PATVIRTINTA
Kalėjimų departamento prie
Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos
direktoriaus
2006 m. gegužės 2 d. įsakymu Nr. 4/07-117

VALGIARAŠTIS DIRBANTIEMS VYRAMS

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais					
	PUSRYČIAI		PIETŪS		VAKARIENĖ	
1	2		3		4	
1	Ryžių košė	300	Lietuviški barščiai	500	Kepta žuvis	150
	Duona (balta)	150	Kiauliena, troškinta su kopūstais	150	Makaronų košė	200
	Sviestas arba margarinas	10	Virtos bulvės	300	Burokėlių salotos (1)	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Pienas	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
2	Kvietinių kruopų košė	300	Valstiečių sriuba	500	Virtos bulvės	300
	Duona (balta)	150	Jautienos guliašas	200	Spirgučių padažas	30
	Sviestas arba margarinas	10	Grikių košė	200	Daržovės (agurkai)	120
	Varškė	100	Burokėlių salotos (1)	200	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200	Kefyras	200
3	Grikių košė	300	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Miežinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Virtos dešrelės	120	Sviestas arba margarinas	10
	Sviestas arba margarinas	10	Bulvių košė	300	Varškė	100
	Arbata su cukrumi	200	Šviežių kopūstų salotos	200	Duona (juoda)	150
	Pienas	200	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
			Kisielius	200		
4	Perlinių kruopų košė	300	Agurkų sriuba	500	Kepta žuvis	150
	Sviestas arba margarinas	10	Jautiena, troškinta su daržovėmis	150	Miežinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Bulvių košė	200	Burokėlių salotos (1)	200
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
5	Avižinių dribsnių košė su pienu	300	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500	Pieniška perlinių kruopų sriuba	500
	Duona (balta)	150	Troškinta kiauliena	150	Duona (juoda)	150
	Sviestas arba margarinas	10	Virtos bulvės	300	Sviestas arba margarinas	10
	Virtas kiaušinis	1 vnt.	Burokėlių salotos (2)	200	Varškė	100

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais		
	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
1	2	3	4
	Arbata su cukrumi 200	Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Arbata su cukrumi 200
6	Ryžių košė 300 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Žirnių šustinė 300 Daržovės (agurkai) 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Kepta žuvis 150 Burokėlių salotos (1) 200 Sviestas arba margarinas 10 Duona (juoda) 150 Arbata su cukrumi 200
7	Makaronai su fermentiniu sūriu 200 Varškė 100 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Pieniška daržovių sriuba 500 Jautienos guliašas 150 Virtos bulvės 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Silkė su actu ir svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
8	Grikių košė 300 Sviestas arba margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Makaronų sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Bulvių košė 300 Daržovės (agurkai) 120 Duona (juoda) 150 Kisielius 200	Žuvies kotletai 150 Kvietinių kruopų košė 200 Šviežių kopūstų salotos 150 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
9	Miežinių kruopų košė 300 Sviestas arba margarinas 10 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Kiaulienos guliašas 150 Virtos bulvės 300 Šviežių kopūstų salotos 150 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronų košė 200 Kepta žuvis 150 Daržovės (pomidorai) 100 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
10	Virti kiaušiniai 2 vnt. Varškė 100 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Plovas 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kisielius 200	Virtos bulvės 400 Spirgučių padažas 30 Kefyras 200 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
11	Grikių košė 300 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Pieniška makaronų sriuba 500 Žirnių šustinė 300 Daržovės (agurkai) 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais		
	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
1	2	3	4
12	Perlinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Jautiena, troškinta su daržovėmis 150 Virtos bulvės 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Kepta žuvis 150 Kvietinių kruopų košė 200 Pomidorų padažas 30 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
13	Kvietinių kruopų košė 300 Sviestas arba margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Valstiečių sriuba 500 Grikių košė su dešra 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Spirgučių padažas 30 Daržovės (agurkai) 120 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
14	Avižinių dribsnių košė su pienu 300 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Pieniška daržovių sriuba 500 Jautienos guliašas 200 Virtos bulvės 300 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Perlinių kruopų košė 300 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200
15	Manų košė 300 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Jautienos kotletai su ryžiais 150 Virtos bulvės 300 Burokėlių salotos (2) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronai su pomidorų padažu 200 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
16	Virti kiaušiniai 2 vnt. Grikių košė 200 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Lietuviški barščiai 500 Kiauliena, troškinta su kopūstais 150 Virtos bulvės 300 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Silkė su actu ir svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 200 Sviestas arba margarinas 10 Duona (juoda) 150 Arbata su cukrumi 200
17	Ryžių košė 300 Pienas 200 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Jautiena, troškinta su daržovėmis 150 Bulvių košė 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronai su fermentiniu sūriu 200 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
18	Perlinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 500 Žirnių šustinė 300	Žuvies kotletai 150 Kvietinių kruopų košė 200

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais		
	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
1	2	3	4
	Sviestas arba margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Daržovės (agurkai) 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
19	Grikių košė 300 Sviestas arba margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiaulienos guliašas 150 Virtos bulvės 300 Rauginti kopūstai 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Bulvių košė 200 Sviestas arba margarinas 10 Duona (juoda) 150 Kefyras 250 Arbata su cukrumi 200
20	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Grikių košė su dešra 300 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Spirgučių padažas 30 Daržovės (agurkai) 120 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200
21	Virti kiaušiniai 2 vnt. Sviestas arba margarinas 10 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Bulvių sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Kvietinių kruopų košė 300 Burokėlių salotos (2) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Kepta žuvis 150 Makaronų košė 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
22	Avižinių dribsnių košė su pienu 300 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Virta dešra 50 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Jautienos guliašas 200 Virtos bulvės 300 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Pieniška perlinių kruopų sriuba 500 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200
23	Ryžių košė 300 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Kiaulienos maltiniai 150 Virtos bulvės 300 Daržovės (agurkai) 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Kvietinių kruopų košė 200 Kepta žuvis 150 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
24	Perlinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150	Agurkų sriuba 500 Virtos dešrelės 120	Miežinių kruopų košė 300 Duona (juoda) 150

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais		
	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
1	2	3	4
	Sviestas arba margarinas 10 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Kefyras 200
25	Virti kiaušiniai 2 vnt. Virta dešra 40 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Pieniška daržovių sriuba 500 Plovas 300 Daržovės (agurkai) 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Silkė 100 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
26	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Lietuviški barščiai 500 Virtos dešrelės 120 Virtos bulvės 300 Raugintų kopūstų salotos 150 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Žuvies kotletai 150 Makaronų košė 200 Šviežių kopūstų salotos 150 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
27	Grikių košė 300 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Makaronų sriuba 500 Žirnių šustinė 300 Daržovės (agurkai) 120 Duona (juoda) 150 Kisielius 200	Virtos bulvės 300 Spirgučių padažas 30 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Kefyras 200
28	Makaronai su fermentiniu sūriu 200 Karštai rūkyta dešra 30 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Pieniška perlinių kruopų sriuba 500 Bulvių plokštainis arba bulvių košė 300/300 Spirgučių padažas 30/60 Duona (juoda) 150 Kefyras 200	Miežinių kruopų košė 300 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200
29	Ryžių košė 300 Fermentinis sūris 20 Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Pieniška grikių sriuba 500 Virtos bulvės 300 Troškinta kiauliena 150 Daržovės (agurkai) 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Kepta žuvis 150 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
30	Avižinių dribsnių košė su pienu 300 Sviestas arba margarinas 10 Duona (balta) 150	Agurkų sriuba 500 Jautiena, troškinta su daržovėmis 150 Bulvių košė 200	Silkė su actu ir svogūnais 100 Virtos bulvės 200 Burokėlių salotos (2) 100

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais		
	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
1	2	3	4
	Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Jautienos guliašas 200 Grikių košė 200 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Bulvių košė 200 Varškė 100 Duona (juoda) 150 Sviestas arba margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Kefyras 200

PASTABOS:

1. Sviestas dozuojamas dozatoriumi.
2. Dešrelės patiekiamos 60 g svorio.
3. Virtas bulves galima pakeisti virtomis trintomis bulvėmis.
4. Mėnesio laikotarpiu patiekalai gali būti sukeičiami vietomis.
5. Ligoniai maitinami pagal šį valgiaraštį, maisto produktus subalansuojant individualiai.
6. Dietinis maitinimas (gydymas) organizuojamas vadovaujantis šiuo valgiaraščiu, patiekalus gaminant be riebalų ir druskos.
7. Patiekalų svorių paklaidos galimos iki 5 proc. patiekalo svorio.
8. Daržoves galima keisti, atsižvelgiant į metų laikus.
9. Atliekant kontrolinius patikrinimus, tikrinama ne mažiau kaip 10 porcijų ir išvedamas aritmetinis vidurkis.
10. Dirbančių vyrų raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti šio valgiaraščio 1 priede, valgiaraščio dirbantiems vyrams maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti šio valgiaraščio 2 priede, dirbančių vyrų 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta šio valgiaraščio 3 priede.

