

VILKAVIŠKIO R. GRAŽIŠKIŲ GIMNAZIJA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 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.	Išeiša	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	200 (153,33/40/6,67)	8,33	10,30	42,84	297,39
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,24	14,83	53,58	388,76

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 (bananai) arba	582	80	0,80	0,32	17,60	76,48
Vaisius (obuoliai)	578	160	0,64	0,66	17,60	78,86
Iš viso su bananais:			4,30	3,82	25,60	153,98
Iš viso su obuoliais:			4,14	4,16	25,60	156,36

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	73/74	180 (67,68/ 112,32)	19,11	8,57	20,80	236,73
Pomidorai skiltelemis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68

Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Iš viso:			24,33	12,70	75,20	512,40

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	200 (196/4)	6,78	6,38	26,84	191,91
Vaisius (bananai)	582	80	0,80	0,32	17,60	76,48
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	48	60 (20/5/20/15)	6,46	6,39	11,75	130,39
Iš viso:			13,50	14,03	50,83	383,51
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			52,21	43,76	209,31	1439,90
Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:			52,05	44,10	209,31	1442,28

1 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	
Kvietinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	865	200 (193,33/ 6,67)	6,81	8,12	49,48	298,26
Batonas su sviestu (82%)	31/32	20 (15/5)	1,24	4,58	7,09	74,52
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Iš viso:			8,45	13,00	57,57	381,08

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) arba	699	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vaisius (nektarinai)	698	175	1,58	0,70	21,00	96,60
Iš viso su bananais:			6,12	4,50	22,32	154,26
Iš viso su nektarinais:			6,70	4,80	21,32	155,26

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 (tausojantis)	95	150	1,19	3,98	10,66	83,28
Ruginė duona (pilno grūdo)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	98/99	80	15,61	14,00	7,80	219,60
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Salotos su pomidorais (augalinis)	753	50 (40/10)	0,78	4,96	2,31	57,04
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			22,91	23,71	57,45	534,95

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	145 (111,17/ 33,83)	8,70	14,92	56,26	394,08
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,70	14,92	56,26	394,08
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			46,18	56,13	193,60	1464,37
Iš viso (dienos davinio) su nektariniais:			46,76	56,43	192,60	1465,37

1 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	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	352 /353	200 (193,33/6,67)	7,76	8,39	42,23	275,48
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,40	14,92	52,07	384,15

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 (nektarinai) arba	698	175	1,58	0,70	21,00	96,60
Vaisius (apelsinai)	587	180	1,80	0,18	21,60	95,22
Iš viso su nektariniais:			6,70	4,80	21,32	155,26
Iš viso su apelsiniais :			6,92	4,28	21,92	153,88

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	80	14,58	8,75	6,80	164,26
Pieno padažas	350/351	30	1,14	2,73	2,61	39,59
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73

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	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso:			24,36	21,52	55,43	512,89

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	200	4,52	7,60	32,70	217,26
Kefyras (2,5%)	100/101	200	8,00	6,00	10,00	126,00
Grikių trapučiai	606	10	1,02	0,30	6,40	32,38
Iš viso:			13,54	13,90	49,10	375,64
Iš viso (dienos davinio) su nektariniais:			55,00	55,14	177,92	1427,94
Iš viso (dienos davinio) su apelsiniais:			55,22	54,62	178,52	1426,56

1 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 sviestu (82%) (tausojantis)	7/8	200 (193,33/ 6,67)	8,07	8,14	38,97	261,40
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	564	65 (22,41/ 3,36/ 22,41/ 16,82)	6,46	6,39	11,75	130,39
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,53	14,53	50,72	391,79

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 (apelsinai) arba	701-1	145	1,45	0,15	17,40	76,71
Vaisius (kiviai)	702	110	1,10	1,10	15,40	75,90
Iš viso su apelsiniais:			4,95	3,65	25,40	154,21
Iš viso su kiviais:			4,60	4,60	23,40	153,40

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	703	75	18,37	11,18	0,51	176,11
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	106/ 107	90	2,37	0,34	24,00	108,50
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	30	0,30	0,30	0,90	7,50

Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso:			28,98	19,77	58,20	526,53

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 varškėčiai (varškė 9%) su natūraliu jogurtu (2,5 %) (tausoįantis)	574	130 (120/10)	18,75	8,57	30,02	272,19
Ryžių trapučiai	573	20	1,40	0,60	16,00	75,00
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Vaisius (apelsinai)	660	40	0,40	0,04	4,80	21,16
Iš viso:			20,95	9,51	51,82	376,65
Iš viso (dienos davinio) su apelsiniais:			69,41	47,46	186,14	1449,18
Iš viso (dienos davinio) su kiviais:			69,06	48,41	184,14	1448,37

