai blynai	300
Sojų pieno padažas	60
Sojų desertas	125
Riešutų sviestas	20
Kvietinė duona arba batonas	40
Arbata	400
Graikiniai riešutai	50

10 DIENA

PUSRYČIAI

Kiaušienė be kiaušinių	250
Pomidorų padažas	50
Švieži agurkai	50
Švieži pomidorai	50
Kukurūzų dribsniai su uogomis	45
Sojų pienas	140
Sojų jogurtas	150
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Konservuotos kiaušės	30
Kava	400

PIETŪS

Pankolių ir apelsinų salotos	100
Lęšių ir daržovių sriuba	250
Veganiškas plovas	300
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40

Obuolių sultys	300
Mandarinai	2 vnt.
Šokoladas	40

VAKARIENĖ

Kuskuso salotos su prieskoninėmis žolelėmis	100
Koldūnai su daržovėmis	300
Sojų pieno ir pievagrybių padažas	90
Ruginė duona su grūdais	60
Daržovių užtepėlė	40
Duoniukai	32
Arbata	400
Avižiniai sausainiai	40
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	100

11 DIENA

PUSRYČIAI

Spagečiai su padažu	200/50
Švieži pomidorai	75
Švieži agurkai	75
Veganiškas jogurtas	150
Traškūs dribsniai (granola)	60
Arbata	400
Vaisinis batonėlis	50
Riešutų mišinys	50

PIETŪS

Pomidorų ir avokadų salotos	110
Daržovių ir žiedinių kopūstų sriuba	250
Bulguro kruopų ir baklažanų plovos	300
Žaliosios salotos su agurkais	100
Ananasų sultys	300
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Kriaušės	1 vnt.
Mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

Tortilijos su troškintomis daržovėmis ir sojų gabaliukais	200
Avinžirnių ir sezamo pastos užkandis (humusas)	40
Kvietinė duona arba batonas	40
Arbata su citrinomis	400/4
Veganiški vafiliai	40
Migdolai	50
Sojų desertas	125

Šokoladas	40
-----------	----

12 DIENA

PUSRYČIAI

Trijų grūdų košė su džiovintais vaisiais	250
Vaisių salotos	150
Pievagybių ir saulėje džiovintų pomidorų užtepėlė	60
Kukurūzų trapučiai	28
Kava	400
Sausainiai	40
Riešutų mišinys	75
Šokoladas	40

PIETŪS

Spalvotos salotos su bolivinėmis balandomis	100
Bulvių ir paprikų sriuba	250
Moliūgų troškinys	300
Obuolių sultys	300
Ruginė duona su sėklomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Kiviai	2 vnt.
Graikiniai riešutai	50

VAKARIENĖ

Keptų daržovių salotos su moliūgų sėklomis	200
Blynai su daržovėmis	300
Sojų pieno padažas	70
Arbata	400
Sojų desertas	125
Ruginė duona su sėklomis	60
Kokosinis batonėlis	40

13 DIENA

PUSRYČIAI

Kukurūzų omletas	200
Pomidorų padažas	40
Švieži agurkai	50
Švieži pomidorai	50
Konservuoti ananasai	30
Kukurūzų dribsniai	45
Sojų pienas	140
Sojų jogurtas	150
Ruginė duona su grūdais	60
Arbata	400

PIETŪS

Daržovių salotos su pupomis	100
Itališka daržovių sriuba	250
Avinžirnių maltinukai	200
Bulvių košė	150
Troškintos morkos	100
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Mangų nektaras	300
Apelsinai	1 vnt.
Bananai	1 vnt.
Mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

Indiškas karis	300
Kininių kopūstų ir agurkų salotos	150
Riešutų sviestas	30
Kvietinė duona arba batonas	60
Ruginė duona	60
Grūdų batonėlis	30
Arbata su citrinomis	400/4
Sausainiai	40

14 DIENA**PUSRYČIAI**

Veganiški blynai su sojų varške	200
Klevų sirupas	50
Sojų dešra	60
Švieži agurkai	40
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Kukurūzų dribsniai	45
Kokosų pienas	140
Kava	400
Migdolai	50

PIETŪS

Avokadų ir brokolių salotos	100
Žiedinių kopūstų sriuba	250
Sojų kotletai	240
Sojų pieno ir pievagrybių padažas	60
Grikių košė	150
Šviežių daržovių salotos	100
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60

Bananų nektaras	300
Obuoliai	1 vnt.

VAKARIENĖ

Traškiosios brokolių salotos	100
Avižirniai su veganiškomis dešrelėmis	300
Švieži agurkai	50
Švieži pomidorai	50
Ruginė duona su grūdais	60
Arbata	400
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	50

15 DIENA**PUSRYČIAI**

Moliūgų ir paprikų troškinys	300
Virtos bulvės	150
Riešutų sviestas	30
Kvietinė duona arba batonas	60
Sojų pienas	140
Traškūs dribsniai (granola)	60
Konservuoti ananasai	30
Sojų desertas	125
Kava	400

PIETŪS

Salotos su moliūgų sėklomis ir kriaušėmis	100
Daržovių sriuba	250
Avižirnių kukuliai (falafeliai)	165
Pomidorų padažas	50
Šviežios daržovių salotos	150
Apelsinų sultys	300
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Mandarinai	2 vnt.
Natūralus mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

Brokolių, razinų ir riešutų salotos	135
Tortilijos su troškintomis daržovėmis ir lęšiais	267
Ryžių trapučiai	36
Daržovių užtepėlė	60
Arbata	400
Sausainiai	40
Šokoladas	40

PATIEKALŲ RECEPTŪROS

1 DIENA

PUSRYČIAI

Sojų dešrelės	150 g
Sojų dešrelės	150,0

Pomidorų padažas	30 g
------------------	------

<u>Virti makaronai</u>	200 g
------------------------	-------

Makaronai	70,0
-----------	------

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

Vanduo	350
--------	-----

Išeiga: 200 g

<u>Šviežių daržovių salotos</u>	150 g
---------------------------------	-------

Švieži pomidorai	40,0
------------------	------

Švieži agurkai	20,0
----------------	------

Brokoliai	30,0
-----------	------

Žiediniai kopūstai	30,0
--------------------	------

Salierų stiebai	5,0
-----------------	-----

Porai	5,0
-------	-----

Salotų užpilas	20,0
----------------	------

Išeiga: 150 g

<u>Salotų užpilas</u>	20 g
-----------------------	------

Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
----------------------	------

Maistinė acto rūgštis	3,3
-----------------------	-----

Garstyčios	0,5
------------	-----

Valgomoji druska	0,04
------------------	------

Malti juodieji pipirai	0,04
------------------------	------

Cukrus	0,08
--------	------

Sodo prieskoninių žolelių mišinys	0,55
-----------------------------------	------

Vanduo	6,7
--------	-----

Išeiga: 20 g

Sojų varškės sūris su kmynais (tofu)	60
--------------------------------------	----

Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
-------------------------------	----

Kvietinė duona arba batonas	40
-----------------------------	----

Riešutų sviestas	40
------------------	----

Džemas	50
--------	----

<u>Imbierinė žolelių arbata su citrinomis</u>	400/4 g
---	---------

Arbatžolės (imbierinės)	1,0
-------------------------	-----

Citrinos	4,0
----------	-----

Vanduo	408,0
--------	-------

Išėja: 400/4 g

PIETŪS

<u>Avokadų ir agurkų salotos su linų sėmenimis</u>	100 g
Švieži agurkai	38,0
Avokadai	14,0
Salotos	40,0
Citrinų sultys (iš citrinų)	4,0
Linų sėmenys	0,5
Valgomoji druska	0,4
Cukrus	0,5
Malti juodieji pipirai	0,01
Šaltojo spaudimo linų sėmenų aliejus	5,0
Išėja:	100 g