_____

Valgiaraščio dirbantiems vyrams
1 priedas

DIRBANČIŲ VYRŲ RACIONO MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Produktai	1 diena	2 diena	3 diena	4 diena	5 diena	6 diena	7 diena	8 diena	9 diena	10 diena	11 diena	12 diena	13 diena	14 diena	15 diena	16 diena
Pienas, iš viso:	200	200	245	30	482		250	257		200	450	200	200	682	239	
pienas (2,5 %)	200		245	30	482		250	257			450	200	200	682	239	
kefyras (2,5 %)		200								200						
Varškė (9 %)		100	100		100		100			100	100					
Grietinė (30 %)		11							23	11			11			
Fermentinis sūris				20			18		20						20	
Mėsa, iš viso:	161	126	120	161	132	81	95	120	120	96	81	161	60	126	150	161
kiauliena	161				132	45			120		45					161
jautiena		126		161			95			96		161		126	150	
dešrelės (I rūšies)			120					120								
virta dešra (I rūšies)													60			
karštai rūkyta dešra						36					36					
Žuvis	179			179		179		128	179			179				
Silkė							50									50
Kiaušiniai					50			6		100						100
Duonos gaminiai:	537	456	450	467	451	465	515	508	541	450	490	467	450	456	519	452
ruginė duona	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
kvietinė duona	150	150	150	150	150	150	150	150/ 18*	150	150	150	150	150	150	150	150
džiūvėsėliai																
miltai	17	6		17	1	15	5		21			17		6	11	2
makaronai	70						60	40	70		40				58	
Kruopos:	65	228	201	180	153	159		214	96	82	231	213	225	169	70	92
kvietinės		116						77				77	116			
avižiniai dribsniai					73									73		
grikių		92	137					137			137		89			92
miežinės			64	64		64			96		64					
perlinės		20		116	40	30					30	96	20	96		
ryžių	65				40	65				82		40			5	

manų															65	
Cukrus	35	32	42	32	35	35	37	40	40	32	35	32	32	45	35	32
Gyvuliniai riebalai:	10	25	20	10	20	20	20	20	20	35	20	20	20	20	20	20
sviestas (82 %)	10	10	20	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
lašiniai		15								15			15			
Augaliniai riebalai:	57	52	44	75	37	60	42	57	50	20	36	60	54	44	51	41
aliejus	41	33	10	41	23	43	27	23	33	20	13	41	43	18	27	33
margarinas	16	19	34	34	14	17	15	34	17		23	19	11	26	24	8
Druska (joduota)	20	18	12	18	16	18	20	18	22	15	10	19	13	19	16	16
Actas	2,5		8,5				10	4,5	4,5					6		10
Citrinos rūgštis	0,4	0,4	0,2	0,4	0,4	0,4	0,3	0,2	0,2	0,4	0,2	0,4	0,4	0,2	0,4	0,4
Prieskoniai (sausi)	3,1	2,3	1,3	3,5	2,0	8,8	0,9	1,6	3,5	2,8	6,0	3,5	2,8	1,0	4,0	1,7
Krakmolas			8					8		8						
Arbata	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Bulvės	318	368	355	350	318	60	655	255	378	524		348	368	443	378	636
Kitos daržovės:	541	444	276	322	234	553	298	298	409	320	221	282	444	260	353	580
rūgštynės																
žirniai						54				50	54					
kopūstai	221	60	140	41		100	110	105	205			41	60	180	100	221
morkos	20	20	26	31	10	20	33	30	40	38		21	20	46	20	20
burokėliai	272	192	80	192	168	192	84			192		192	192		168	248
svogūnai	26	52	30	26	56	67	71	43	64	40	47	26	52	34	65	89
pomidorai									100							
agurkai		120		30		120		120			120		120			
česnakai	2			2								2				2
Džiovinti vaisiai	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Pomidorų padažas	15	20	15		15		15		26	18		45		20	29	15
Druska papildomam maisto sūdymui	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Valgiaraščio dirbantiems vyrams

1 priedas (tęsinys)

Produktai	17 diena	18 diena	19 diena	20 diena	21 diena	22 diena	23 diena	24 diena	25 diena	26 diena	27 diena	28 diena	29 diena	30 diena	31 diena
Pienas, iš viso:	230	12	280	200		482	15	230	250	12	200	525** / 495***	250	462	230
pienas (2,5 %)	230	12	30	200		482	15	30	250	12		325** / 295***	250	462	30
kefyras (2,5 %)			250					200			200	200			200
Varškė (9 %)		100		100		100	100			100	100	100			100
Grietinė (30 %)			23	11							11	11** / 22***			
Fermentinis sūris	18				20			20				18	20		
Mėsa, iš viso:	161	81	120	60	120	176	105	120	136	120	81	30	132	161	126
kiauliena		45	120				105				45		132		
jautiena	161					126			96					161	126
dešrelės (I rūšies)					120			120		120					
virta dešra (I rūšies)				60		50			40						
karštai rūkyta dešra		36									36	30			
Žuvis		128			179		179			128			179		
Silkė									100					50	
Kiaušiniai		46			100		21		100	6					100
Duonos gaminiai:	512	468	456	450	535	456	503	450	450	538	490	410	466	452	456
ruginė duona	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
kvietinė duona	150	150/ 18*	150	150	150	150	150/ 15*	150	150	150/ 18*	150	150	150	150	150
džiūvėsėliai							23								
miltai	2		6		15	6	15						16	2	6
makaronai	60				70					70	40	60			
Kruopos:	85	203	137	205	116	153	142	212	82	116	167	136	182	93	92
kvietinės		77		116	116		77			116			77		
avižiniai dribsniai						73								73	
grikių			137	89							137		40		92
miežinės								96				96			
perlinės	20	126				40		116			30	40		20	
ryžių	65					40	65		82				65		
manų															

Cukrus	35	37	32	37	33	45	35	32	32	41	32	20	35	35	32
Gyvuliniai riebalai:	20	20	20	35	20	20	20	20	20	20	35	50	20	20	20
sviestas (82 %)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
lašiniai				15							15	30			
Augaliniai riebalai:	46	52	36	34	50	32	60	50	25	55	24	31	48	52	46
aliejus	11	33	15	23	33	18	43	12	20	38	13	6**/ 0***	27	27	28
margarinas	35	19	21	11	17	14	17	38	5	17	11	25**/ 40***	21	25	18
Druska (joduota)	13	17	13	12	21	19	19	12	14	19	11	13	18	11	18
Actas		3		6		6				7				7	
Citrinos rūgštis	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4	0,2	0,3	0,4	0,4	0,2	0,2		0,3	0,3	0,4
Prieskoniai (sausi)	2,0	7,6	2,0	2,8	2,8	2,3	3,5	1,3	1,5	1,6	7,3	3**/ 0***	2,3	2,1	2,3
Krakmolas											8				
Arbata	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Bulvės	350	150	588	418	225	318	378	320	443	318	318	375** / 255***	318	562	270
Kitos daržovės:	130	445	226	340	328	230	356	268	402	474	249	23**/17***	225	262	306
rūgštynės		100													
žirniai		54	50								54				50
kopūstai	41	70	100	70	81	140	100		40	287				41	
morkos	31	13	20	13	20	36	20	20	38	40	10			31	20
burokėliai				80	168		96	168	192	80			84	84	192
svogūnai	26	88	56	57	59	54	20	50	12	67	65	23**/17***	21	74	44
pomidorai															
agurkai	30	120		120			120	30	120		120		120	30	
česnakai	2													2	
Džiovinti vaisiai	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10
Pomidorų padažas			23	15		35			18	15					20
Druska papildomam maisto sūdymui	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

PASTABOS:

1. Lentelėje nurodytas neto svoris.
2. * – duonos kiekis, sudedamas į patiekalus; ** – produktų kiekis, kai gaminamas bulvių plokštainis; *** – produktų kiekis, kai gaminama bulvių košė.

