

VILKAVIŠKIO R. GRAŽIŠKIŲ GIMNAZIJA

Sūduvos g. 21a, Gražiškių mstl., Vilkaviškio r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Pirmadienis– Penktadienis
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu (82%) (tausojantis)	1/2	150 (115/30/5)	6,25	7,72	32,12	223,02
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	50/ 50-1	30 (25/5)	1,91	4,53	10,74	91,37
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,16	12,25	42,86	314,39

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Vaisius (bananai) arba	582	50	0,50	0,20	11,00	47,80
Vaisius (obuoliai)	697	100	0,40	0,41	11,00	49,29
Iš viso su bananais:			4,00	3,70	19,00	125,30
Iš viso su obuoliais:			3,90	3,91	19,00	126,79

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis)	70	150 (108/42)	1,50	3,37	14,72	95,23
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	73/74	140 (52,64/ 87,36)	14,86	6,66	16,17	184,14
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso:			18,40	10,45	56,37	393,23

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	81/82	150 (147/3)	5,08	4,79	20,13	143,91
Vaisius (bananai)	582	50	0,50	0,20	11,00	47,80
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	564	58 (20/3/ 20/15)	5,76	5,71	10,49	116,37
Iš viso:			11,34	10,70	41,62	308,08
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			41,90	37,10	159,85	1141,00
Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:			41,80	37,31	159,85	1142,49

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	865	150 (145/5)	5,01	5,99	36,81	221,17
Batonas su sviestu (82%)	31/32	20 (15/5)	1,24	4,58	7,09	74,52
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Iš viso:			6,55	10,80	44,65	301,92

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vaisius (bananai) arba	699	70	0,70	0,28	15,40	66,92
Vaisius (nektarinai)	698	120	1,08	0,48	14,40	66,24
Iš viso su bananais:			4,00	3,70	19,00	125,30
Iš viso su nektarinais:			6,20	4,58	14,72	124,90

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	95	150	1,19	3,98	10,66	83,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	98/99	70	13,27	10,72	5,63	172,08
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Salotos su pomidorais (augalinis)	753	30 (24/6)	0,47	2,98	1,38	34,20
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12
Iš viso:			18,33	18,13	41,78	403,69

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai blynai su obuoliais	700	115 (88,17/ 26,83)	6,90	11,83	44,64	312,64
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,90	11,83	44,64	312,64
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			35,78	44,46	150,07	1143,55
Iš viso (dienos davinio) su nektariniais:			37,98	45,34	145,79	1143,15

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	352/353	150 (145/5)	5,82	6,29	31,67	206,58
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	580	35 (20/5/10)	2,64	6,53	9,84	108,67
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,46	12,82	41,51	315,25

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vaisius (nektarinai) arba	698	120	1,08	0,48	14,40	66,24
Vaisiai (apelsinai)	587	125	1,25	0,13	15,00	66,13
Iš viso nektariniais:			6,20	4,58	14,72	124,90
Iš viso su apelsiniais :			6,37	4,23	15,32	124,79

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	511	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	85/86	60	10,94	6,56	5,10	123,21
Pieno padažas	350/351	20	0,76	1,82	1,74	26,39
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57

Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	371	30 (25,8/0,6/3,6)	0,30	3,65	2,37	43,50
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Vanduo su citrina	93/94	150	0,37	0,02	0,51	3,70
Iš viso:			19,56	17,72	47,59	428,11

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	565	170	3,84	6,46	27,79	184,66
Kefyras (2,5%)	100/101	150	6,00	4,50	7,50	94,50
Iš viso:			9,84	10,96	35,29	279,16
Iš viso (dienos davinio) su nektariniais:			44,06	46,08	139,11	1147,42
Iš viso (dienos davinio) su apelsiniais:			44,23	45,73	139,71	1147,31

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	7/8	150 (145/5)	6,05	6,10	29,23	196,04
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	564	58 (20/3/ 20/15)	5,76	5,71	10,49	116,37
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,81	11,81	39,72	312,41

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Vaisiai (apelsinai) arba	701-1	90	0,90	0,09	10,80	47,61
Vaisius (kiviai)	702	70	0,70	0,70	9,80	48,30
Iš viso su apelsiniais:			4,40	3,59	18,80	125,11
Iš viso su kiviais:			4,20	4,20	17,80	125,80