<u>Pupelių sriuba</u>	250 g
Pupelės	20,0
Bulvės	50,0
Morkos	10,0
Svogūnai	10,0
Pomidorų sultys	52,5
Aliejus (saulėgrąžų)	2,5
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,01
Petražolių lapai	1,0
Valgomoji druska	0,7
Sriubų prieskoniai	0,63
Vanduo	120,0
Išėja:	250 g

<u>Daržovių troškinys su pankoliais</u>	300 g
Pankoliai	112,1
Raudonosios paprikos	77,13
Geltonosios paprikos	77,13
Konservuoti savose sultyse pomidorai	188,0 (su sultimis)
Česnakai	4,0
Alyvuogių aliejus	17,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	2,2
Džiovinti bazilikai	2,2
Išėja:	300,0 g

<u>Virtos bulvės</u>	150 g
Bulvės	154,5
Valgomoji druska	0,7
Vandens	105,0
Išėja:	150 g

Apelsinų sultys	300
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona ar batonas	40
Kriaušės	1 vnt.
Mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Spindulinių pupuolių (mung dalo) ir ryžių kotletai</u>	200 g
Spindulinės pupuolės (mung dalas)	72,0
Ryžiai	25,0
Avinžirnių miltai	10,72
Morkos	35,8
Salierų šaknys	21,42
Aliejus (saulėgrąžų)	14,0
Asafetidos prieskoniai	0,4
Kuminai	1,0
Imbieras	1,0
Malta kalendra	0,4
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	1,0
Petražolės	2,0
Išeiga:	200, 0 g

Pomidorų padažas	30
Švieži agurkai	100
Švieži pomidorai	50
Sojų pupelių paštetas su bazilikais	40
Ryžių trapučiai	18
Ruginė duona su grūdais	60
Sojų jogurtas	150
<u>Žolelių arbata</u>	400
Arbatžolės (žolelės)	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

2 DIENA

PUSRYČIAI

<u>Avižinių dribsnių košė</u>	200
Avižiniai dribsniai	67,2
Sojų pienas	162,0
Cukrus	1,0
Valgomoji druska	0,8
Išeiga:	200 g

Braškių uogienė	40
Sojų desertas	125
Saulėje džiovintų pomidorų ir alyvuogių užtepėlė	60
Kokosų pienas	140
Kukurūzų dribsniai	45
Duoniukai	32
<u>Arbata</u>	<u>400</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

PIETŪS

<u>Šviežių agurkų, pomidorų ir porų salotos su sūriu</u>	<u>150 (125/25)</u>
Švieži agurkai	40,0
Švieži pomidorai	30,0
Kininiai kopūstai	20,0
Porai	15,0
Sojų varškės sūris (tofu)	25,0
Petražolių lapai	1,0
Salotų užpilas	20,0
Išeiga:	125 g

<u>Salotų užpilas</u>	<u>20 g</u>
Aliejus (saulėgrąžų)	6,0
Maistinė acto rūgštis	5,0
Cukrus	1,3
Valgomoji druska	0,3
Sodo žolelių prieskoninis mišinys	0,5
Bazilikai (džiovinti)	0,06
Malti juodieji pipirai	0,04
Vanduo	6,7
Išeiga:	20 g

<u>Grybų sriuba</u>	<u>250 g</u>
Konservuoti pievagrybiai	35,0
Svogūnai	10,0
Bulvės	62,5
Morkos	10,0
Petražolių šaknys	0,5
Aliejus (saulėgrąžų)	2,5
Malti juodieji pipirai	0,04
Lauro lapai	0,016
Vanduo	188,25

Daržovių sultinys (koncentratas)	5,0
Sriubų prieskoniai	1,0
Išeiga:	250 g

<u>Kuskusas su daržovėmis</u>	300 g
Kuskusas	47,8
Sojų pupelės	47,8
Šaldytų daržovių mišinys	76,48
Česnakai	3,0
Juodosios garstyčios	1,5
Geltonosios garstyčios	1,5
Ožragės sėklos	0,1
Cinamonas	0,1
Kalendros	1,5
Malti imbierai	1,5
Ciberžolės	1,5
Malta raudonieji pipirai	1,5
„Garam masala“ prieskoniai	1,5
Valgomoji druska	1,1
Išeiga:	300 g

Obuolių sultys	300
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Bananai	1 vnt.

VAKARIENĖ

<u>Bengališkas daržovių troškinys</u>	300 g
Ryžiai (basmati)	47,39 (142,18 – virti)
Cukinijos	50,6
Šaldytų daržovių mišinys	63,19
Sojų grietinėlė	31,6
Citrinos	15,8
Karis	1,0
Valgomoji druska	0,8
Pipirų mišinys	0,5
Aliejus (saulėgrąžų)	7,0
Išeiga:	300,0 g

Sojų dešra	30
Švieži agurkai	50
Riešutų ir džiovintų vaisių mišinys	100
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
<u>Arbata</u>	400

Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

3 DIENA

PUSRYČIAI

<u>Lešių troškinys</u>	300 g
Lešiai	44,9
Bulvės	195,4
Asafetidos prieskoniai	1,0
Garam masala prieskoniai	1,6
Pomidorų pasta	45,6
Aliejus (saulėgrąžų)	3,0
Valgomoji druska	0,8
Išeiga:	300,0 g

<u>Šviežių daržovių salotos</u>	150 g
Švieži pomidorai	37,5
Švieži agurkai	22,5
Brokoliai	25,5
Žiediniai kopūstai	30,0
Salierų stiebai	7,5
Porai	7,5
Salotų užpilas	20,0
Išeiga:	150 g

<u>Salotų užpilas</u>	20 g
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Maistinė acto rūgštis	3,3
Garstyčios	0,5
Valgomoji druska	0,4
Malti juodieji pipirai	0,04
Cukrus	0,08
Sodo prieskoninių žolelių mišinys	0,5
Vanduo	6,7
Išeiga:	20 g

Sojų varškės sūris	60
Džemas	40
Sojų jogurtas	150
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
<u>Imbierinė arbata</u>	400
Arbatžolės su imbieru	1,0

Vanduo	408,0
Išeiğa:	400 g

PIETŪS

<u>Pupelių salotos</u>	100 g
Pupelės	30,7
Svogūnai	9,0
Valgomoji druska	0,6
Majonezas (sojų)	28,0
Malti juodieji pipirai	0,05
Išeiğa:	100 g

<u>Agurkinė sriuba</u>	250 g
Bulvės	75
Perlinės kruopos	7,5
Morkos	10,0
Svogūnai	10,0
Petražolių šaknys	2,5
Marinuoti agurkai	15,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	5,0
Vanduo	176,25
Aliejus (saulėgrąžų)	2,5
Malti juodieji pipirai	0,05
Sodo prieskoninės žolelės	1,0
Laurų lapai	0,02
Sriubų prieskoniai	1,0
Išeiğa:	250 g

<u>Sojų kotletai</u>	240 g
Sojų dribsniai (faršas)	40,82
Avižiniai dribsniai	20,0
Kvietiniai miltai (550D)	20,0
Žirnių miltai	24,0
Svogūnai	36,0
Česnakai	2,04
Ciberžolės	0,2
Malti imbierai	0,2
Maltos aitriosios paprikos	0,2
Kvapnieji pipirai	0,2
Džiovinotos kalendros	0,2
Valgomoji druska	1,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	2,0
Garam masala prieskoniai	0,02
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Pusgaminio svoris	300,0
Išeiğa:	240 g

<u>Biri ryžių košė</u>	150 g
Ryžių kruopos	72,6
Valgomoji druska	1,0
Vanduo	148,0
Išėiga:	150 g