Valgiaraščio dirbantiems vyrams
2 priedas

VALGIARAŠČIO DIRBANTIEMS VYRAMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui															
							Kruopos											
			Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Jautiena
1	PUSRYČIAI	Ryžių košė	300									65						
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Pienas	200															
	PIETŪS	Lietuviški barščiai	500															
		Kiauliena, troškinta su kopūstais	150													2	161	
		Virtos bulvės	300															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	150													15		
		Makaronų košė	200												70			
		Burokėlių salotos (1)	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Arbata su cukrumi	200															

		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	0	65	0	0	70	17	161	0
2	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116											
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	500								20							
		Jautienos guliašas	200													6		126
		Grikių košė	200						91									
		Burokėlių salotos (1)	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	300															
		Spirgučių padažas	30															
		Daržovės (agurkai)	120															
		Duona (juoda)	150	150														
		Arbata su cukrumi	200															
		Kefyras	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	91	0	20	0	0	0	0	6	0	126
3	PUSRYČIAI	Grikių košė	300						137									
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															

		Arbata su cukrumi	200															
		Pienas	200															
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500															
		Virtos dešrelės	120															
		Bulvių košė	300															
		Šviežių kopūstų salotos	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kisielius	200															
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė	200							64								
		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	137	64	0	0	0	0	0	0	0	0
4	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96							
		Sviestas arba margarinas	10															
		Duona (balta)	150		150													
		Fermentinis sūris	20															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20							
		Jautiena, troškinta su daržovėmis	150													2		161

		Bulvių košė	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	150													15		
		Miežinių kruopų košė	200							64								
		Burokėlių salotos (1)	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	64	116	0	0	0	0	17	0	161
5	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu	300					73										
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Virtas kiaušinis	50															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500									40						
		Troškinta kiauliena	150													1	132	
		Virtos bulvės	300															
		Burokėlių salotos (2)	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Pieniška perlinių kruopų sriuba	500								40							

		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	73	0	0	40	40	0	0	0	1	132	0
9	PUSRYČIAI	Ryžių košė	300									65						
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500															
		Žirnių šustinė	300								30			54			45	
		Daržovės (agurkai)	120															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė	200							64								
		Kepta žuvis	150													15		
		Burokėlių salotos (1)	200															
		Sviestas arba margarinas	10															
		Duona (juoda)	150	150														
		Arbata su cukrumi	200															

		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	64	30	65	0	54	0	15	45	0
7	PUSRYČIAI	Makaronai su fermentiniu sūriu	200												60			
		Varškė	100															
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Pieniška daržovių sriuba	500															
		Jautienos guliašas	150													5		95
		Virtos bulvės	200															
		Šviežių kopūstų salotos	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	300															
		Silkė su actu ir svogūnais	100															
		Burokėlių salotos (2)	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	5	0	95

8	PUSRYČIAI	Grikių košė	300						137									
		Sviestas arba margarinas	10															
		Duona (balta)	150		150													
		Arbata su cukrumi	200															
		Pienas	200															
	PIETŪS	Makaronų sriuba	500												40			
		Virtos dešrelės	120															
		Bulvių košė	300															
		Daržovės (agurkai)	120															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kisielius	200															
	VAKARIENĖ	Žuvies kotletai	150		18													
		Kvietinių kruopų košė	200				77											
		Šviežių kopūstų salotos	150															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	168	0	77	0	137	0	0	0	0	0	40	0	0	0
9	PUSRYČIAI	Miežinių kruopų košė	300							96								
		Sviestas arba margarinas	10															
		Duona (balta)	150		150													
		Fermentinis sūris	20															

		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500															
		Kiaulienos guliašas	150													6	120	
		Virtos bulvės	300															
		Šviežių kopūstų salotos	150															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Makaronų košė	200												70			
		Kepta žuvis	150													15		
		Daržovės (pomidorai)	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	96	0	0	0	0	70	21	120	0
10	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai	100															
		Varškė	100															
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50				
		Plovas	300									82						96
		Burokėlių salotos (1)	200															

		Duona (juoda)	150	150														
		Kisielius	200															
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	400															
		Spirgučių padažas	30															
		Kefyras	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	0	82	0	50	0	0	0	96
11	PUSRYČIAI	Grikių košė	300						137									
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Pienas	200															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Pieniška makaronų sriuba	500												40			
		Žirnių šustinė	300								30			54			45	
		Daržovės (agurkai)	120															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė	200							64								
		Duona (juoda)	150	150														

		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	137	64	30	0	0	54	40	0	45	0
12	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96							
		Duona(balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Pienas	200															
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500									40						
		Jautiena, troškinta su daržovėmis	150													2		161
		Virtos bulvės	300															
		Burokėlių salotos (1)	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	150													15		
		Kvietinių kruopų košė	200				77											
		Pomidorų padažas	30															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															

		Iš viso per dieną		300	150	0	77	0	0	0	96	40	0	0	0	17	0	161
13	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116											
		Sviestas arba margarinas	10															
		Duona (balta)	150		150													
		Arbata su cukrumi	200															
		Pienas	200															
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	500								20							
		Grikių košė su dešra	300						89									
		Burokėlių salotos (1)	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	300															
		Spirgučių padažas	30															
		Daržovės (agurkai)	120															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	89	0	20	0	0	0	0	0	0	0
14	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu	300					73										
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															

		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Pieniška daržovių sriuba	500															
		Jautienos guliašas	200													6		126
		Virtos bulvės	300															
		Šviežių kopūstų salotos	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Perlinių kruopų košė	300								96							
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Pienas	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	73	0	0	96	0	0	0	0	6	0	126
15	PUSRYČIAI	Manų košė	300										65					
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Fermentinis sūris	20															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500															

		Jautienos kotletai su ryžiais	150									5				11		150
		Virtos bulvės	300															
		Burokėlių salotos (2)	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Makaronai su pomidorų padažu	200												58			
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	0	5	65	0	58	11	0	150
16	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai	100															
		Grikių košė	200						92									
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Lietuviški barščiai	500															
		Kiauliena, troškinta su kopūstais	150													2	161	
		Virtos bulvės	300															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	300															

		Silkė su actu ir svogūnais	100															
		Burokėlių salotos (2)	200															
		Sviestas arba margarinas	10															
		Duona (juoda)	150	150														
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	92	0	0	0	0	0	0	2	161	0
17	PUSRYČIAI	Ryžių košė	300									65						
		Pienas	200															
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20							
		Jautiena, troškinta su daržovėmis	150													2		161
		Bulvių košė	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Makaronai su fermentiniu sūriu	200												60			
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															

		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	20	65	0	0	60	2	0	161
18	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96							
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500															
		Žirnių šustinė	300								30			54			45	
		Daržovės (agurkai)	120															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Žuvies kotletai	150		18													
		Kvietinių kruopų košė	200				77											
		Šviežių kopūstų salotos	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	168	0	77	0	0	0	126	0	0	54	0	0	45	0

19	PUSRYČIAI	Grikių košė	300						137									
		Sviestas arba margarinas	10															
		Duona (balta)	150		150													
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50				
		Kiaulienos guliašas	150													6	120	
		Virtos bulvės	300															
		Rauginti kopūstai	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Bulvių košė	200															
		Sviestas arba margarinas	10															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kefyras	250															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	137	0	0	0	0	50	0	6	120	0
20	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116											
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Pienas	200															
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500															

		Grikių košė su dešra	300						89									
		Šviežių kopūstų salotos	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	300															
		Spirgučių padažas	30															
		Daržovės (agurkai)	120															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai	100															
		Sviestas arba margarinas	10															
		Duona (balta)	150		150													
		Fermentinis sūris	20															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Bulvių sriuba	500															
		Virtos dešrelės	120															
		Kvietinių kruopų košė	300				116											
		Burokėlių salotos (2)	200															

		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	150													15		
		Makaronų košė	200												70			
		Raugintų kopūstų salotos	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	116	0	0	0	0	0	0	0	70	15	0	0
22	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu	300					73										
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Virta dešra	50															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500									40						
		Jautienos guliašas	200													6		126
		Virtos bulvės	300															
		Šviežių kopūstų salotos	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															

	VAKARIENĖ	Pieniška perlinių kruopų sriuba	500								40							
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	73	0	0	40	40	0	0	0	6	0	126
23	PUSRYČIAI	Ryžių košė	300									65						
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500															
		Kiaulienos maltiniai	150		15	23											105	
		Virtos bulvės	300															
		Daržovės (agurkai)	120															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Kvietinių kruopų košė	200				77											
		Kepta žuvis	150													15		
		Burokėlių salotos (1)	100															
		Duona (juoda)	150	150														

		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	165	23	77	0	0	0	0	65	0	0	0	15	105	0
24	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė	300								96							
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Fermentinis sūris	20															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20							
		Virtos dešrelės	120															
		Bulvių košė	200															
		Burokėlių salotos (2)	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė	300							96								
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Kefyras	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	96	116	0	0	0	0	0	0	0

25	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai	100															
		Virta dešra	40															
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Pieniška daržovių sriuba	500															
		Plovas	300									82						96
		Daržovės (agurkai)	120															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	300															
		Silkė	100															
		Burokėlių salotos (1)	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	0	0	82	0	0	0	0	0	96
26	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė	300				116											
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Arbata su cukrumi	200															

	PIETŪS	Lietuviški barščiai	500															
		Virtos dešrelės	120															
		Virtos bulvės	300															
		Raugintų kopūstų salotos	150															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Žuvies kotletai	150		18													
		Makaronų košė	200												70			
		Šviežių kopūstų salotos	150															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	168	0	116	0	0	0	0	0	0	0	70	0	0	0
27	PUSRYČIAI	Grikių košė	300						137									
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Makaronų sriuba	500												40			
		Žirnių šustinė	300								30			54			45	
		Daržovės (agurkai)	120															