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	84	150	4,28	3,35	16,47	113,13
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	703	50	12,24	7,45	0,34	117,39
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	106/ 107	70	1,84	0,26	18,67	84,42
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vanduo su citrina	93/94	150	0,37	0,02	0,51	3,70

Iš viso:	21,35	15,52	48,55	419,31
----------	-------	-------	-------	--------

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su natūraliu jogurtu (2,5 %) (tausojantis)	574	100 (92,92/ 7,08)	14,51	6,63	22,89	209,28
Ryžių trapučiai	573	20	1,40	0,60	16,00	75,00
Nesaldinta arbata (kmyņu, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Vaisiai (apelsinai)	660	40	0,40	0,04	4,80	21,16
Iš viso:			16,61	7,50	44,44	311,67
Iš viso (dienos davinio) su apelsiniais:			54,17	38,42	151,51	1168,50
Iš viso (dienos davinio) su kiviais:			53,97	39,03	150,51	1169,19

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su uogomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	9/10	150 (130/ 15/5)	4,67	6,79	26,41	185,41
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%), virtu kiaušiniu	596	42 (26,25/5,25/ 10,50)	3,30	5,99	11,35	112,46
Grikių trapiučiai	606	5	0,51	0,15	3,20	16,19
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čičobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,48	12,93	40,96	314,06

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vaisius (kiviai) arba	668	90	0,90	0,90	12,60	62,10
Vaisiai (obuoliai)	667	120	0,48	0,49	13,20	59,15
Iš viso su kiviais:			6,02	5,00	12,92	120,76
Iš viso su obuoliais :			5,60	4,59	13,52	117,81

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	357/ 358	150	2,28	3,18	13,51	91,78
Žuvies (menkė, jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	388	70	14,78	10,31	4,03	168,04
Bulgur kruopos (tausojantis)	119 /120	60	3,60	1,10	22,80	115,46
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vanduo su apelsinu	123/	150	0,06	0,00	0,72	3,12

	124					
Iš viso:			21,56	17,26	45,45	423,39

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	706	100	15,59	7,92	14,94	193,45
Natūralus jogurtas (2,5%)	361/362	15	0,75	0,45	0,75	10,05
Kukurūzų trapučiai	707	7	0,62	0,08	5,85	26,57
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso:			16,96	8,45	36,54	290,07
Iš viso (dienos davinio) su kiviais:			53,02	43,64	135,87	1148,28
Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:			52,60	43,23	136,47	1145,33

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	11/12	150 (145/5)	6,17	6,54	33,66	218,16
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	613	32,50 (20/3,5/9)	2,52	5,11	9,79	95,25
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,69	11,65	43,45	313,41

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vaisius (bananai) <i>arba</i>	699	70	0,70	0,28	15,40	66,92
Vaisiai (obuoliai)	667	120	0,48	0,49	13,20	59,15
Iš viso su bananais:			5,82	4,38	15,72	125,58
Iš viso su obuoliais:			5,60	4,59	13,52	117,81

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	505	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Ryžių (nešlifuoti) plovai su kiauliena (tausojantis)	758	150 (92,46/ 57,54)	12,99	8,50	23,80	223,65
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Pomidorai skilteleimis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisių sultys	39/40	100	0,00	0,00	10,00	40,00
Iš viso:			17,54	12,17	62,88	431,16

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausoįantis)	615	80	15,10	8,93	14,02	196,90
Natūralus jogurtas (2,5%)	361/362	15	0,75	0,45	0,75	10,05
Ryžių trapučiai	573	10	0,70	0,30	8,00	37,50
Daržovių sultys	735	160	1,60	0,00	8,00	38,40
Iš viso:			18,15	9,68	30,77	282,85
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			50,20	37,88	152,82	1153,00
Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:			49,98	38,09	150,62	1145,23

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	570	152 (38/114)	7,29	3,09	35,97	200,82
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	50/ 50-1	30 (25/5)	1,91	4,53	10,74	91,37
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Iš viso:			9,50	7,85	47,46	298,42