<u>Kininės salotos</u>	100 g
Kininiai kopūstai	46,0
Pomidorai	20,0
Saldžiosios paprikos	5,0
Citrinos	5,0
Krapai	4,5
Porai	5,0
Cukrus	4,0
Valgomoji druska	0,05
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Išėiga:	100 g

Greipfrutų sultys	300
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Obuoliai	1 vnt.
Mineralinis vanduo	500
Šokoladas	40

VAKARIENĖ

<u>Virtinukai su bulvių įdaru (šaldyti)</u>	300 g
Virtinukai su bulvių įdaru	295,0

<u>Sojų pieno ir pievagrybių padažas</u>	60
Pievagrybiai	19,91
Kvietiniai miltai	2,3
Svogūnai	7,64
Sojų pienas	30,46
Aliejus (saulėgrąžų)	3,6
Malti juodieji pipirai	0,06
Sultinys (koncentratas, daržovių)	0,91
Vanduo	6,0
Išėiga:	60,0 g

Ryžių trapučiai	27
Daržovių užtepėlė	40
Saulėgrąžų chalvos batonėliai	50
Riešutų mišinys (lazdynų – 25 g; migdolai – 25 g)	50

Arbata	400
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

4 DIENA

PUSRYČIAI

<u>Virti ryžiai, spindulinės pupuolės (mung dalas) ir daržovės</u>	300
Spindulinės pupuolės (mung dalas)	22,22
Ryžiai (basmati)	27,0 (virti-81 g)
Žiediniai kopūstai	52,0
Bulvės	43,0
Aliejus (saulėgrąžų)	7,0
Kmynai	0,7
Pomidorai	49,0
Paprikos	26,5
Imbieras (šviežias)	1,0
Asafetidos prieskoniai	0,1
Karis	0,2
Citrinų sultys	3,74 (citrinų-8,9 g)
Sultinys (koncentratas, daržovių)	2,8
Vanduo	112,0
Išeiga:	300,0 g

Riešutų sviestas	30
Kvietinė duona arba batonas	60
Džemas	50
Konservuoti ananasai	30
Sojų jogurtas	200

Arbata	400
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

PIETŪS

<u>Brokolių salotos</u>	100 g
Brokoliai	28,33
Morkos	13,33
Salotos	46,34
Raudonieji svogūnai	3,0
Citrinų sultys	3,5 (citrinų-8,33 g)
Alyvuogių aliejus	2,5
Malti juodieji pipirai	1,0

Krapai	1,0
Valgomoji druska	0,8
Išėiga:	100,0 g

<u>Ryžių ir pomidorų sriuba</u>	250 g
Ryžiai	20,5
Sultinys (koncentratas, daržovių)	5,0
Pomidorai	42,5
Morkos	10,0
Svogūnai	9,5
Petražolių šaknys	1,25
Aliejus (saulėgrąžų)	6,0
Vanduo	165,0
Sriubų prieskoniai	0,63
Išėiga:	250 g

<u>Martyno troškinys</u>	300 g
Morkos	51,39
Baklažanai	62,1
Saldžiosios paprikos	53,53
Konservuoti kukurūzai	72,81
Ryžiai	42,83
Sultinys (koncentratas, daržovių)	2,14
Rūkytos paprikos milteliai	1,0
Valgomoji druska	0,5
Aliejus (saulėgrąžų)	5,0
Išėiga:	300,0 g

<u>Kininių kopūstų ir porų salotos</u>	150 g
Kininiai kopūstai	69,0
Švieži pomidorai	30,0
Saldžioji paprika	7,5
Citrinos	7,5
Petražolių lapai	6,75
Porai	7,5
Cukrus	6,0
Valgomoji druska	0,5
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Išėiga:	150 g

Bananų nektaras	300
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Apelsinai	1 vnt.

VAKARIENĖ

Bulviniai kukuliai	300 g
Bulvių kukuliai (sušaldyti)	295,0
<u>Sojų pieno ir pievagrybių padažas</u>	<u>90 g</u>
Pievagrybiai	29,87
Kvietiniai miltai (550D)	3,45
Svogūnai	11,46
Sojų pienas	45,69
Aliejus (saulėgrąžų)	5,4
Malti juodieji pipirai	0,09
Sultinys (koncentratas, daržovių)	1,37
Vanduo	<u>9,0</u>
Išeiga:	90,0 g

Paprikų užtepėlė	60
Kukurūzų trupučiai	28
Ruginė duona su grūdais	60
Sojų desertas	125
Šokoladas (juodasis)	40

<u>Arbata</u>	<u>400</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>408,0</u>
Išeiga:	400 g

5 DIENA

PUSRYČIAI

<u>Avižinių dribsnių košė su kriaušėmis</u>	<u>200/60 g</u>
Avižiniai dribsniai	30,63
Pienas (2,5 %)	146,3
Cukrus	2,0
Valgomoji druska	0,8
Aliejus (saulėgrąžų)	6,4
Migdolai	12,5
Graikiniai riešuai	12,5
Kriaušės	<u>60,0</u>
Išeiga:	200/60 g

Daržovių užtepėlė	40
Kukurūzų trupučiai	28
Sojų desertas	125
Meduoliai	45
Konservuotos kriaušės	30
Šokoladas	40

Arbata	400
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiiga:	400 g

PIETŪS

Morkų ir saulėgražų salotos	150 g
Morkos	91,0
Saulėgražos	38,0
Valgomoji druska	0,8
Citrinų sultys	12,0 (28,56 –citrinų)
Malti juodieji pipirai	1,0
Alyvuogių aliejus	7,0
Džiovinti bazilikai	0,08
Cukrus	1,0
Išeiiga:	150,0 g

Žirnių sriuba	250 g
Žirniai	20,0
Bulvės	62,5
Morkos	10,0
Svogūnai	10,0
Petražolių šaknys	2,5
Sultinys (koncentratas, daržovių)	5,0
Vanduo	167,5
Malti juodieji pipirai	0,05
Laurų lapai	0,02
Sriubų prieskoniai	1,0
Išeiiga:	250 g

Kiniškas troškiny	300 g
Ryžiai (basmati)	40,0
Sojų dribsniai (faršas)	20,0
Svogūnai	20,0
Švieži baltieji kopūstai	120,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	1,0
Cukrus	0,5
Maltos saldžiosios paprikos	0,5
Sultinys (koncentratas, daržovių)	1,0
Sojų padažas	1,0
Aliejus (saulėgražų)	10,0
Išeiiga:	300 g

„Pavasario“ salotos	100 g
---------------------	-------

Ridikėliai	18,0
Kininiai kopūstai	11,8
Konservuoti kukurūzai	4,0
Švieži agurkai	20,0
Švieži pomidorai	20,0
Svogūnų laiškai	1,5
Maistinė acto rūgštis	5,0
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Cukrus	0,2
Valgomoji druska	0,5
Garstyčios	0,5
Išeiga:	100 g

Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Kriaušės	1 vnt.
Apelsinų sultys	300
Natūralus mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

Tortilijos su troškintomis daržovėmis ir lęšiais	200 g
Tortilijos	60,0 (1 vnt.)
Įdarui:	
Žalieji lęšiai	34,13 (64,16 g– paruošti)
Česnakai	1,15
Alyvuogių aliejus	13,0
Saldžiosios paprikos	23,0
Švieži pomidorai	37,5
Petražolės	1,0
Kininiai kopūstai	17,0
Išeiga:	200,0 g

Sojų varškės sūris	60
Džemas	50
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Avižiniai sausainiai	40
Arbata	400
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