1 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	
Manų košė su uogomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	9/10	200 (173,33/ 20/6,67)	6,22	9,05	35,22	247,25
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	10	1,02	0,30	6,40	32,38
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,54	15,34	52,97	392,09

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 (kiviai) <i>arba</i>	702	110	1,10	1,10	15,40	75,90
Vaisius (obuoliai)	578	160	0,64	0,66	17,60	78,86
Iš viso su kiviais:			6,22	5,20	15,72	134,56
Iš viso su obuoliais :			5,76	4,76	17,92	137,52

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Žuvies (menkė, jūros lydeka) šnicelis (tausojantis)	380/ 381	90	19,00	13,26	5,18	216,03
Bulgur kruopos (tausojantis)	119 /120	80	2,80	1,45	28,40	137,89

Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Švieži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			26,66	20,90	61,46	540,63

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	706	120	18,71	9,51	17,93	232,14
Natūralus jogurtas (2,5%)	361/362	20	1,00	0,60	1,00	13,40
Kukurūzų trapučiai	707	14	1,12	0,15	11,70	52,68
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso:			20,83	10,26	45,63	358,22
Iš viso (dienos davinio) su kiviais:			64,25	51,70	175,78	1425,50
Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:			63,79	51,26	177,98	1428,46

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	200 (193,33/ 6,67)	8,22	8,72	44,89	290,93
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,74	13,83	54,68	386,18

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	100	1,00	0,40	22,00	95,60
Vaisius (obuoliai)	572	180	0,72	0,74	19,80	88,72
Iš viso su bananais:			6,12	4,50	22,32	154,26
Iš viso su obuoliais :			5,84	4,84	20,12	147,38

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	190 (117,12/ 72,88)	16,46	10,76	30,15	283,26
Marinuoti agurkai	96/97	50	0,50	0,00	4,00	18,00
Pomidorai skilteleimis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Iš viso:			21,21	14,35	81,39	539,49

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	615	100	18,88	11,16	17,54	246,13
Natūralus jogurtas (2,5%)	361/362	20	1,00	0,60	1,00	13,40
Ryžių trapučiai	573	20	1,40	0,60	16,00	75,00
Daržovių sultys	735	160	1,60	0,00	8,00	38,40
Iš viso:			22,88	12,36	42,54	372,93
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			60,95	45,04	200,93	1452,86
Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:			60,67	45,38	198,73	1445,98

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	570	239 (59/180)	11,77	5,16	47,92	285,18
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	50/ 50-1	30 (25/5)	1,91	4,53	10,74	91,37
Nesaldinta arbata (kmyņu, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Iš viso:			14,08	9,99	59,66	384,85

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	80	0,80	0,32	17,60	76,48
Vaisius (persimonai)	708	97	0,97	0,00	18,43	77,60
Iš viso su bananais:			4,30	3,82	25,60	153,98
Iš viso su persimonais:			4,47	3,50	26,43	155,10

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis)	139/ 140	80	19,84	12,35	1,18	195,25
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Troškintos daržovės (tausojantis)	684	40	0,79	2,27	1,71	30,49
Paprikos skiltelėmis	543	40	0,40	0,04	2,40	11,56
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			28,45	21,31	48,18	498,38

Vakarienė 14.45-15.30 val.

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

			g	g	g	kcal
Varškės blynai su uogų užpilu (varškė 9%)	622	180 (150/30)	17,81	14,40	48,49	394,80
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,81	14,40	48,49	394,80
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			64,64	49,52	181,93	1432,01
Iš viso (dienos davinio) su persimonais:			64,81	49,20	182,76	1433,13

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su bananais ir sviestu (82%) (tausojantis)	15/16	200 (173,33/ 20/6,67)	6,26	8,11	35,91	241,68
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%), virtu kiaušiniu	53	47 (29,38/ 11,75/ 5,88)	3,69	6,70	12,70	125,89
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Iš viso:			10,35	15,11	49,61	375,87

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Iš viso:			5,12	4,10	20,32	138,66

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	209/210	150	4,31	3,37	16,57	113,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Bulvių plokštainis	149/150	160	7,42	12,84	41,70	312,07
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)	253/ 254	45 (35,30/ 9,70)	0,09	2,81	1,67	32,37
Pomidorai skiltelėmis	77/ 78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso:			15,03	21,27	72,61	542,02

Vakarienė 14.45-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė
-----------------------	-----	--------	-----------------------------	--	--	----------

	Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	151/ 152	200	4,50	7,55	12,89	137,55
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	564	65 (21,41/ 3,36/ 21,41/ 16,82)	6,46	6,39	11,75	130,39
Kukurūzų trapučiai	707	7	0,62	0,08	5,85	26,57
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:			12,78	14,02	53,29	390,51
Iš viso su mandarinais:			12,66	14,20	50,29	379,65
Iš viso (dienos davinio) su persimonais:			43,28	54,50	195,83	1447,06
Iš viso (dienos davinio) su mandarinais:			43,16	54,68	192,83	1436,20