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Vaisius (bananai) arba	582	50	0,50	0,20	11,00	47,80
Vaisius (persimonai)	708	60	0,60	0,00	11,40	48,00
Iš viso su bananais:			4,00	3,70	19,00	125,30
Iš viso su persimonais:			4,10	3,50	19,40	125,50

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	137/ 138	150	1,24	3,33	7,59	65,27
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis)	139/ 140	60	14,88	9,26	0,89	146,43
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	60	3,30	2,46	18,43	109,05
Troškintos daržovės (tausojantis)	684	40	0,79	2,27	1,71	30,49
Paprikos skiltelėmis	110/ 111	30	0,30	0,30	0,90	7,50
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12
Iš viso:			22,07	17,92	38,80	404,80

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	

			g	g	g	kcal
Varškės blynai su uogų užpilu (varškė 9%)	622	140 (117,5/ 22,5)	14,24	11,54	38,60	315,19
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,24	11,54	38,60	315,19
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			49,81	41,01	143,86	1143,71
Iš viso (dienos davinio) su persimonais:			49,91	40,81	144,26	1143,91

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su bananais ir sviestu (82%) (tausojojantis)	15/16	150 (130/ 15/5)	4,69	6,08	26,93	181,22
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%), virtu kiaušiniu	53	40 (25/10/5)	3,14	5,70	10,81	107,10
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Iš viso:			8,13	12,01	38,49	294,55

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Iš viso:			5,12	4,10	15,32	118,66

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojojantis)	209/ 210	100	2,88	2,24	11,05	75,88
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	10	0,75	0,15	4,28	21,47
Bulvių plokštainis	149/ 150	140	6,49	11,24	36,49	273,05
Pieno padažas	350/ 351	20	0,76	1,82	1,74	26,39
Švieži agurkai	125/ 126	20	0,16	0,04	0,46	2,84
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	710	30 (23,54/ 6,46)	0,06	1,88	1,11	21,61
Pomidorai skiltelėmis	77/ 78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Vanduo su citrina	93/ 94	150	0,37	0,02	0,51	3,70
Iš viso:			11,77	17,45	56,87	431,60

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	151/152	150	3,38	5,66	9,67	103,16
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	564	58 (20/3/ 20/15)	5,76	5,71	10,49	116,37
Vaisius (persimonai) <i>arba</i>	709	120	1,20	0,00	22,80	96,00
Vaisius (mandarinai)	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Iš viso su persimonais:			10,34	11,37	42,96	315,53
Iš viso su mandarinais:			10,22	11,55	39,96	304,67
Iš viso (dienos davinio) su persimonais:			35,36	44,93	153,64	1160,34
Iš viso (dienos davinio) su mandarinais:			35,24	45,11	150,64	1149,48

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	866	150 (144/6)	5,05	7,23	27,73	196,16
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	613	32,50 (20/3,5/9)	2,52	5,11	9,79	95,25
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Iš viso:			7,87	12,57	38,27	297,64

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Vaisius (mandarinai) arba	712	100	0,60	0,10	11,00	47,30
Vaisius (melionas)	711	150	1,50	0,00	10,50	48,00
Iš viso su mandarinais:			4,10	3,60	19,00	124,80
Iš viso su melionais:			5,00	3,50	18,50	125,50

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	153/154	150	5,30	5,85	5,90	97,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis)	155/156	50	12,69	10,95	1,53	155,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	375/376	30 (23/7)	1,20	0,22	3,64	21,36
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12
Iš viso:			22,55	18,48	40,18	417,38

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su natūraliu jogurtu (2,5 %) (tausojantis)	713	108 (92,92/ 7,65)	15,67	7,17	24,71	226,03
Ryžių trapučiai	573	10	0,70	0,30	8,00	37,50
Daržovių sultys	735	160	1,60	0,00	8,00	38,40
Iš viso:			17,97	7,47	40,71	301,93
Iš viso (dienos davinio) su mandarinais:			52,49	42,12	138,16	1141,75
Iš viso (dienos davinio) su melionais:			53,39	42,02	137,66	1142,45