6 DIENA**PUSRYČIAI**

<u>Grikių plovas daržovėmis</u>	<u>300</u>
Grikliai	50,85
Žiediniai kopūstai	33,9
Brokoliai	33,9
Moliūgai	50,85
Saldžiosios paprikos	16,95
Morkos	16,9
Salierų šaknys	8,47
Sultinys (koncentratas, daržovių)	1,7
Petražolės	1,0
Pomidorų pasta	23,73
Valgomoji druska	1,0
Aliejus (saulėgrąžų)	5,0
Kuminai	1,0
Juodgrūdės sėklos	1,0
Asafetidos prieskoniai	1,0
Cinamonas	0,01
Malti juodieji pipirai	<u>0,5</u>
Išeiga:	300,0 g

Kukurūzų dribsniai	45
Sojų pienas	140
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Sojų desertas	125
Riešutų mišinys (migdolai -50 g; lazdynų- 25 g)	75

<u>Kava</u>	<u>400</u>
Kava	40,0
Vanduo	<u>440,0</u>
Išeiga:	400 g

PIETŪS

<u>Avokadų ir brokolių salotos</u>	<u>100</u>
Avokadai	30,0
Brokoliai	70,0
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	2,0
Alyvuogių aliejus	<u>0,5</u>
Išeiga:	100

<u>Makaronų ir pupelių sriuba</u>	<u>250 g</u>
Makaronai	32,0
Konservuotos pupelės	45,5
Česnakai	2,5

Aliejus (saulėgrąžų)	2,5
Sultinys (koncentratas, daržovių)	5,0
Pomidorų sultys	30,0
Petražolių lapai	2,5
Vanduo	150,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,4

Išeiga: 250 g

<u>Saldžiarūgščiai sojų gabaliukai</u>	100 g
Sojų mėsa (gabaliukai)	25,77 (virti-91,51 g)
Rudasis cukrus	3,8
Citrinų sultys	12,5 (citrinų - 29,79 g)
Bulvių krakmolas	4,0
Sojų padažas	10,0

Išeiga: 100,0 g

Meksikietiškas padažas „Salsa“	30
<u>Virti ryžiai</u>	150 g
Ryžių kruopos	72,6
Valgomoji druska	1,2
Vanduo	148,0

Išeiga: 150 g

<u>Šviežių daržovių salotos</u>	150 g
Švieži pomidorai	40,0
Švieži agurkai	20,0
Brokoliai	30,0
Žiediniai kopūstai	30,0
Salierų stiebai	5,0
Porai	5,0
Salotų užpilas	20,0

Išeiga: 150 g

<u>Salotų užpilas</u>	20 g
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Maistinė acto rūgštis	3,3
Garstyčios	0,5
Valgomoji druska	0,04
Malti juodieji pipirai	0,04
Cukrus	0,08
Sodo prieskoninių žolelių mišinys	0,55
Vanduo	6,7

Išeiga: 20 g

Ruginė duona su grūdais 60

Kvietinė duona arba batonas	40
Obuolių sultys	300
Apelsinai	1 vnt.

VAKARIENĖ

Troškinys su briuseliniais kopūstais	300 g
Bulvės	99,0
Briuseliniai kopūstai	96,0
Konservuoti savose sultyse pomidorai	42,0
Svogūnai	15,0
Kvietiniai miltai (550D)	30,0
Aliejus (saulėgrąžų)	9,0
Saldžioji paprika	0,39
Malti baltieji pipirai	0,45
Valgomoji druska	0,6
Sojų grietinėlė	15,0
Išeiga:	300 g

Sojų dešra	30
Švieži agurkai	50
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Riešutų sviestas	30
Šokoladas (juodasis)	40
Arbata	400
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

7 DIENA**PUSRYČIAI**

Penkių grūdų košė	200 g
Penkių grūdų dribsniai	47,2
Cukrus	2,0
Valgomoji druska	1,0
Vanduo	162,0
Išeiga:	200 g

Džemas	50
Ryžių trapučiai	27
Baklažanų ir saulėgrąžų užtepėlė	40
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kava	400

Kava	40,0
Vanduo	440,0
Išėiga:	400 g

Vaniliniai vafliai	45
Šokoladas	40

PIETŪS

Nicos salotos be žuvies ir kiaušinių	110 g
Bulvės	50,0
Šaldytos šparaginės pupelės	18,18
Salotos	25,5
Juodosios alyvuogės	5,0
Džiovinti bazilikai	0,5
Malti juodieji pipirai	1,0
Užpilas:	
Alyvuogių aliejus	6,0
Obuolių sidro actas	0,5
Česnakai	1,0
„Dižono“ garstyčios	1,5
Cukrus	1,0
Išėiga:	110 g

Daržovių sriuba	250 g
Briuseliniai kopūstai	12,5
Ropės	10,0
Morkos	5,0
Petražolių šaknys	5,0
Svogūnai	5,0
Porai	5,0
Pupelės	15,0
Švieži pomidorai	10,0
Konservuoti pievagrybiai	10,0
Aliejus (saulėgrąžų)	5,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	5,0
Sriubų prieskoniai	1,0
Vanduo	212,5
Išėiga:	250 g

Avinžirnių kukuliukai (falafeliai)	220 g
Konservuoti avinžirniai	144,4
Svogūnai	42,0
Česnakai	2,0
Petražolės	2,0
Malti kuminai	2,0
Valgomoji druska	2,0

Uoginės paprikos	0,2
Kvietiniai miltai (550D)	20,0
Sezamo sėklos	12,0
Aliejus (saulėgrąžų)	44,0
Pusgaminių svoris:	<u>226,6</u>
Išeiga:	220 g

Pomidorų padažas	50
------------------	----

<u>Šviežių daržovių salotos</u>	<u>100 g</u>
Morkos	16,0
Švieži pomidorai	30,0
Švieži agurkai	25,0
Švieži kopūstai	15,0
Sriubų prieskoniai	0,5
Malti juodieji pipirai	0,5
Džiovinti bazilikai	0,5
Maistinė acto rūgštis	5,0
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Valgomoji druska	0,5
Garstyčios	<u>0,5</u>
Išeiga:	100 g

Ruginė duona su sėklomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Greipfrutų sultys	300
Kiviai	2 vnt.
Natūralus mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Makaronai su daržovėmis ir miso padažu</u>	<u>300 g</u>
Makaronai	42,86
Šaldytų daržovių mišinys	85,71
Švieži pievagrybiai	34,29
Svogūnai	42,86
Džiovinti bazilikai	0,5
Sodo žolelių prieskonių mišinys	0,5
Sojų grietinėlė	85,71
Sojų pasta „Miso“	15,0
Malti juodieji pipirai	0,5
Valgomoji druska	<u>1,0</u>
Išeiga:	300,0 g

Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	100
Sojų desertas	125

Sausainiai (vegetariški, šampuoti)	40
Ruginė duona su grūdais	60
<u>Arbata</u>	<u>400</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

8 DIENA

PUSRYČIAI

<u>Virtinukai „ežiukai“</u>	<u>250</u>
Virtinukai „ežiukai“	245,0 g

<u>Sojų pieno ir pievagrybių padažas</u>	<u>60</u>
Pievagrybiai	19,91
Kvietiniai miltai	2,3
Svogūnai	7,64
Sojų pienas	30,46
Aliejus (saulėgrąžų)	3,6
Malti juodieji pipirai	0,06
Sultinys (koncentratas, daržovių)	0,91
Vanduo	6,0
Išeiga:	60,0 g

Sojų varškės sūris su kmynais	60
Kukurūzų dribsniai su vaisiais ir uogomis	45
Sojų pienas	140
Duoniukai	24
Sojų desertas	125

<u>Kava</u>	<u>400</u>
Kava	40,0
Vanduo	440,0
Išeiga:	400 g

PIETŪS

<u>Salotos su avinžirniais ir gražgarsčių padažu</u>	<u>100 g</u>
Salotos	35,0
Švieži pomidorai	25,0
Švieži agurkai	15,0
Avinžirniai	7,0 (virtų 15,0 g)
Užpilas:	
Gražgarstės	2,3
Alyvuogių aliejus	6,8
Valgomoji druska	0,3