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	866	220 (2112/ 8,80)	7,40	9,14	40,67	274,55
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	632	40 (24,62/4,31/ 11,07)	3,11	6,29	12,05	117,24
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Iš viso:			10,81	15,66	53,47	398,02

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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	170	1,02	0,17	18,70	80,41
Vaisius (melionas)	711	250	2,50	0,00	17,50	80,00
Iš viso su mandarinais:			4,52	3,67	26,70	157,91
Iš viso su melionais:			6,00	3,50	25,50	157,50

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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	75	19,04	16,43	2,30	233,18
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/168	40 (28/12)	0,42	1,32	2,01	21,64
Žalieji žirneliai su nesaldintu jogurtu	375/376	30 (23/7)	1,20	0,22	3,64	21,36
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			28,92	23,96	41,19	496,16

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)	713	130 (120/10)	18,75	8,57	30,02	272,19
Ryžių trapučiai	573	20	1,40	0,60	16,00	75,00
Daržovių sultys	735	200	2,00	0,00	10,00	48,00
Iš viso:			22,15	9,17	56,02	395,19
Iš viso (dienos davinio) su mandarinais:			66,40	52,46	177,38	1447,28
Iš viso (dienos davinio) su melionais:			67,88	52,29	176,18	1446,87

2 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	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	636	80	9,84	9,36	0,56	125,84
Majonezas 35% riebi.	637	14,70	0,06	5,15	0,84	49,89
Švieži agurkai	289/290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	50	3,75	0,75	21,40	107,35
Grikių trupučiai	755	30	3,06	0,90	19,20	97,14
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Iš viso:			17,51	16,56	44,15	395,62

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 (melionai) arba	711	250	2,50	0,00	17,50	80,00
Vaisius (obuoliai)	572	180	0,72	0,74	19,80	88,72
Iš viso su melionais:			7,62	4,10	17,82	138,66
Iš viso su obuoliais :			5,84	4,84	20,12	147,38

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	163/164	75	13,16	16,99	0,74	208,56
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	367	80	2,10	0,30	21,34	96,49
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28
Morkų salotos su	143/144	40	0,40	4,46	3,19	54,55

česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)		(34,4/0,8/4,8)				
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso:			19,92	27,24	49,69	523,72

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 (tausoįantis)	169/ 170	226 (200/26)	16,84	13,28	49,37	384,37
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Iš viso:			17,24	13,58	50,37	392,67
Iš viso (dienos davinio) su melionais:			62,29	61,48	162,03	1450,67
Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:			60,51	62,22	164,33	1459,39

3 savaitė
Pirmadienis

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 sviestu (82%) (tausojantis)	7/8	200 (193,33/ 6,67)	8,07	8,14	38,97	261,40
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	564	58 (20/3/ 20/15)	6,46	6,39	11,75	130,39
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,53	14,53	50,72	391,79

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 (bananai) <i>arba</i>	582	80	0,80	0,32	17,60	76,48
Vaisius (obuoliai)	578	160	0,64	0,66	17,60	78,86
Iš viso su bananais:			4,30	3,82	25,60	153,98
Iš viso su obuoliais:			4,14	4,16	25,60	156,36

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	150 (75/75)	22,68	17,61	6,16	273,86
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
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:			28,81	21,29	55,97	530,85

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	120 (84/36)	7,83	13,19	43,90	325,61
Pienas (2,5%)	557	100	3,26	2,50	4,66	54,18
Iš viso:			11,09	15,69	48,56	379,79
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			58,73	55,33	180,85	1456,41
Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:			58,57	55,67	180,85	1458,79

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	570	239 (59/180)	11,77	5,16	47,92	285,18
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,41	11,69	57,76	393,85

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisius (bananai) <i>arba</i>	582	80	0,80	0,32	17,60	76,48
Vaisius (persikai)	715	180	1,80	0,00	19,80	86,40
Ekologiškas natūralus jogurtas	342	100	4,48	3,88	4,79	72,00
Iš viso su bananais:			5,28	4,20	22,39	148,48
Iš viso su persikais:			6,28	3,88	24,59	158,40

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	15	1,13	0,23	6,42	32,21
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	562	75	17,55	9,97	6,92	187,71
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu	390/ 391	40 (32,31/ 7,69)	0,98	1,07	4,33	30,89
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	183/ 184	40 (37/3)	0,56	3,07	3,00	41,92

(augalinis)						
Vanduo su citrina	93/ 94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso:			28,76	20,52	58,82	535,09