		Duona (juoda)	150	150														
		Kisielius	200															
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	300															
		Spirgučių padažas	30															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Kefyras	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	137	0	30	0	0	54	40	0	45	0
28	PUSRYČIAI	Makaronai su fermentiniu sūriu	200												60			
		Karštai rūkyta dešra	30															
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Pieniška perlinių kruopų sriuba	500								40							
		Bulvių plokštainis arba bulvių košė	300/300															
		Spirgučių padažas	30/60															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kefyras	200															

	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė	300							96								
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Varškė	100															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	0	96	40	0	0	0	60	0	0	0
29	PUSRYČIAI	Ryžių košė	300									65						
		Fermentinis sūris	20															
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Pieniška grikių sriuba	500						40									
		Virtos bulvės	300															
		Troškinta kiauliena	150													1	132	
		Daržovės (agurkai)	120															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	150													15		
		Kvietinių kruopų košė	200				77											
		Burokėlių salotos (2)	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															

		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	77	0	40	0	0	65	0	0	0	16	132	0
30	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu	300					73										
		Sviestas arba margarinas	10															
		Duona (balta)	150		150													
		Pienas	200															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500								20							
		Jautiena, troškinta su daržovėmis	150													2		161
		Bulvių košė	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Silkė su actu ir svogūnais	100															
		Virtos bulvės	200															
		Burokėlių salotos (2)	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	73	0	0	20	0	0	0	0	2	0	161

31	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai	100															
		Duona (balta)	150		150													
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500											50				
		Jautienos guliašas	200													6		126
		Grikių košė	200						92									
		Burokėlių salotos (1)	200															
		Duona (juoda)	150	150														
		Kompotas	200															
	VAKARIENĖ	Bulvių košė	200															
		Varškė	100															
		Duona (juoda)	150	150														
		Sviestas arba margarinas	10															
		Arbata su cukrumi	200															
		Kefyras	200															
		Druska papildomam sūdymui	3															
		Iš viso per dieną		300	150	0	0	0	92	0	0	0	0	50	0	6	0	126
		Iš viso per 28 dienas		8400	4269	23	888	219	1046	544	820	549	65	316	638	162	979	1298
		Vidurkis		300	152,46	0,8214	31,714	7,8214	37,357	19,429	29,286	19,607	2,3214	11,286	22,786	5,7857	34,964	46,357
		Iš viso per 29 dienas		8700	4419	23	965	219	1086	544	820	614	65	316	638	178	1111	1298
		Vidurkis		300	152,38	0,7931	33,276	7,5517	37,448	18,759	28,276	21,172	2,2414	10,897	22	6,1379	38,31	44,759
		Iš viso per 30 dienų		9000	4569	23	965	292	1086	544	840	614	65	316	638	180	1111	1459

			Vidurkis		300	152,3	0,7667	32,167	9,7333	36,2	18,133	28	20,467	2,1667	10,533	21,267	6	37,033	48,633
			Iš viso per 31 dieną		9300	4719	23	965	292	1178	544	840	614	65	366	638	186	1111	1585
			Vidurkis		300	152,23	0,7419	31,129	9,4194	38	17,548	27,097	19,806	2,0968	11,806	20,581	6	35,839	51,129

Valgiaraščio dirbantiems vyrams
2 priedo tęsinys

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui													
			Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Lašiniai	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82%)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos
1	PUSRYČIAI	Ryžių košė								10						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Pienas														
	PIETŪS	Lietuviški barščiai												60	80	20
		Kiauliena, troškinta su kopūstais										10		161		
		Virtos bulvės											318			
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis						179				11				
		Makaronų košė								6						
		Burokėlių salotos (1)										20			192	
		Duona (juoda)														
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	179	0	16	10	41	318	221	272	20
2	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė								11						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Varškė														
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Valstiečių sriuba										5	50	60		20
		Jautienos guliašas										8				
		Grikių košė								8						
		Burokėlių salotos (1)										20			192	

		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės											318			
		Spirgučių padažas				15										
		Daržovės (agurkai)														
		Duona (juoda)														
		Arbata su cukrumi														
		Kefyras														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	15	0	0	0	19	10	33	368	60	192	20
3	PUSRYČIAI	Grikių košė								11						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Pienas														
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis											100		80	
		Virtos dešrelės	120													
		Bulvių košė								15			255			
		Šviežių kopūstų salotos										10		140		26
		Duona (juoda)														
		Kisielius														
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė								8						
		Sviestas arba margarinas									10					
		Varškė														
		Duona (juoda)														
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	120	0	0	0	0	0	0	34	20	10	355	140	80	26
4	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė								11						
		Sviestas arba margarinas									10					
		Duona (balta)														
		Fermentinis sūris														
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Agurkų sriuba								5			150			20
		Jautiena, troškinta su daržovėmis										10	30	41		11
		Bulvių košė								10			170			
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis						179				11				
		Miežinių kruopų košė								8						

		Burokėlių salotos (1)										20			192	
		Duona (juoda)														
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	179	0	34	10	41	350	41	192	31
5	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu								10						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Virtas kiaušinis							50							
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu														10
		Troškinta kiauliena										11				
		Virtos bulvės											318			
		Burokėlių salotos (2)										12			168	
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Pieniška perlinių kruopų sriuba								4						
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Varškė														
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	0	50	14	20	23	318	0	168	10
6	PUSRYČIAI	Ryžių košė								10						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis											60	100		20
		Žirnių šustinė			36							13				
		Daržovės (agurkai)														
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė								7						
		Kepta žuvis						179				10				
		Burokėlių salotos (1)										20			192	
		Sviestas arba margarinas									10					
		Duona (juoda)														
		Arbata su cukrumi														

		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	36	0	0	179	0	17	20	43	60	100	192	20
7	PUSRYČIAI	Makaronai su fermentiniu sūriu								10						
		Varškė														
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Pieniška daržovių sriuba								5			125	40		20
		Jautienos guliašas										6				
		Virtos bulvės											212			
		Šviežių kopūstų salotos										5		70		13
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės											318			
		Silkė su actu ir svogūnais					50					10				
		Burokėlių salotos (2)										6			84	
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	50	0	0	15	20	27	655	110	84	33
8	PUSRYČIAI	Grikių košė								11						
		Sviestas arba margarinas									10					
		Duona (balta)														
		Arbata su cukrumi														
		Pienas														
	PIETŪS	Makaronų sriuba														10
		Virtos dešrelės	120													
		Bulvių košė								15			255			
		Daržovės (agurkai)														
		Duona (juoda)														
		Kisielius														
	VAKARIENĖ	Žuvies kotletai						128	6			15				
		Kvietinių kruopų košė								8						
		Šviežių kopūstų salotos										8		105		20
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	120	0	0	0	0	128	6	34	20	23	255	105	0	30

9	PUSRYČIAI	Miežinių kruopų košė								11						
		Sviestas arba margarinas									10					
		Duona (balta)														
		Fermentinis sūris														
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis											60	100		20
		Kiaulienos guliašas										15				
		Virtos bulvės											318			
		Šviežių kopūstų salotos										8		105		20
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Makaronų košė								6						
		Kepta žuvis						179				10				
		Daržovės (pomidorai)														
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	179	0	17	20	33	378	205	0	40
10	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai							100							
		Varškė														
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Žirnių sriuba											100			20
		Plovas														18
		Burokėlių salotos (1)										20			192	
		Duona (juoda)														
		Kisielius														
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės											424			
		Spirgučių padažas				15										
		Kefyras														
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	15	0	0	100	0	20	20	524	0	192	38
11	PUSRYČIAI	Grikių košė								11						

		Duona (balta)															
		Sviestas arba margarinas									10						
		Pienas															
		Arbata su cukrumi															
	PIETŪS	Pieniška makaronų sriuba								4							
		Žirnių šustinė			36							13					
		Daržovės (agurkai)															
		Duona (juoda)															
		Kompotas															
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė								8							
		Duona (juoda)															
		Sviestas arba margarinas									10						
		Varškė															
		Arbata su cukrumi															
		Druska papildomam sūdymui															
		Iš viso per dieną	0	0	36	0	0	0	0	23	20	13	0	0	0	0	
12	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė								11							
		Duona(balta)															
		Sviestas arba margarinas									10						
		Arbata su cukrumi															
		Pienas															
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu														11	
		Jautiena, troškinta su daržovėmis										10	30	41		10	
		Virtos bulvės											318				
		Burokėlių salotos (1)										20			192		
		Duona (juoda)															
		Kompotas															
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis						179				11					
		Kvietinių kruopų košė								8							
		Pomidorų padažas															
		Duona (juoda)															
		Sviestas arba margarinas									10						
		Arbata su cukrumi															
		Druska papildomam sūdymui															
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	179	0	19	20	41	348	41	192	21	
13	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė								11							
		Sviestas arba margarinas									10						