Saulėgražos	0,6
Išėiga:	100 g
<u>Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis</u>	250 g
Švieži kopūstai	50,0
Bulvės	37,5
Morkos	7,5
Švieži pomidorai	15,0
Svogūnai	10,0
Pomidorų padažas	5,0
Aliejus (saulėgražų)	5,0
Česnakai	1,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	5,0
Vanduo	195,0
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,01
Džiovinti bazilikai	0,5
Universalūs prieskoniai	0,6
Sriubų prieskoniai	0,6
Malti juodieji pipirai	1,02
Valgomoji druska	0,6
Laurų lapai	0,18
Petražolių lapai	1,0
Išėiga:	250 g
<u>Troškiny su bolivinėmis balandomis</u>	300 g
Bolivinės balandos	69,0
Morkos	34,0
Svogūnai	29,0
Salierų šaknys	16,9
Saldžioji paprika	41,4
Migdolai	17,24
Raudonėliai (džiovinti)	1,0
Valgomoji druska	1,0
Juodosios alyvuogės	17,24
Bazilikai	1,0
Mairūnai	1,0
Rūkytos paprikos milteliai	1,7
Aliejus (saulėgražų)	7,0
Malti juodieji pipirai	1,7
Išėiga:	300,0 g
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Apelsinų sultys	300
Bananai	1 vnt.

Šokoladas	40
-----------	----

VAKARIENĖ

<u>Vegetariškas vengriškas guliašas</u>	300 g
Sojų mėsa (gabaliukai)	17,13
Vanduo	214,13
Morkos	25,7
Saldžiosios paprikos	34,26
Šparaginės pupelės (šaldytos)	21,41
Švieži pomidorai	27,41
Aitriųjų paprikų milteliai	0,2
Saldžiųjų paprikų milteliai	0,2
Kuminai	1,5
Asafetidos prieskoniai	0,2
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,3
Kvietiniai miltai (550D)	12,85
Rudasis cukrus	1,1
Džiovintos petražolės	2,0
Krapai	2,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	3,21
Aliejus (saulėgrąžų)	7,0
Išeiga:	300,0 g

Meksikietiškas avokadų trintinys (guakamolė)	60
Tortilija	40
Meduoliai	40
Rišutų mišinys (migdolai 25 g, graikiniai -50 g)	75
Ruginė duona su grūdais	60
<u>Arbata su citrinomis</u>	400/4
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	4004 g

9 DIENA**PUSRYČIAI**

<u>Daržovių ir pupelių troškinys</u>	300
Morkos	28,75
Svogūnai	12,78
Česnakai	1,0
Konservuotos raudonosios pupelės	76,68
Konservuoti savose sultyse pomidorai	127,8 (su skysčiu)
Sultinys (koncentratas, daržovių)	3,19

Petražolės	9,6
Alyvuogių aliejus	3,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,5
Konservuoti saldieji kukurūzai	63,9
Meksikietiškas padažas „Salsa“	3,19
Cukrus	1,6
Aliejus (saulėgrąžų, daržovių pakepinimui)	10,0
Išeiga:	300,0 g

Ruginė duona su grūdais	60
Kukurūzų dribsniai	45
Kokosų pieno gėrimas	140
Vaniliniai vafiliai	40

Arbata	400
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

PIETŪS

Šventinės salotos	65 g
Salotų rinkinys (rukolos, sultenės)	50,0
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	5,0 (kartu su aliejumi)
Kedrinės piningos riešutai	10,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	1,0
Alyvuogių aliejus	2,0
Išeiga:	65,0 g

Trinta brokolių sriuba	250 g
Brokoliai	83,33
Bulvės	83,33
Morkos	12,5
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Svogūnai	8,33
Sultinys (koncentratas, daržovių)	5,0
Vanduo	125,0
Migdolų grietinėlė	18,75
Valgomoji druska	0,63
Universalūs prieskoniai	1,25
Išeiga:	250 g

Griekiai su daržovėmis ir pievagrybiais	300
Griekiai	56,25
Svogūnai	75,0

Švieži pievagrybiai	56,25
Aitriosios paprikos PIRI PIRI	0,4
Morkos	75,0
Aliejus (saulėgrąžų)	5,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,01
Džiovinti bazilikai	0,4
Maltų pipirų mišinys	0,01
Sultinys (koncentratas, daržovių)	1,5
Krapai	1,0
Išeiga:	300,0 g

Ruginė duona su sėklomis	60
Kvietinė duona ar batonas	40
Persikų nektaras	300
Obuoliai	1 vnt.
Natūralus mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

Avižiniai blynai	300
Avižiniai dribsniai	120,0
Sojų pienas	150,0
Kvietinės sėlenos	1,8
Rudasis cukrus	15,0
Valgomoji druska	1,0
Cinamonas	6,0
Kepimo milteliai	3,0
Kvietiniai miltai	24,0
Aliejus (saulėgrąžų)	7,5
Išeiga:	300,0 g

Sojų pieno padažas	60
Kvietiniai miltai	4,8
Sultinys (koncentratas, daržovių)	0,96
Aliejus (saulėgrąžų)	3,6
Sojų pienas	30,0
Vanduo	24,0
Prieskoninių žolelių mišinys	0,6
Išeiga:	60,0 g

Sojų desertas	125
Riešutų sviestas	20
Kvietinė duona arba batonas	40
Graikiniai riešutai	50

Arbata	400
--------	-----

Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

10 DIENA

PUSRYČIAI

<u>Kiaušiniene be kiaušinių</u>	250
Spindulinės pupuolės (mung dalas)	64,29
Japoninės pupuolės (juodosios akelės)	7,14
Valgomoji druska	1,5
Malti juodieji pipirai	0,7
Ciberžolės	2,14
Vanduo	107,0
Svogūnų laiškai	14,3
Saldžiosios paprikos	85,7
Aliejus (saulėgrąžų)	14,0
Išeiga:	250,0 g

Pomidorų padažas	50
Švieži agurkai	50
Švieži pomidorai	50
Kukurūzų dribsniai su uogomis	45
Sojų jogurtas	150
Konservuotos kriaušės	30
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60

<u>Kava</u>	400
Kava	40,0
Vanduo	440,0
Išeiga:	400 g

PIETŪS

<u>Apelsinų ir pankolių salotos</u>	100 g
Apelsinai	47,
Pankoliai	30,0
Raudonieji svogūnai	10,0
Juodosios alyvuogės	5,0
Alyvuogių aliejus	5,0
Balzaminis actas	2,0
Malti juodieji pipirai	0,5
Valgomoji druska	0,5
Išeiga:	100 g
<u>Lęšių ir daržovių sriuba</u>	250 g
Lęšiai	22,5

Vanduo	158,3
Konservuoti smulkinti pomidorai	24,2
Svogūnai	33,1
Morkos	18,9
Salierų stiebai	5,9
Valgomoji druska	0,7
Česnakai	0,5
Malti juodieji pipirai	0,1
Džiovinti bazilikai	0,2
Džiovintas raudonėlis	0,2
Laurų lapai	0,07
Prieskoniai	1,0
Petražolių lapai	1,2

Išėja: 250 g

<u>Veganiškas plovas</u>	300
Sojos mėsa (gabaliukai)	21,41 (virtų-76,65 g)
Ryžiai (basmati)	53,53 (virtų-160,6 g)
Morkos	22,0
Svogūnai	22,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	3,0
Aliejus (saulėgrąžų)	5,0
Valgomoji druska	0,5
Pomidorų padažas	22,0
Malti juodieji pipirai	1,0
Džiovinti bazilikai	2,0