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	65 (22,41/ 3,36/ 22,41/ 16,82)	6,46	6,39	11,75	130,39
Vaisius (bananai)	629	120	1,20	0,48	26,40	114,72
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,04	12,53	47,82	348,27
Iš viso (dienos davinio) su bananais:			59,49	48,94	186,79	1425,69
Iš viso (dienos davinio) su persikais:			60,49	48,62	188,99	1435,61

3 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 uogomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	9/10	200 (173,33/ 20/6,67)	6,22	9,05	35,22	247,25
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	10	1,02	0,30	6,40	32,38
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,54	15,34	52,97	392,09

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	568	180	1,08	0,18	19,80	85,14
Vaisius (persikai)	715	180	1,80	0,00	19,80	86,40
Iš viso su mandarinais:			6,20	4,28	20,12	143,80
Iš viso su persikais:			6,92	4,10	20,12	145,06

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	186/ 187	140 (96,09/ 43,91)	12,63	10,07	31,40	266,80
Pieno padažas	350/ 351	30	1,14	2,73	2,61	39,59
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68

agurkai)						
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			19,03	16,80	66,19	492,20

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	200 (133/67)	14,76	15,05	36,39	340,04
Vaisių sultys	374	150	0,00	0,00	15,00	60,00
Iš viso:			14,76	15,05	51,39	400,04
Iš viso (dienos davinio) su mandarinais:			50,53	51,47	190,67	1428,13
Iš viso (dienos davinio) su persikais:			51,25	51,29	190,67	1429,39

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausoįantis)	11/12	200 (193,33/ 6,67)	8,22	8,72	44,89	290,93
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	50	30 (25/5)	1,91	4,53	10,74	91,37
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,13	13,25	55,63	382,30

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	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	717	210	1,26	0,21	23,10	99,33
Vaisius (kriaušės)	665	151	0,45	0,60	22,65	97,85
Iš viso su mandarinais:			6,38	4,31	23,42	157,99
Iš viso su kriaušėmis:			5,57	4,70	22,97	156,51

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausoįantis)	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) (tausoįantis)	476	150	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Kalakutienos guliašas (tausoįantis)	194/ 195	140	19,62	14,45	7,44	238,33
Virtos bulvės (augalinis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11

(tausojantis)						
Troškintos daržovės (tausojantis)	684	40	0,79	2,27	1,71	30,49
Pekino kopūstų salotos (augalinis)	257/258	45	0,64	3,78	3,12	49,05
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su moliūgų sriuba ir batonu:			25,98	24,13	47,50	511,20
Iš viso su daržovių sriuba ir duona:			27,94	24,42	56,62	558,15

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	100	18,88	11,16	17,54	246,13
Uogų užpilas	198/199	30	0,27	0,01	3,90	16,74
Vaisių salotos	756	140	1,56	0,70	22,45	102,36
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Iš viso:			21,11	12,17	44,89	373,53
Iš viso (dienos davinio) su moliūgų sriuba, batonu ir mandarinais:			63,6	53,86	171,44	1425,02
Iš viso (dienos davinio) su moliūgų sriuba, batonu ir kriaušėmis:			62,79	54,25	170,99	1423,54
Iš viso (dienos davinio) su daržovių sriuba, duona ir mandarinais:			65,56	54,15	180,56	1471,97
Iš viso (dienos davinio) su daržovių sriuba, duona ir kriaušėmis:			64,75	54,54	180,11	1470,49

3 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	
Kvietinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	865	200 (193,33/ 6,67)	6,81	8,12	49,48	298,26
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:			8,21	13,25	56,84	379,43

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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) arba	719	120	0,36	0,48	18,00	77,76
Vaisius (obuoliai)	578	160	0,64	0,66	17,60	78,86
Iš viso su kriaušėmis:			3,86	3,98	26,00	155,26
Iš viso su obuoliais:			4,14	4,16	25,60	156,36

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	201/ 202	75	13,91	5,86	3,29	121,50
Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis)	106/ 107	90	2,37	0,34	24,00	108,50
Lapinės salotos su pomidorais (augalinis)	167/ 168	40 (28/12)	0,40	1,16	3,09	24,42
Marinuoti agurkai	205/ 206	20	0,20	0,00	1,60	7,20
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	91/92	40 (33,88/6,12)	0,60	1,90	3,70	34,28

(tausojantis)						
Daržovių sultys	735	200	2,00	0,00	10,00	48,00
		Iš viso:	24,19	15,30	68,42	508,10

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)	713	130 (120/10)	18,75	8,57	30,02	272,19
Vaisių salotos	756	140	1,56	0,70	22,45	102,36
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
		Iš viso:	20,71	9,57	53,47	382,85
		Iš viso (dienos davinio) su kriaušėmis:	56,97	42,10	204,73	1425,64
		Iš viso (dienos davinio) su obuoliais:	57,25	42,28	204,33	1426,74