		Duona (balta)														
		Arbata su cukrumi														
		Pienas														
	PIETŪS	Valstiečių sriuba										5	50	60		20
		Grikių košė su dešra		60								18				
		Burokėlių salotos (1)										20			192	
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės											318			
		Spirgučių padažas				15										
		Daržovės (agurkai)														
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	60	0	15	0	0	0	11	20	43	368	60	192	20
14	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu								10						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Pieniška daržovių sriuba								5			125	40		20
		Jautienos guliašas										8				
		Virtos bulvės											318			
		Šviežių kopūstų salotos										10		140		26
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Perlinių kruopų košė								11						
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Pienas														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	0	0	26	20	18	443	180	0	46
15	PUSRYČIAI	Manų košė								10						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Fermentinis sūris														
		Arbata su cukrumi														

	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis											60	100		20
		Jautienos kotletai su ryžiais										15				
		Virtos bulvės											318			
		Burokėlių salotos (2)										12			168	
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Makaronai su pomidorų padažu								14						
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	0	0	24	20	27	378	100	168	20
16	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai							100							
		Grikių košė								8						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Lietuviški barščiai												60	80	20
		Kiauliena, troškinta su kopūstais										11		161		
		Virtos bulvės											318			
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės											318			
		Silkė su actu ir svogūnais					50					10				
		Burokėlių salotos (2)										12			168	
		Sviestas arba margarinas									10					
		Duona (juoda)														
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	50	0	100	8	20	33	636	221	248	20
17	PUSRYČIAI	Ryžių košė								10						
		Pienas														
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Agurkų sriuba								5			150			20

		Jautiena, troškinta su daržovėmis										11	30	41		11
		Bulvių košė								10			170			
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Makaronai su fermentiniu sūriu								10						
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	0	0	35	20	11	350	41	0	31
18	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė								11						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Varškė														
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis							40				150			
		Žirnių šustinė			36							13				
		Daržovės (agurkai)														
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Žuvies kotletai						128	6			15				
		Kvietinių kruopų košė								8						
		Šviežių kopūstų salotos										5		70		13
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	36	0	0	128	46	19	20	33	150	70	0	13
19	PUSRYČIAI	Grikių košė								11						
		Sviestas arba margarinas									10					
		Duona (balta)														
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Žirnių sriuba											100			20
		Kiaulienos guliašas										15				
		Virtos bulvės											318			

		Rauginti kopūstai												100			
		Duona (juoda)															
		Kompotas															
	VAKARIENĖ	Bulvių košė								10			170				
		Sviestas arba margarinas									10						
		Duona (juoda)															
		Kefyras															
		Arbata su cukrumi															
		Druska papildomam sūdymui															
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	0	0	21	20	15	588	100	0	20	
20	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė								11							
		Duona (balta)															
		Sviestas arba margarinas									10						
		Arbata su cukrumi															
		Pienas															
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis											100		80		
		Grikių košė su dešra		60								18					
		Šviežių kopūstų salotos										5		70		13	
		Duona (juoda)															
		Kompotas															
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės											318				
		Spirgučių padažas				15											
		Daržovės (agurkai)															
		Duona (juoda)															
		Sviestas arba margarinas									10						
		Varškė															
		Arbata su cukrumi															
		Druska papildomam sūdymui															
		Iš viso per dieną	0	60	0	15	0	0	0	11	20	23	418	70	80	13	
21	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai							100								
		Sviestas arba margarinas									10						
		Duona (balta)															
		Fermentinis sūris															
		Arbata su cukrumi															
	PIETŪS	Bulvių sriuba											225			20	
		Virtos dešrelės	120														
		Kvietinių kruopų košė								11							
		Burokėlių salotos (2)										12			168		
		Duona (juoda)															

		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis						179				11				
		Makaronų košė								6						
		Raugintų kopūstų salotos										10		81		
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	120	0	0	0	0	179	100	17	20	33	225	81	168	20
22	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu								10						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Virta dešra		50												
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu													10	
		Jautienos guliašas										8				
		Virtos bulvės											318			
		Šviežių kopūstų salotos										10		140	26	
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Pieniška perlinių kruopų sriuba								4						
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Varškė														
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	50	0	0	0	0	0	14	20	18	318	140	0	36
23	PUSRYČIAI	Ryžių košė								10						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Varškė														
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis											60	100	20	
		Kiaulienos maltiniai							21			22				
		Virtos bulvės											318			
		Daržovės (agurkai)														
		Duona (juoda)														
		Kompotas														

	VAKARIENĖ	Kvietinių kruopų košė								7						
		Kepta žuvis						179				11				
		Burokėlių salotos (1)										10			96	
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	179	21	17	20	43	378	100	96	20
24	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė								11						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Fermentinis sūris														
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Agurkų sriuba								5			150			20
		Virtos dešrelės	120													
		Bulvių košė								10			170			
		Burokėlių salotos (2)										12			168	
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė								12						
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Kefyras														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	120	0	0	0	0	0	0	38	20	12	320	0	168	20
25	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai							100							
		Virta dešra		40												
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Pieniška daržovių sriuba								5			125	40		20
		Plovas														18
		Daržovės (agurkai)														
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės											318			
		Silkė					100									
		Burokėlių salotos (1)										20			192	

		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	40	0	0	100	0	100	5	20	20	443	40	192	38
26	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė								11						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Varškė														
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Lietuviški barščiai												60	80	20
		Virtos dešrelės	120													
		Virtos bulvės											318			
		Raugintų kopūstų salotos										15		122		
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Žuvies kotletai						128	6			15				
		Makaronų košė								6						
		Šviežių kopūstų salotos										8		105		20
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	120	0	0	0	0	128	6	17	20	38	318	287	80	40
27	PUSRYČIAI	Grikių košė								11						
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Varškė														
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Makaronų sriuba														10
		Žirnių šustinė			36							13				
		Daržovės (agurkai)														
		Duona (juoda)														
		Kisielius														
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės											318			
		Spirgučių padažas				15										
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														

		Kefyras														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	36	15	0	0	0	11	20	13	318	0	0	10
28	PUSRYČIAI	Makaronai su fermentiniu sūriu								10						
		Karštai rūkyta dešra			30											
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Pieniška perlinių kruopų sriuba								4						
		Bulvių plokštainis arba bulvių košė				15						6	375			
		Spirgučių padažas				15										
		Duona (juoda)														
		Kefyras														
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė								11						
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Varškė														
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														
		Iš viso per dieną	0	0	30	30	0	0	0	25	20	6	375	0	0	0
29	PUSRYČIAI	Ryžių košė								10						
		Fermentinis sūris														
		Duona (balta)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
	PIETŪS	Pieniška grikių sriuba								4						
		Virtos bulvės											318			
		Troškinta kiauliena										10				
		Daržovės (agurkai)														
		Duona (juoda)														
		Kompotas														
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis						179				11				
		Kvietinių kruopų košė								7						
		Burokėlių salotos (2)										6			84	
		Duona (juoda)														
		Sviestas arba margarinas									10					
		Arbata su cukrumi														
		Druska papildomam sūdymui														

		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	179	0	21	20	27	318	0	84	0	
30	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu								10							
		Sviestas arba margarinas									10						
		Duona (balta)															
		Pienas															
		Arbata su cukrumi															
	PIETŪS	Agurkų sriuba								5			150			20	
		Jautiena, troškinta su daržovėmis										11	30	41		11	
		Bulvių košė								10			170				
		Duona (juoda)															
		Kompotas															
	VAKARIENĖ	Silkė su actu ir svogūnais					50					10					
		Virtos bulvės											212				
		Burokėlių salotos (2)										6			84		
		Duona (juoda)															
		Sviestas arba margarinas									10						
		Arbata su cukrumi															
		Druska papildomam sūdymui															
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	50	0	0	25	20	27	562	41	84	31	
31	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai							100								
		Duona (balta)															
		Sviestas arba margarinas									10						
		Arbata su cukrumi															
	PIETŪS	Žirnių sriuba											100			20	
		Jautienos guliašas										8					
		Grikių košė								8							
		Burokėlių salotos (1)										20			192		
		Duona (juoda)															
		Kompotas															
	VAKARIENĖ	Bulvių košė								10			170				
		Varškė															
		Duona (juoda)															
		Sviestas arba margarinas									10						
		Arbata su cukrumi															
		Kefyras															
		Druska papildomam sūdymui															
		Iš viso per dieną	0	0	0	0	0	0	100	18	20	28	270	0	192	20	