Išėja: 300,0 g

Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Obuolių sultys	300
Mandarinai	2 vnt.
Šokoladas (juodasis)	40

VAKARIENĖ

<u>Kuskuso salotos su prieskoninėmis žolelėmis</u>	100 g
Kuskusas	20,0
Svogūnai	9,0
Salierų stiebai	7,0
Pankoliai	4,5
Graikiniai riešutai	7,5
Citrinų sultys	3,36 (7 g citrinų)
Alyvuogių aliejus	4,0
Česnakai	1,0
Pankolių sėklos	0,3
Kuminai	0,6

Valgomoji druska	0,8
Malti juodieji pipirai	1,0
Petražolės	1,0
Išeiiga:	100,0 g

<u>Koldūnai su daržovėmis (šaldyti)</u>	300
Koldūnai su daržovėmis (šaldyti)	295,0

<u>Sojų pieno ir pievagrybių padažas</u>	90
Pievagrybiai	29,87
Kvietiniai miltai (550D)	3,45
Svogūnai	11,46
Sojų pienas	45,69
Aliejus (saulėgrąžų)	5,4
Malti juodieji pipirai	0,09
Sultinys (koncentratas, daržovių)	1,37
Vanduo	9,0
Išeiiga:	90,0 g

Daržovių užtepėlė	40
Duoniukai	32
Avižiniai sausainiai	40
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	100

<u>Arbata</u>	400
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiiga:	400 g

11 DIENA

PUSRYČIAI

<u>Spagečiai</u>	200 g
Spagečiai (pilno grūdo miltų)	50,0
Pomidorai	45,0
Porai	14,7
Morkos	15,7
Svogūnai	17,0
Salierų šaknys	6,0
Aliejus (saulėgrąžų)	4,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	0,53
Čiobreliai (džiovinti)	0,13
Išeiiga:	200 g

Pomidorų padažas	50
------------------	----

Švieži pomidorai	75
Švieži agurkai	75
Veganiškas jogurtas	150
Traškūs dribsniai (granola)	60
Vaisinis batonėlis	50
Riešutų mišinys (lazdynų -25 g, migdolai – 25 g)	50

Arbata	400
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

PIETŪS

<u>Pomidorų ir avokadų salotos</u>	110 g
Švieži pomidorai	35,0
Avokadai	26,0
Sojų varškės sūris	10,0
Salotos	20,0
Juodosios alyvuogės (be kauliukų)	2,0
Krapai	1,0
Alyvuogių aliejus	3,0
Česnakai	1,0
Valgomoji druska	0,5
Cukrus	1,0
Citrinų sultys	2,22 (citrinų -5,29 g)
Vanduo	8,0
Malti juodieji pipirai	1,0
Išeiga:	110 g

<u>Daržovių ir žiedinių kopūstų sriuba</u>	250 g
Žiediniai kopūstai	30,0
Morkos	10,0
Bulvės	30,0
Švieži pomidorai	40,0
Porai	10,0
Pupelės	20,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	5,0
Vanduo	120,0
Pomidorų sultys	50,0
Česnakai	1,0
Petražolių šaknys	1,0
Valgomoji druska	0,5
Prieskoniai	2,0
Išeiga:	250 g

<u>Bulguro kruopų ir baklažanų plovas</u>	300
---	-----

Bulguro kruopos	50,0
Baklažanai	109,0
Cukiniškos	48,0
Vanduo	300,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	3,8
Kedrinės pinijos riešutai	7,5
Asafetidos prieskoniai	0,13
Malti juodieji pipirai	0,13
Valgomoji druska	1,0
Citrinų sultys	3,15 (citrinų-7,5 g)
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Krapai	3,8

Išeiga: 300,0 g

<u>Žaliosios salotos su agurkais</u>	100 g
Salotos	35,0
Svogūnų laiškai	5,0
Švieži agurkai	40,0
Krapai	1,0
Salotų užpilas	20,0

Išeiga: 100 g

<u>Salotų užpilas</u>	20 g
Aliejus (saulėgrąžų)	6,0
Maistinė acto rūgštis	5,0
Cukrus	1,3
Valgomoji druska	0,4
Sodo žolelių prieskoninis mišinys	0,5
Bazilikai (džiovinti)	0,06
Malti juodieji pipirai	0,04
Vanduo	6,7

Išeiga: 20 g

Ananasų sultys	300
Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Kriaušės	1 vnt.
Natūralus mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Tortilijos su troškintomis daržovėmis ir sojų gabaliukais</u>	200
Tortilijos	60,0 (1 vnt.)
Įdaras:	
Sojų mėsa (gabaliukai)	18,51 (paruošta – 66,43 g)
Česnakai	1,15
Alyvuogų aliejus	13,0

Saldžiosios paprikos	23,0
Švieži pomidorai	37,5
Petražolės	1,0
Kininės salotos	17,0
Išėja:	200,0 g

Avinžirnių ir sezamo pastos užkandis (humusas)	40
Kvietinė duona arba batonas	40
Veganiški vafiliai	40
Migdolai	50
Sojų desertas	125
Šokoladas (juodasis)	40

Arbata su citrinomis	400/4
Arbatžolės	1,0
Citrina	4,0
Vanduo	408,0
Išėja:	400/4 g

12 DIENA

PUSRYČIAI

Vaisių salotos	150 g
Apelsinai	32,0
Kiviai	32,0
Obuoliai	32,0
Konservuoti ananasai	54,0
Išėja:	150 g

Trijų grūdų košė su džiovintais vaisiais	250
Trijų grūdų dribsniai su džiovintais vaisiais	57,4
Cukrus	2,5
Valgomoji druska	1,0
Sojų pienas	200,9
Išėja:	250,0 g

Pievagrybių ir džiovintų saulėje pomidorų užtepėlė	60
Kukurūzų trupučiai	28
Sausainiai	40
Riešutų mišinys (migdolai – 50 g; graikiniai riešutai – 25 g)	75
Šokoladas	40

Kava	400
Kava	40,0
Vanduo	440,0
Išėja:	400 g

PIETŪS

<u>Spalvotos bolivinių balandų salotos</u>	100 g
Bolivinės baltos	18,18 (virtos - 36,36 g)
Švieži pomidorai	13,64
Paprikos	14,0
Svogūnai	9,1
Moliūgų sėklos	1,8
Česnakai	1,5
Juodosios pupelės	9,1
Juodosios alyvuogės	2,73
Petražolės	1,0
Citrinos sultys	3,1 (citrinos-7,27 g)
Alyvuogių aliejus	7,0
Malti juodieji pipirai	0,5
Valgomoji druska	0,5
Išėja:	100 g

<u>Paprikų ir bulvių sriuba</u>	250 g
Bulvės	43,4
Saldžioji paprika	60,0
Malti juodieji pipirai	1,0
Svogūnai	14,3
Kvietiniai miltai (550D)	2,9
Vanduo	285,0
Sultinys (koncentratas)	2,9
Pomidorų padažas	8,6
Morkos	12,9
Sriubų prieskoniai	0,3
Valgomoji druska	1,0
Sodo žolelių prieskoninis mišinys	1,0
Išėja:	250 g

<u>Moliūgų troškiny</u>	300
Moliūgai	42,46
Bulvės	51,92
Cukinijos	41,54
Žalieji žirneliai (sušaldyti)	51,92
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Garstyčių sėklos	0,7
Saldžiųjų paprikų milteliai	1,0
Laurų lapai	0,001
Ožragės	0,2
Malti anyžiai	0,01
Kuminai	0,5
Rudasis cukrus	1,62
Valgomoji druska	1,15
Juodgrūdžių sėklos	0,23

Petražolės	1,0
Krapai	1,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	<u>1,5</u>
Išeiga:	300 g

Obuolių sultys	300
Ruginė duona su sėklomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Graikiniai riešutai	50
Kiviai	2 vnt.