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	636	60	7,38	7,02	0,42	94,38
Majonezas 35% riebi.	637	10	0,04	3,50	0,57	33,94
Švieži agurkai	289/290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Grikių trupučiai	567	20	2,04	0,60	12,80	64,76
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Iš viso:			13,26	12,12	33,06	294,36

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vaisius (melionai) arba	714	180	1,80	0,00	12,60	57,60
Vaisiai (obuoliai)	667	120	0,48	0,49	13,20	59,15
Iš viso su melionais:			6,92	4,10	12,92	116,26
Iš viso su obuoliais:			5,60	4,59	13,52	117,81

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	163/164	55	9,65	12,46	0,54	152,95
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	106/107	70	1,84	0,26	18,67	84,42
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57

(tausojantis)						
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/144	40 (34,4/0,8/ 4,8)	0,40	4,46	3,19	54,55
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	15,25	22,58	41,62	430,86

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	169/ 170	170 (150/20)	12,77	10,10	37,03	290,12
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
		Iš viso:	13,17	10,40	38,03	298,42
		Iš viso (dienos davinio) su melionais:	48,60	49,20	125,63	1139,90
		Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:	47,28	49,69	126,23	1141,45

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	7/8	150 (145/5)	6,05	6,10	29,23	196,04
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	564	58 (20/3/ 20/15)	5,76	5,71	10,49	116,37
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,81	11,81	39,72	312,41

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Vaisius (bananai) <i>arba</i>	582	50	0,50	0,20	11,00	47,80
Vaisius (obuoliai)	697	100	0,40	0,41	11,00	49,29
Iš viso su bananais:			4,00	3,70	19,00	125,30
Iš viso su obuoliais:			3,90	3,91	19,00	126,79

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	173/ 174	100 (50/50)	15,12	11,75	4,11	182,58
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisių sultys	39/40	100	0,00	0,00	10,00	40,00
Iš viso:			20,84	15,41	50,15	422,65

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	245/ 246	100 (70/30)	6,53	10,66	36,59	268,36
Pienas (2,5%)	748	79	2,58	1,98	3,68	42,80
Iš viso:			9,11	12,64	40,27	311,16
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			45,76	43,56	149,14	1171,52
Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:			45,66	43,77	149,14	1173,01

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	570	152 (38/114)	7,29	3,09	35,97	200,82
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	580	35 (20/5/10)	2,64	6,53	9,84	108,67
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,93	9,62	45,81	309,49

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius (bananai) <i>arba</i>	582	50	0,50	0,20	11,00	47,80
Vaisius (persikai)	715	110	1,10	0,00	12,10	52,80
Ekologiškas natūralus jogurtas	342	100	4,48	3,88	4,79	72,00
Iš viso su bananais:			4,98	4,08	15,79	119,80
Iš viso su persikais:			5,58	3,88	16,89	124,80

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	562	50	11,70	6,65	4,61	125,05
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	60	3,30	2,46	18,43	109,05
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	390/ 391	30 (24,23/ 5,77)	0,73	0,80	3,25	23,14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	183/ 184	40 (37/3)	0,56	3,07	3,00	41,92
Vanduo su citrina	93/94	150	0,37	0,02	0,51	3,70

Iš viso:	21,06	16,28	47,37	420,25
----------	-------	-------	-------	--------

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	151/152	150	3,38	5,66	9,67	103,16
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	564	58 (20/3/ 20/15)	5,76	5,71	10,49	116,37
Vaisius (bananai)	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,14	11,77	42,16	315,13
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			46,11	41,75	151,13	1164,67
Iš viso (dienos davinio) su persikais:			46,71	41,55	152,23	1169,67

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su uogomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	9/10	150 (130/ 15/5)	4,67	6,79	26,41	185,41
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%), virtu kiaušiniu	596	42 (26,25/5,25 / 10,50)	3,30	5,99	11,35	112,46
Grikių trapučiai	606	5	0,51	0,15	3,20	16,19
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,48	12,93	40,96	314,06

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vaisius (mandarinai) arba	561	130	0,78	0,13	14,30	61,49
Vaisius (persikai)	716	140	1,40	0,00	15,40	67,20
Iš viso su mandarinais:			5,90	4,23	14,62	120,15
Iš viso su persikais:			6,52	4,10	15,72	125,86