		600	210	174	105	200	1637	529	541	530	734	9955	2513	2956	656
		21,429	7,5	6,2143	3,75	7,1429	58,464	18,893	19,321	18,929	26,214	355,54	89,75	105,57	23,429
	Iš viso per 28 dienas														
	Vidurkis	600	210	174	105	200	1816	529	562	550	761	10273	2513	3040	656
		20,69	7,241	6	3,621	6,8966	62,621	18,241	19,379	18,966	26,241	354,24	86,655	104,83	22,621
	Iš viso per 29 dienas														
		600	210	174	105	250	1816	529	587	570	788	10835	2554	3124	687
	Vidurkis	20	7	5,8	3,5	8,3333	60,533	17,633	19,567	19	26,267	361,17	85,133	104,13	22,9
	Iš viso per 30 dienų														
		600	210	174	105	250	1816	629	605	590	816	11105	2554	3316	707
	Vidurkis														
	Iš viso per 31 dieną														
	Vidurkis	19,355	6,774	5,6129	3,387	8,0645	58,581	20,29	19,516	19,032	26,323	358,23	82,387	106,97	22,806

Valgiaraščio dirbantiems vyrams
2 priedo tęsinys

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																		Maisto kaloringumas
			Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Džiovinti vaisiai	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Cukrus	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	
1	PUSRYČIAI	Ryžių košė						3				3								239	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Pienas											200								
	PIETŪS	Lietuviški barščiai	1,2					3	2,5									15	400		
		Kiauliena, troškinta su kopūstais	0,4		2			0,9													
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	1,5					6													
		Makaronų košė						3,5												420	
		Burokėlių salotos (1)		0,2				1,2													
		Duona (juoda)																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	3,1	0,4	2	10	0	23	2,5	0	2	35	200	0	0	0	0	15	400	1493	3279
2	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė						3												208	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Varškė													100						
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	1,3					3											425		

		Jautienos guliašas	1					6										20		94	
		Grikių košė						2												137	
		Burokėlių salotos (1)		0,2				1,2													
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės						2,6												210	
		Spirgučių padažas						0,15								11					
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Arbata su cukrumi									1	10									
		Kefyras												200							
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	2,3	0,4	0	10	0	21	0	0	2	32	0	200	100	11	0	20	425	1069	3361
3	PUSRYČIAI	Grikių košė						3												206	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Pienas											200								
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	1,3					3	2,5									15	366		
		Virtos dešrelės																			
		Bulvių košė						3					45								
		Šviežių kopūstų salotos						1,2	6			10									
		Duona (juoda)																			
		Kisielius		0,2		10				8		12								216	
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė						2												154	
		Sviestas arba margarinas																			
		Varškė													100						
		Duona (juoda)																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	1,3	0,2	0	10	0	15,2	8,5	8	2	42	245	0	100	0	0	15	366	984	3367
4	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė						3												231	

		Sviestas arba margarinas																		
		Duona (balta)																		
		Fermentinis sūris														20				
		Arbata su cukrumi									1	10							204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	1,3					3										363		
		Jautiena, troškinta su daržovėmis	0,7		2			0,9												
		Bulvių košė						2					30							
		Duona (juoda)																		
		Kompotas		0,2		10						12							216	
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	1,5					6												
		Miežinių kruopų košė						2											154	
		Burokėlių salotos (1)		0,2				1,2												
		Duona (juoda)																		
		Arbata su cukrumi									1	10							204	
		Druska papildomam sūdymui						3												
		Iš viso per dieną	3,5	0,4	2	10	0	21,1	0	0	2	32	30	0	0	0	20	0	363	1009	3363
5	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu						3				3	232							
		Duona (balta)																		
		Sviestas arba margarinas																		
		Virtas kiaušinis						2												
		Arbata su cukrumi									1	10							204	
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	1,25					3									15	505		
		Troškinta kiauliena	0,75					0,9												
		Virtos bulvės						2,4											210	
		Burokėlių salotos (2)		0,2				1,2												
		Duona (juoda)																		
		Kompotas		0,2		10						12							216	
	VAKARIENĖ	Pieniška perlinių kruopų sriuba						3					250						275	
		Duona (juoda)																		
		Sviestas arba margarinas																		

		Varškė													100						
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	2	0,4	0	10	0	18,5	0	0	2	35	482	0	100	0	0	15	505	1109	3330
6	PUSRYČIAI	Ryžių košė						3				3								239	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	1,25					3											388		
		Žirnių šustinė	6					2,4												117	
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKA-RIENĖ	Miežinių kruopų košė						2												154	
		Kepta žuvis	1,5					6													
		Burokėlių salotos (1)		0,2				1,2													
		Sviestas arba margarinas																			
		Duona (juoda)																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	8,75	0,4	0	10	0	20,6	0	0	2	35	0	0	0	0	0	0	388	1134	3231
7	PUSRYČIAI	Makaronai su fermentiniu sūriu						4									18				
		Varškė													100						
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Pieniška daržovių sriuba						3					250								
		Jautienos guliašas	0,75					4,5										15		70,5	
		Virtos bulvės						2												140	

		Šviežių kopūstų salotos						1	3			5									
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės						3												210	
		Silkė su actu ir svogūnais	0,1						7												
		Burokėlių salotos (2)		0,1				2													
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	0,85	0,3	0	10	0	22,5	10	0	2	37	250	0	100	0	18	15	0	1045	3350
8	PUSRYČIAI	Grikių košė						3												206	
		Sviestas arba margarinas																			
		Duona (balta)																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Pienas											200								
	PIETŪS	Makaronų sriuba	1,25					3											510		
		Virtos dešrelės																			
		Bulvių košė						3					45								
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Kisielius		0,2		10				8		12								216	
	VAKARIENĖ	Žuvies kotletai	0,38					6					12								
		Kvietinių kruopų košė						2												138	
		Šviežių kopūstų salotos						0,9	4,5			8									
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													

		Iš viso per dieną	1,63	0,2	0	10	0	20,9	4,5	8	2	40	257	0	0	0	0	0	510	968	3369
9	PUSRYČIAI	Miežinių kruopų košė						3												231	
		Sviestas arba margarinas																			
		Duona (balta)																			
		Fermentinis sūris															20				
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	1,25					3										3	390		
		Kiaulienos guliašas	0,75					3								23		22,5	45		
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Šviežių kopūstų salotos						0,9	4,5			8									
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Makaronų košė						3,5												420	
		Kepta žuvis	1,5					6													
		Daržovės (pomidorai)																			
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	3,5	0,2	0	10	0	24,8	4,5	0	2	40	0	0	0	23	20	25,5	435	1485	3336
10	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai						4												600	
		Varškė													100						
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	1,25					3											345		
		Plovas	1,5					3										18		192	
		Burokėlių salotos (1)		0,2				1,2													
		Duona (juoda)																			

		Kisielius		0,2		10				8		12								216	
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės						3,2												280	
		Spirgučių padažas						0,15								10,8					
		Kefyras												200							
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	2,75	0,4	0	10	0	17,6	0	8	2	32	0	200	100	10,8	0	18	345	1696	3209
11	PUSRYČIAI	Grikių košė						3												206	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Pienas											200								
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Pieniška makaronų sriuba						3				3	250							275	
		Žirnių šustinė	6					2,4												117	
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė						2												154	
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Varškė													100						
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	6	0,2	0	10	0	13,4	0	0	2	35	450	0	100	0	0	0	0	1376	3229
12	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė						3												231	
		Duona(balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	

		Pienas											200								
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	1,25					3										15	505		
		Jautiena, troškinta su daržovėmis	0,75		2			0,9													
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Burokėlių salotos (1)		0,2				1,2													
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	1,5					6													
		Kvietinių kruopų košė						2												138	
		Pomidorų padažas																30			
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	3,5	0,4	2	10	0	21,5	0	0	2	32	200	0	0	0	0	45	505	1203	3387
13	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė						3												208	
		Sviestas arba margarinas																			
		Duona (balta)																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Pienas											200								
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	1,25					3											425		
		Grikių košė su dešra	1,5					3												133	
		Burokėlių salotos (1)		0,2				1,2													
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės						2,4												210	
		Spirgučių padažas						0,15								11					
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	

		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	2,75	0,4	0	10	0	15,8	0	0	2	32	200	0	0	11	0	0	425	1175	3350
14	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu						3				3	232								
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Pieniška daržovių sriuba						3					250							125	
		Jautienos guliašas	1					6										20		94	
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Šviežių kopūstų salotos						1,2	6			10									
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Perlinių kruopų košė						3												231	
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Pienas											200								
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	1	0,2	0	10	0	21,6	6	0	2	45	682	0	0	0	0	20	0	1284	3190
15	PUSRYČIAI	Manų košė						3				3	239								
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Fermentinis sūris															20				
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	1,25					3										3	390		
		Jautienos kotletai su ryžiais	0,75					3												30	
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Burokėlių salotos (2)		0,2				3													
		Duona (juoda)																			