VAKARIENĖ

<u>Keptų daržovių salotos su moliūgų sėklomis</u>	<u>200</u>
Švieži pomidorai	71,0
Cukinijos	62,5
Morkos	27,0
Baklažanai	62,5
Moliūgų sėklos	7,0
Alyvuogių aliejus	6,0
Valgomoji druska	1,0
Malti juodieji pipirai	<u>1,0</u>
Išeiga:	200,0 g

<u>Blynai su daržovėmis</u>	<u>300</u>
Blynai su daržovėmis (sušaldyti)	310,0

<u>Sojų pieno padažas</u>	<u>70</u>
Kvietiniai miltai (550D)	5,6
Sultinys (koncentratas, daržovių)	1,12
Aliejus (saulėgrąžų)	4,2
Sojų pienas	35,0
Vanduo	28,0
Prieskoninių žolelių mišinys	<u>0,7</u>
Išeiga:	70,0 g

Ruginė duona su sėklomis	60
Kokosinis batonėlis	40
Sojų desertas	125

<u>Arbata</u>	<u>400</u>
Arbatžolės	1,0
Vanduo	<u>408,0</u>
Išeiga:	400 g

13 DIENA

PUSRYČIAI

<u>Kukurūzų omletas</u>	200
Kukurūzų miltai	60,0
Sojų varškės sūris (tofu, minkštasis)	147,0
Valgomoji druska	1,0
Karis	0,5
Malti juodieji pipirai	0,5
Sodo žolelių prieskonių mišinys	0,5
Aliejus (saulėgrąžų)	4,0
Vanduo	43,5
Išeiga:	200,0 g

Pomidorų padažas	40
Švieži agurkai	50
Švieži pomidorai	50
Konservuoti ananasai	30
Kukurūzų dribsniai	45
Sojų pienas	140
Ruginė duona su grūdais	60
Sojų jogurtas	150

<u>Arbata</u>	400
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

PIETŪS

<u>Daržovių salotos su didelėmis pupomis</u>	100 g
Salotos	40,0
Salierų stiebai	10,0
Švieži pomidorai	22,0
Didelės pupos	7,5 (virtų - 15,0)
Alyvuogių aliejus	6,0
Valgomoji druska	0,8
Malti juodieji pipirai	0,5
Citrinos sultys	4,5 (10,71 g citrinos)
Išeiga:	100 g

<u>Itališka daržovių sriuba (Minestrone)</u>	250 g
Svogūnai	12,8
Raudonos saldžiosios paprikos	16,7
Švieži pomidorai	17,7
Cukinijos	10,0

Porai	10,0
Česnakai	3,0
Makaronai	13,3
Šaldytų daržovių mišinys	55,0
Pomidorų padažas	12,5
Sultinys (koncentratas, daržovių)	3,33
Valgomoji druska	0,6
Malti juodieji pipirai	0,5
Aliejus (saulėgrąžų)	5,0
Sodo žolelių prieskoninis mišinys	0,5
Lauro lapai	0,01
Vanduo	300,0

Išeiğa : 250 g

<u>Avinžirnių maltiniai</u>	200 g
Avinžirniai	66,66
Svogūnai	8,4
Linų sėmenys	10,0
Kvietiniai miltai	20,84
Džiovinti krapai	2,0
Žalioji kario pasta	1,6
Valgomoji druska	0,9
Vanduo	14,0
Aliejus (saulėgrąžų)	16,6
Išeiğa:	200,0 g

<u>Bulvių košė</u>	150
Bulvės	112,41
Sojų pienas	37,59
Valgomoji druska	0,7
Išeiğa:	150,0 g

<u>Troškintos morkos</u>	100 g
Morkos	85,0
Aliejus (saulėgrąžų)	5,0
Sojų grietinėlė	20,0
Išeiğa:	100 g

Ruginė duona su grūdais	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Mangų nektaras	300
Apelsinai	1 vnt
Bananai	1 vnt.
Natūralus mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Indiškas karis</u>	300 g
Bulvės	37,09 (virtų 36,0)
Avinžirniai	18,0 (virtų 36,0)
Žiediniai kopūstai	39,96 (troškintų 36,0)
Obuoliai	15,0 (pakepintų 12,0)
Svogūnai	15,96 (kepintų 12,0)
Česnakai	4,2 (kepintų 3,36)
Vanduo	24,0
Aliejus (saulėgrąžų)	12,0
Imbierai	4,8
Maltos raudonosios paprikos	4,8
Kokosų pienas	60,0
Sojų grietinėlė	60,0
Valgomoji druska	0,8
Malti juodieji pipirai	0,6
Išeiga:	300 g
<u>Kininių kopūstų ir agurkų salotos</u>	150 g
Švieži agurkai	67,0
Kininiai kopūstai	59,5
Svogūnų laiškai	2,0
Petražolių lapai	1,5
Salotų užpilas	20,0
Išeiga:	150 g
<u>Salotų užpilas</u>	20 g
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Maistinė acto rūgštis	3,3
Vanduo	6,7
Malti juodieji pipirai	0,04
Išeiga:	20 g
Riešutų sviestas	30
Kvietinė duona arba batonas	60
Ruginė duona	60
Sausainiai	40
Grūdų batonėlis	30
<u>Arbata su citrinomis</u>	400/4 g
Arbatžolės	1,0
Citrinos	4,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400/15/4 g

14 DIENA

PUSRYČIAI

<u>Veganiški blynai sojų varškės sūriu (tofu)</u>	<u>200</u>
Sojų varškės sūris	100,0
Sojų pienas	34,0
Speltos miltai	67,0
Aliejus (saulėgrąžų)	16,0
Klevų sirupas	6,7
Vanilinis cukrus	1,7
Kepimo milteliai	1,7
Cinamonas	0,7
Valgomoji druska	<u>0,6</u>
Išeiga:	200,0 g

Klevų sirupas	50
Sojų dešra	60
Švieži agurkai	40
Kukurūzų dribsniai	45
Kokosų pienas	140
Migdolai	50
Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40

<u>Kava</u>	<u>400</u>
Kava	40,0
Vanduo	<u>440,0</u>
Išeiga:	400 g

PIETŪS

<u>Avokadų ir brokolių salotos</u>	<u>100 g</u>
Avokadai	30,0
Brokoliai	70,0
Alyvuogių aliejus	0,5
Saulėje džiovinti pomidorai aliejuje	<u>2,0</u>
Išeiga:	100 g

<u>Žiedinių kopūstų sriuba</u>	<u>250 g</u>
Bulvės	77,0
Krapai	2,5
Morkos	23,6
Žiediniai kopūstai	71,9
Petražolės	2,5
Porai	9,3
Ryžiai	7,5
Salierų stiebai	15,6
Valgomoji druska	0,8
Aliejus (saulėgrąžų)	5,0

Laurų lapai	0,01
Sultinys (koncentratas, daržovių)	2,5
Vanduo	200,0
Sodo žolelių prieskoninis mišinys	1,0
Išeiga:	250 g

<u>Sojų kotletai</u>	240 g
Sojų dribsniai (faršas)	40,82
Avižiniai dribsniai	20,0
Kvietiniai miltai	20,0
Žirnių miltai	24,0
Svogūnai	36,0
Česnakai	2,04
Ciberžolės	0,2
Malti imbierai	0,2
Aitriųjų paprikų milteliai	0,2
Kvapieji pipirai	0,2
Džiovintos kalendros	0,2
Valgomoji druska	0,8
Sultinys (koncentratas, daržovių)	2,0
„Garam masala“ prieskoniai	0,02
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Pusgaminių svoris	300,0
Išeiga:	240,0 g

<u>Sojų pieno padažas su pievagrybiais</u>	60
Pievagrybiai	19,91
Kvietiniai miltai (550D)	2,3
Svogūnai	7,64
Sojų pienas	30,46
Aliejus (saulėgrąžų)	3,6
Malti juodieji pipirai	0,06
Sultinys (koncentratas, daržovių)	0,91
Vanduo	6,0
Išeiga:	60,0 g

<u>Biri grikių košė</u>	150 g
Grikių kruopos	71,65
Valgomoji druska	0,8
Vanduo	102,05
Išeiga:	150 g

<u>Šviežių daržovių salotos</u>	100 g
Švieži kopūstai	47,0
Morkos	14,0

Obuoliai	28,0
Svogūnai	6,0
Cukrus	0,5
Valgomoji druska	0,4
Aliejus (saulėgrąžų)	5,0
Išeiga:	100 g

Ruginė duona su saulėgrąžomis	60
Bananų nektaras	300
Obuoliai	1 vnt.