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	185	150	1,46	3,24	11,54	81,21
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	186/ 187	110 (75,5/ 34,5)	9,93	7,91	24,67	209,60
Pieno padažas	350/ 351	30	1,14	2,73	2,61	39,59
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	30	0,24	0,06	0,69	4,26

Pomidorai skilteleimis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12
Iš viso:			15,48	14,47	54,71	411,07

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos (kalakutienos) ir grietinės (30 %) padažu (tausojantis)	188/ 189	150 (100/50)	11,04	12,18	27,11	262,19
Vaisių sultys	39/40	100	0,00	0,00	10,00	40,00
Iš viso:			11,04	12,18	37,11	302,19
Iš viso (dienos davinio) su mandarinais:			40,90	43,81	147,40	1147,47
Iš viso (dienos davinio) su persikais:			41,52	43,68	148,50	1153,18

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	11/12	150 (145/5)	6,17	6,54	33,66	218,16
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	50	30 (25/5)	1,91	4,53	10,74	91,37
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,08	11,07	44,40	309,53

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Vaisius (mandarinai) arba	561	130	0,78	0,13	14,30	61,49
Vaisius (kriaušės)	597	100	0,30	0,40	15,00	64,80
Iš viso su mandarinais:			5,90	4,23	14,62	120,15
Iš viso su kriaušėmis:			5,42	4,50	15,32	123,46

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	192/ 193	150	1,55	3,15	12,20	83,33
Batono kubeliai arba	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	476	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	742	103	14,43	10,61	5,46	175,05
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19

Troškintos daržovės (tausojantis)	684	40	0,79	2,27	1,71	30,49
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	751	30	0,43	2,53	2,09	32,83
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vanduo su citrina	93/94	150	0,37	0,02	0,51	3,70
Iš viso su moliūgų sriuba ir batonu:			20,05	19,01	40,55	413,55
Iš viso su daržovių sriuba ir duona:			20,51	19,00	41,11	417,56

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	615	80	15,10	8,93	14,02	196,90
Uogų užpilas	198/199	22,50	0,20	0,01	2,93	12,56
Vaisių salotos	752	111	1,24	0,56	17,80	81,16
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Iš viso:			16,84	9,73	35,50	296,85
Iš viso (dienos davinio) su moliūgų sriuba, batonu ir mandarinais:			50,87	44,04	135,07	1140,08
Iš viso (dienos davinio) su moliūgų sriuba, batonu ir kriaušėmis:			50,39	44,31	135,77	1143,39
Iš viso (dienos davinio) su daržovių sriuba, duona ir mandarinais:			51,33	44,03	135,63	1144,09
Iš viso (dienos davinio) su daržovių sriuba, duona ir kriaušėmis:			50,85	44,30	136,33	1147,40

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	865	150 (145/5)	5,01	5,99	36,81	221,17
Pilno grūdo batonas su sviestu (82%)	58/59	23 (17/6)	1,40	5,13	7,36	81,17
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,41	11,12	44,17	302,34

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Vaisius (kriaušės) <i>arba</i>	719	76	0,23	0,30	11,40	49,25
Vaisius (obuoliai)	697	100	0,40	0,41	11,00	49,29
Iš viso su kriaušės:			3,73	3,80	19,40	126,75
Iš viso su obuoliais:			3,90	3,91	19,00	126,79

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis)	506	150	2,46	5,59	9,90	99,79
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	201/202	60	11,12	4,69	2,62	97,17
Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis)	106/107	70	1,84	0,26	18,67	84,42
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Marinuoti agurkai	205/206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57

(tausojantis)						
Daržovių sultys	735	160	1,60	0,00	8,00	38,40
Iš viso:			19,59	14,12	54,14	422,13

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su natūraliu jogurtu (2,5%) (tausojantis)	574	100 (92,92/ 7,08)	14,51	6,63	22,89	209,28
Vaisių salotos	752	111	1,24	0,56	17,80	81,16
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Iš viso:			16,05	7,42	41,44	296,67
Iš viso (dienos davinio) su kriaušėmis:			45,78	36,46	159,15	1147,89
Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:			45,95	36,57	158,75	1147,93