		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Makaronai su pomidorų padažu	2					4										26			
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	4	0,4	0	10	0	21,4	0	0	2	35	239	0	0	0	20	29	390	864	3284
16	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai						4												600	
		Grikių košė						2												137	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Lietuviški barščiai	1,25					3	3									15	400		
		Kiauliena, troškinta su kopūstais	0,38		2			0,9													
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės						2,4												210	
		Silkė su actu ir svogūnais	0,1						7												
		Burokėlių salotos (2)		0,2				1													
		Sviestas arba margarinas																			
		Duona (juoda)																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	1,73	0,4	2	10	0	18,7	10	0	2	32	0	0	0	0	0	15	400	1781	3380
17	PUSRYČIAI	Ryžių košė						3				3								239	
		Pienas											200								
		Duona (balta)																			

		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	1,25					3											363		
		Jautiena, troškinta su daržovėmis	0,75		2			0,9													
		Bulvių košė						2					30								
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Makaronai su fermentiniu sūriu						4									18				
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	2	0,2	2	10	0	15,9	0	0	2	35	230	0	0	0	18	0	363	863	3399
18	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė						3												231	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Varškė													100						
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	1,25				100	3											300		
		Žirnių šustinė	6					2,4												117	
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Žuvies kotletai	0,38					6					12								
		Kvietinių kruopų košė						2												138	
		Šviežių kopūstų salotos						0,6	3			5									
		Duona (juoda)																			

		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	7,63	0,2	0	10	100	20	3	0	2	37	12	0	100	0	0	0	300	1110	3224
19	PUSRYČIAI	Grikių košė						3												206	
		Sviestas arba margarinas																			
		Duona (balta)																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	1,25					3											345		
		Kiaulienos guliašas	0,75					3								23		22,5	45		
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Rauginti kopūstai																			
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Bulvių košė						2					30								
		Sviestas arba margarinas																			
		Duona (juoda)																			
		Kefyras												250							
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	2	0,2	0	10	0	16,4	0	0	2	32	30	250	0	23	0	22,5	390	1040	3329
20	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė						3												208	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Pienas											200								
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	1,25					3	3									15	366		
		Grikių košė su dešra	1,5					3												133	

		Šviežių kopūstų salotos						0,6	3			5									
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės						2,4												210	
		Spirgučių padažas						0,15								11					
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Varškė													100						
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	2,75	0,2	0	10	0	15,2	6	0	2	37	200	0	100	11	0	15	366	1175	3329
21	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai						4												600	
		Sviestas arba margarinas																			
		Duona (balta)																			
		Fermentinis sūris															20				
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Bulvių sriuba	1,25					3											360		
		Virtos dešrelės																			
		Kvietinių kruopų košė						3												208	
		Burokėlių salotos (2)		0,2				1,2													
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	1,5					6													
		Makaronų košė						3,5												420	
		Raugintų kopūstų salotos										1									
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													

		Iš viso per dieną	2,75	0,4	0	10	0	23,7	0	0	2	33	0	0	0	0	20	0	360	1852	3226
22	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu						3				3	232								
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Virta dešra																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	1,25					3										15	505		
		Jautienos guliašas	1					6										20		94	
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Šviežių kopūstų salotos						1,2	6			10									
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Pieniška perlinių kruopų sriuba						3					250							275	
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Varškė													100						
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	2,25	0,2	0	10	0	21,6	6	0	2	45	482	0	100	0	0	35	505	1203	3302
23	PUSRYČIAI	Ryžių košė						3				3								239	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Varškė													100						
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	1,25					3											388		
		Kiaulienos maltiniai	0,75					1,5					15								
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	

	VAKARIENĖ	Kvietinių kruopų košė						2											138	
		Kepta žuvis	1,5					6												
		Burokėlių salotos (1)		0,1				0,6												
		Duona (juoda)																		
		Sviestas arba margarinas																		
		Arbata su cukrumi									1	10							204	
		Druska papildomam sūdymui						3												
		Iš viso per dieną	3,5	0,3	0	10	0	21,5	0	0	2	35	15	0	100	0	0	0	388	1211	3249
24	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė						3											231	
		Duona (balta)																		
		Sviestas arba margarinas																		
		Fermentinis sūris														20				
		Arbata su cukrumi									1	10								
	PIETŪS	Agurkų sriuba	1,25					3										363		
		Virtos dešrelės																		
		Bulvių košė						2					30							
		Burokėlių salotos (2)		0,2				1,2												
		Duona (juoda)																		
		Kompotas		0,2		10						12							216	
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė						3											231	
		Duona (juoda)																		
		Sviestas arba margarinas																		
		Arbata su cukrumi									1	10							204	
		Kefyras												200						
		Druska papildomam sūdymui						3												
		Iš viso per dieną	1,25	0,4	0	10	0	15,2	0	0	2	32	30	200	0	0	20	0	363	882	3377
25	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai						4											600	
		Virta dešra																		
		Duona (balta)																		
		Sviestas arba margarinas																		
		Arbata su cukrumi									1	10							204	

	PIETŪS	Pieniška daržovių sriuba						3					250							125	
		Plovas	1,5					3										18		192	
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės						2,4												210	
		Silkė																			
		Burokėlių salotos (1)		0,2				1,2													
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	1,5	0,4	0	10	0	16,6	0	0	2	32	250	0	0	0	0	18	204	1547	3264
26	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė						3												208	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Varškė													100						
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Lietuviški barščiai	1,25					3	3									15	400		
		Virtos dešrelės																			
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Raugintų kopūstų salotos										2									
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Žuvies kotletai	0,38					6					12								
		Makaronų košė						3,5												420	
		Šviežių kopūstų salotos						0,9	4			7									
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	

		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	1,63	0,2	0	10	0	21,8	7	0	2	41	12	0	100	0	0	15	400	1462	3240
27	PUSRYČIAI	Grikių košė						3												206	
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Varškė													100						
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Makaronų sriuba	1,25					3											510		
		Žirnių šustinė	6					2,4												117	
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Kisielius		0,2		10				8		12								216	
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės						2,4												210	
		Spirgučių padažas						0,15								11					
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Kefyras												200							
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	7,25	0,2	0	10	0	14	0	8	2	32	0	200	100	11	0	0	510	1157	3329
28	PUSRYČIAI	Makaronai su fermentiniu sūriu						4									18				
		Karštai rūkyta dešra																			
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Pieniška perlinių kruopų sriuba						3					250							275	
		Bulvių plokštainis arba bulvių košė	3					3					75								
		Spirgučių padažas						0,15								11					
		Duona (juoda)																			
		Kefyras												200							

	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė						3												231	
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Varškė													100						
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	3	0	0	0	0	16,2	0	0	2	20	325	200	100	11	18	0	0	914	3380
29	PUSRYČIAI	Ryžių košė						3				3								239	
		Fermentinis sūris															20				
		Duona (balta)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
	PIETŪS	Pieniška grikių sriuba						3					250							275	
		Virtos bulvės						2,4												210	
		Troškinta kiauliena	0,75					0,9													
		Daržovės (agurkai)																			
		Duona (juoda)																			
		Kompotas		0,2		10						12								216	
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	1,5					6													
		Kvietinių kruopų košė						1												138	
		Burokėlių salotos (2)		0,1				2													
		Duona (juoda)																			
		Sviestas arba margarinas																			
		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	2,25	0,3	0	10	0	21,3	0	0	2	35	250	0	0	0	20	0	0	1486	3196
30	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su pienu						3				3	232								

		Sviestas arba margarinas																		
		Duona (balta)																		
		Pienas										200								
		Arbata su cukrumi									1	10							204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	1,25					3										363		
		Jautiena, troškinta su daržovėmis	0,75		2			0,9												
		Bulvių košė						2					30							
		Duona (juoda)																		
		Kompotas		0,2		10						12							216	
	VAKARIENĖ	Silkė su actu ir svogūnais	0,1						7											
		Virtos bulvės						1,6											140	
		Burokėlių salotos (2)		0,1				1,2												
		Duona (juoda)																		
		Sviestas arba margarinas																		
		Arbata su cukrumi									1	10							204	
		Druska papildomam sūdymui						3												
		Iš viso per dieną	2,1	0,3	2	10	0	14,7	7	0	2	35	462	0	0	0	0	0	363	764	3316
31	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai						4											600	
		Duona (balta)																		
		Sviestas arba margarinas																		
		Arbata su cukrumi									1	10							204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	1,25					3										345		
		Jautienos guliašas	1					6									20		94	
		Grikių košė						2											137	
		Burokėlių salotos (1)		0,2				1,2												
		Duona (juoda)																		
		Kompotas		0,2		10						12							216	
	VAKARIENĖ	Bulvių košė						2					30							
		Varškė													100					
		Duona (juoda)																		
		Sviestas arba margarinas																		