VAKARIENĖ

Traškiosios brokolių salotos	100 g
Brokoliai	50,0
Morkos	34,09
Česnakai	1,0
Maltos aitriosios paprikos	0,5
Anakardžių riešutai	10,0
Razinos	10,0
Citrinos	35,7 (citrinų sultys 15,0)
Valgomoji druska	0,8
Aliejus (saulėgrąžų)	10,0
Išeiga:	100 g

Avinžirniai su veganiškomis dešrelėmis	300
Avinžirniai	68,04 (virtų-144 g)
Veganiškos dešrelės	39,96
Baklažanai	144,0
Meksikietiškas padažas „Salsa“	12,0
Aliejus (saulėgrąžų)	6,0
Garam masala prieskoniai	1,8
Valgomoji druska	0,7
Malti juodieji pipirai	0,6
Išeiga:	300,0 g

Švieži agurkai	50
Švieži pomidorai	50
Ruginė duona su grūdais	60
Džiovintų vaisių ir riešutų mišinys	50

Arbata	400
Arbatžolės	1,0
Vanduo	408,0
Išeiga:	400 g

15 DIENA

PUSRYČIAI

<u>Moliūgų ir paprikų troškinys</u>	300
Moliūgai	240,5
Saldžiosios paprikos	81,1
Česnakai	2,7
Svogūnai	21,6
Rūkytos paprikos milteliai	1,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	2,7
Alyvuogių aliejus	5,0
Malti juodieji pipirai	0,5
Valgomoji druska	0,9
Išeiga:	300,0 g

<u>Virtos bulvės</u>	150 g
Bulvės	154,5
Valgomoji druska	0,9
Vandens	105,0
Išeiga:	150 g

Riešutų sviestas	30
Kvietinė duona arba batonas	60
Sojų desertas	125
Traškūs dribsniai (granola)	60
Sojų pienas	140
Konservuoti ananasai	30

<u>Kava</u>	400
Kava	40,0
Vanduo	440,0
Išeiga:	400 g

PIETŪS

<u>Salotos su moliūgų sėklomis ir kriaušėmis</u>	100
Morkos	30,0
Brokoliai	30,0
Kriaušės	25,0
Migdolai	4,0
Alyvuogių aliejus (moliūgų sėklų pakepinimui)	2,0
Karis	1,0
Maltos saldžiosios paprikos	1,0
Cinamonas	0,5
Valgomoji druska	1,0
Moliūgų sėklos	4,0
Užpilas:	

Alyvuogių aliejus	4,0
Obuolių actas	2,0
Cukrus	1,0
Valgomoji druska	0,8
Išeiga:	100,0 g

<u>Daržovių sriuba</u>	<u>250 g</u>
Briuseliniai kopūstai	12,5
Ropės	10,0
Morkos	5,0
Petražolių šaknys	5,0
Svogūnai	5,0
Porai	5,0
Pupelės	15,0
Švieži pomidorai	10,0
Konservuoti pievagrybiai	10,0
Aliejus (saulėgrąžų)	5,0
Sultinys (koncentratas, daržovių)	5,0
Sriubų prieskoniai	1,0
Vanduo	212,5
Išeiga:	250 g

<u>Avinžirnių kukuliukai (falafeliai)</u>	<u>165 g</u>
Avinžirniai	50,61 (virtų - 108,31 g)
Svogūnai	31,5
Česnakai	4,5
Petražolės	4,5
Malti kuminai	4,5
Valgomoji druska	1,0
Maltos uoginės paprikos	0,15
Kvietiniai miltai (550D)	15,0
Sezamo sėklos	9,0
Aliejus (saulėgrąžų)	22,0
Pusgaminio svoris:	170,0 g
Išeiga:	165 g

Pomidorų padažas 50

<u>Šviežių daržovių salotos</u>	<u>150 g</u>
Švieži pomidorai	60,0
Švieži agurkai	40,0
Saldžiosios paprikos	15,0
Svogūnai	10,0
Konservuotos juodosios alyvuogės	5,0
Salotų užpilas	20,0
Išeiga:	150 g

<u>Salotų užpilas</u>	20 g
Aliejus (saulėgražų)	10,4
Maistinė acto rūgštis	3,43
Garstyčios	0,52
Valgomoji druska	0,30
Malti juodieji pipirai	0,04
Cukrus	0,08
Sodo žolelių prieskoninis mišinys	0,52
Vanduo	7,0
Išeiga:	20 g

Apelsinų sultys	300
Mandarinai	2 vnt.
Ruginė duona su saulėgražomis	60
Kvietinė duona arba batonas	40
Natūralus mineralinis vanduo	500

VAKARIENĖ

<u>Brokolių, razinų ir riešutų salotos</u>	135 g
Brokoliai	100,0
Migdolai	10,0
Razinos	10,0
Majonezas (sojų)	15,0
Valgomoji druska	0,20
Išeiga:	135 g

<u>Tortilijos su troškintomis daržovėmis ir lęšiais</u>	267 g
Tortilijos	80,0 (2 vnt.)
Įdarui:	
Žalieji lęšiai	45,51 (85,55 g– paruošti)
Česnakai	1,53
Alyvuogių aliejus	17,33
Saldžiosios paprikos	30,67
Švieži pomidorai	50,0
Petražolės	1,33
Kininiai kopūstai	22,67
Išeiga:	267,0 g

Ryžių trapučiai	36
Daržovių užtepėlė	60
Sausainiai	40
Šokoladas	40
<u>Arbata</u>	400
Arbatžolės	1,0

Vanduo

408,0

Išeiga: 400/ 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.

3. Esant -15 °C ir žemesnei vėjo žvarbumo temperatūrai, lauko pratybų metu kariai papildomai aprūpinami 1–4 litrais karštos arbatos.

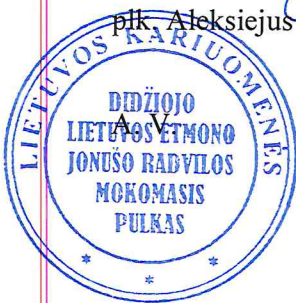
4. Vienai porcijai karštų gėrimų skiriama ne daugiau kaip 10 g cukraus. Cukrus padedamas atskirai, taip sudarant galimybę pateikti nesaldintus gėrimus.

5. Kariai, kurie dėl savo įsitikinimų, sveikatos ar kitų aplinkybių nevalgo ar negali valgyti gyvūninės kilmės produktų, vietoje numatyto aprūpinimo maistu turi būti maitinami pagal Karių maitinimo lauko sąlygomis taktinių pratybų ir mokymų metu valgiaraštį ir jo receptūras.

PIRKĖJAS

Vadas

plk. Aleksiejus Gaizevskis



TEIKĖJAS

Direktorius

Tomas Mikalonis

A. V.