		Arbata su cukrumi									1	10								204	
		Kefyras												200							
		Druska papildomam sūdymui						3													
		Iš viso per dieną	2,25	0,4	0	10	0	21,2	0	0	2	32	30	200	100	0	0	20	345	1455	3297
			86,15	8,2	10	270	100	535,4	68	32	56	982	4821	1250	1300	111,8	154	338	9606	34089	92663
			3,0768	0,2929	0,3571	9,6429	3,571	19,12	2,429	1,143	2	35,07	172,2	44,643	46,43	3,993	5,5	12,071	343,07	1217,5	3309,393
		Iš viso per 28 dienas	88,4	8,5	10	280	100	556,7	68	32	58	1017	5071	1250	1300	111,8	174	338	9606	35575	95859
		Vidurkis	3,0483	0,2931	0,3448	9,6552	3,448	19,2	2,345	1,103	2	35,07	174,9	43,103	44,83	3,855	6	11,655	331,24	1226,7	3305,483
		Iš viso per 29 dienas	90,5	8,8	12	290	100	571,4	75	32	60	1052	5533	1250	1300	111,8	174	338	9969	36339	99175
		Vidurkis	3,0167	0,2933	0,4	9,6667	3,333	19,05	2,5	1,067	2	35,07	184,4	41,667	43,33	3,727	5,8	11,267	332,3	1211,3	3305,833
		Iš viso per 30 dienų	92,75	9,2	12	300	100	592,6	75	32	62	1084	5563	1450	1400	111,8	174	358	10314	37794	102472
		Iš viso per 31 dieną Vidurkis	2,9919	0,2968	0,3871	9,6774	3,226	19,12	2,419	1,032	2	34,97	179,5	46,774	45,16	3,606	5,6129	11,548	332,71	1219,2	3305,548

Valgiaraščio dirbantiems vyrams
3 priedas

DIRBANČIŲ VYRŲ 31 DIENOS MAISTO DAVINIO CHEMINĖ SUDĖTIS

Sudėtis	1 diena	2 diena	3 diena	4 diena	5 diena	6 diena	7 diena	8 diena	9 diena	10 diena	11 diena	12 diena	13 diena	14 diena	15 diena	16 diena
Baltymai, iš viso (g)	109	110	102	116	98	99	112	110	109	114	105	115	84	97	90	106
iš jų gyvuliniai (g)	53	50	39	58	46	36	53	46	48	57	33	55	18	41	28	46
Riebalai, iš viso (g)	108	113	107	110	121	115	100	113	109	99	94	100	110	96	96	118
iš jų augaliniai (g)	60	57	47	71	45	71	46	61	54	29	38	64	62	47	39	43
Angliavandeniai, iš viso (g)	457	466	489	468	453	443	487	468	471	449	486	495	503	477	506	458
iš jų mono ir disacharidai (g)	128	121	124	105	129	109	127	101	115	101	109	107	118	144	130	132
Kaloringumas (kcal)	3279	3361	3367	3363	3330	3231	3350	3369	3336	3209	3229	3387	3350	3190	3284	3380
Mineralinės medžiagos:																
natris (g)	11,4	8,7	7,8	9,9	7,7	9,5	9,3	11,0	11,1	5,4	6,1	9,8	7,7	9,1	7,1	10,8
kalis (g)	5,1	4,8	4,8	4,5	4,7	3,6	5,9	4,1	4,9	5,7	3,2	4,6	4,7	5,3	4,7	6,7
kalcis (g)	0,8	0,8	0,9	0,7	1,1	0,6	1,1	0,7	0,8	0,9	1,1	0,5	0,7	1,3	0,9	0,6
magnis (g)	0,5	0,6	0,7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5	0,5	0,7	0,4	0,6	0,5	0,5	0,7
fosforas (g)	1,8	2,1	2,1	2,1	2,2	1,8	1,9	2,0	1,9	2,1	2,1	2,1	1,9	2,1	1,8	1,9
geležis (g)	27,2	35,0	32,3	28,1	26,8	25,2	28,8	33,4	26,5	27,1	29,9	30,9	34,4	27,3	27,1	37,4
Vitaminai:																
vitaminas A (mg)	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4
ß-karotinas (mg)	1,9	2,0	1,6	2,8	1,2	1,7	2,5	0,9	4,3	3,9	0,1	2,6	1,7	3,0	2,6	2,1
vitaminas B_1 (mg)	2,7	2,3	2,7	2,3	2,6	2,6	2,5	2,8	2,8	2,6	2,8	2,4	2,5	2,4	2,9	3,1
vitaminas B_2 (mg)	2,2	2,5	2,7	2,1	2,9	1,6	2,9	2,5	2,1	2,9	2,7	1,9	2,2	3,2	2,6	2,6
vitaminas PP (mg)	20,0	18,5	19,9	21,7	14,5	16,4	20,6	20,9	21,8	11,2	16,0	21,5	18,0	17,6	15,7	22,4
vitaminas C (mg)	52,8	56,0	101,6	36,1	40,6	21,9	102,0	64,8	124,6	53,0	14,2	43,6	51,4	122,1	58,5	72,7
vitaminas E (mg)	28,0	27,6	15,4	20,7	22,6	35,7	21,0	25,5	25,3	26,6	16,6	31,3	31,2	18,1	14,9	28,3
vitaminas B_{12} (µg)	5,4	5,6	2,3	7,4	4,0	3,3	21,0	3,8	4,5	5,3	2,9	7,0	1,0	6,0	1,2	5,3

Valgiaraščio dirbantiems vyrams
3 priedas (tęsinys)

Sudėtis	17 diena	18 diena	19 diena	20 diena	21 diena	22 diena	23 diena	24 diena	25 diena	26 diena	27 diena	28 diena	29 diena	30 diena	31 diena	Vidurkis
Baltymai, iš viso (g)	102	118	99	99	114	114	110	97	113	113	107	106	100	105	124	107
iš jų gyvuliniai (g)	40	50	29	34	57	62	53	38	61	47	38	43	47	51	65	46
Riebalai, iš viso (g)	94	101	98	100	104	107	100	107	109	92	112	97	109	111	115	105
iš jų augaliniai (g)	35	52	43	45	41	40	65	55	44	54	29	220	60	54	62	50
Angliavandeniai, iš viso (g)	505	454	491	502	451	462	466	496	453	482	461	508	451	458	431	473
iš jų mono ir disacharidai (g)	104	95	111	123	105	134	101	114	121	113	104	104	103	125	123	115
Kaloringumas (kcal)	3399	3224	3329	3329	3226	3302	3249	3377	3264	3240	3329	3380	3196	3316	3287	3301
Mineralinės medžiagos:																
natris (g)	6,5	9,4	8,7	7,6	9,6	9,9	10,7	8,0	10,9	10,2	6,6	6,3	9,4	9,9	8,4	8,9
kalis (g)	3,8	3,5	6,1	4,9	3,6	4,7	4,5	4,4	5,4	4,4	4,7	3,7	2,7	6,4	4,7	4,7
kalcis (g)	0,8	0,6	0,8	0,8	0,7	1,2	0,6	0,9	0,9	0,6	0,8	1,0	0,8	1,1	0,9	0,9
magnis (g)	0,4	0,5	0,7	0,6	0,4	4,5	0,5	0,5	0,6	0,4	0,7	0,5	0,4	0,6	0,6	0,5
fosforas (g)	1,7	2,2	1,9	2,1	2,0	2,4	1,9	2,2	2,0	1,8	2,1	2,1	1,7	2,2	2,0	2,0
geležis (g)	24,8	29,5	33,3	34,3	31,1	27,2	29,0	27,1	33,1	29,9	31,2	24,7	26,3	30,7	30,7	29,8
Vitaminai:																
vitaminas A (mg)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	3,2	0,2	0,1	0,3	0,3
ß-karotinas (mg)	2,9	2,7	2,4	1,4	1,9	2,6	1,7	2,0	3,6	3,3	1,0	1,0	0,2	2,8	2,4	2,2
vitaminas B_1 (mg)	2,3	2,9	3,3	2,5	2,7	2,4	2,5	2,4	2,3	2,4	2,9	2,5	2,3	2,5	2,5	2,6
vitaminas B_2 (mg)	2,3	2,0	2,7	2,6	2,3	3,0	2,1	2,3	2,9	1,7	2,6	3,5	2,3	3,0	2,9	2,5
vitaminas PP (mg)	18,6	16,3	21,2	18,8	17,5	17,9	19,0	17,9	20,8	20,8	17,8	19,1	15,4	20,6	17,5	18,8
vitaminas C (mg)	30,3	58,0	79,1	95,9	52,1	103,2	36,1	37,2	64,2	140,4	30,6	42,4	15,8	58,1	38,0	61,5
vitaminas E (mg)	14,2	31,8	20,1	23,9	29,2	17,1	32,1	20,5	19,5	29,0	15,3	9,3	29,7	22,3	28,7	23,9
vitaminas B_{12} (µg)	5,3	3,9	2,5	2,3	3,6	6,5	4,6	2,8	10,1	3,2	2,6	27,1	5,4	9,0	3,2	5,4