

SOFIJOS KAVALEVSKAJOS PROGIMNAZIJA, GIMNAZIJA DŪKŠTŲ G. 30 VILNIUS

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

___15___ DIENŲ VALGIARAŠTIS
6-10 metų _____

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7,30 iki 15,30val.

Sveikos mitybos partneris



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus
Sofijos Kovaljevskajos progimnazijos
direktorė
Galina Kirilova



6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
		Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai,	riebalai,	angliavan	
			g	g	deniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 4	250	10,39	6,29	57,17	326,87
Varškė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,66	10,75	59,57	409,74
Pietūs 12.00val.						
		Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai	riebalai,	angliava	
			,g	g	n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	150	2,64	2,13	13,33	83,16
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Plikytų ryžių plovai su vištiena (tausojantis)	10-5/111T3	60/90	19,11	8,68	22,16	243,2
II-Plikytų ryžių plovai su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (tausojantis)(augalinis)	4-5/3AT	200	4,97	9,27	47,38	283,22
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 2	90	0,92	4,74	4,79	65,49
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso: I variantas			24,91	17,61	67,70	527,81
Iš viso: II variantas			10,77	18,20	92,92	567,83
Vakarienė 15.30 val.						
		Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		baltymai,	riebalai,	angliavan-	
			g	g	deniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT 1	150/1,5	6,93	5,96	36,84	228,71
Fermentinis sūris (45%)	18/10 2	30	6,30	8,40	0,60	103,20
Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	14-5/4AT 9	40	0,60	1,72	2,76	28,90
Traškios morkytės	18/21 1	80	0,8	0,16	6,96	32,48
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,63	16,24	47,16	393,29
Iš viso I (dienos davinio):			58,20	44,60	174,43	1330,84
Iš viso II (dienos davinio):			44,06	45,19	199,65	1370,86

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
---------------------------	-----------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT 3	250(193/50/1/6)	9,56	10,96	53,07	349,15
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,56	14,58	59,69	424,15

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos kiaulienos juostelės su morkomis ir salierais (tausojantis)	11-8/162T 2	110	11,48	19,77	5,54	247,23
II- Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/109AT2	150	8,79	2,27	27,42	165,29
Virtos bulvės su krapais (augalinis) (tausojantis)	4-3/58AT1	80	1,6	0,08	14,7	66
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1,42	4,57	8,54	81,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00
Iš viso: I variantas			17,84	31,13	58,13	585,58
Iš viso: II variantas			15,15	13,63	80,01	503,64

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojantis)	7-8/160T 2	110	21,875	14,67	19,96	310,39
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Grietinė 30% riebi	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			22,525	20,79	23,49	382,59
Iš viso I (dienos davinio):			53,93	66,50	141,30	1392,32
Iš viso II (dienos davinio):			51,24	49,00	163,18	1310,38

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Trečiadienis			
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T3	130	14,81	14,7	13,11	243,95
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Švieži pomidorai	18-23 3	70	0,7	0,14	2,87	15,54
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,77	19,45	28,86	361,52

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa su prieskoninių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T1	100	26,72	15,77	0,47	200,69
II- Orkaitėje keptas avinžirnių maltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T	90	6,71	5,26	19,51	155,68
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	80	2,00	0,52	21,38	108,25
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0,90	2,87	7,89	61,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,70	0,00	11,10	43,00
Iš viso: I variantas			33,62	23,83	68,61	579,64
Iš viso: II variantas			13,61	13,32	87,65	534,63

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų sklandžiai su obuoliais	6-6/102 2	150(135/15)	9,41	13,40	37,46	309,06
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,78	17,27	47,72	406,41
Iš viso I (dienos davinio):			66,17	60,55	145,19	1347,57
Iš viso II (dienos davinio):			46,16	50,04	164,23	1302,56

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
---------------------------	-----------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 3	250	10,88	5,87	48,57	290,61
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 2	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,04	6,48	62,7	369,25

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Jautienos- kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu	12-8/3T 3	90/20	16,73	11,44	9,59	224,70
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	80	3,68	1,58	19,64	107,65
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 3	90	0,93	4,21	6,45	64,83
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,08	0,12	14,04	56,40
Iš viso: I variantas			28,86	21,78	86,34	665,68
Iš viso: II variantas			18,42	19,18	81,08	564,19

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	4-8/170 3	120	5,85	4,41	26,09	167,44
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 6	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			12,36	8,91	34,79	268,78
Iš viso I (dienos davinio):			56,26	37,17	183,825	1303,71
Iš viso II (dienos davinio):			45,82	34,57	178,565	1202,22

6-10 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis
---------------------------	-----------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/5AT	250	7,5	4,65	46,06	260,87
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,87	8,52	56,32	358,22

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1,41	3,14	10,51	76,06
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T3	90	13,96	0,62	4,53	130,14
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgur kruopomis (augalinis)(tausojantis)	4-8/198AT	240	6,00	5,00	35,00	210,00
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	80	2,14	2,49	17,32	103,86
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A2	90	1,14	4,18	4,86	61,67
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00
Iš viso: I variantas			21,19	12,89	70,24	530,69
Iš viso: II variantas			11,09	14,78	83,39	506,69

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietinys su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	130(90/40)	15,14	16,34	25,82	311,4
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,71	25,34	26,75	399
Iš viso I (dienos davinio):			49,77	46,75	153,305	1287,91
Iš viso II (dienos davinio):			39,67	48,64	166,455	1263,91

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis
---------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojančias)	3-8/167 T 3	250	9,81	8,76	43,31	320,66
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,08	8,88	46,22	334,46

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kremtinė daržovių sriuba (augalinis)(tausojančias)	1-3/001AT	150	1,04	8,46	5,95	106,98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (tausojančias)	10-5/100T 2	110(86/24)	17,74	9,59	3,37	217,01
II-Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (augalis)(tausojančias)	5-5/104AT1	110	10,79	4,97	28,02	200,05
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(tausojančias)	3-3/64AT	70	1,61	1,29	16,31	84,38
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A3	90	1,09	8,76	4,65	101,72
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	6,10	25,00
Iš viso: I variantas			23,60	28,66	53,74	616,45
Iš viso: II variantas			16,65	24,04	78,39	599,49

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (9%) (tausojančias)	7-8/169T 3	140	17,50	11,99	29,14	294,46
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,34	21,11	32,98	395,86
Iš viso: I (dienos davinio):			52,02	58,65	132,94	1346,77
Iš viso: II (dienos davinio):			45,07	54,03	157,59	1329,81

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

6

Vilnius
Sveikos mitybos programos
direktorė
Galina Kirišova



6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Antradienis
---------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 3	130	14,81	14,70	13,11	243,95
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Traškios morkytės	18/21 1	80	0,80	0,16	6,96	32,48
Nesaldinta čiobrelų arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,87	19,47	32,95	378,46

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos maltinukas su sezamo sėklomis (tausojantis)	11-5/102T 2	90	21,37	9,98	7,45	203,99
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	5-8/160AT2	90	7,90	4,98	21,00	160,51
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/8T	80	1,74	2,97	12,78	85,87
Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 1	90	0,90	2,87	7,89	61,04
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso: I variantas			30,58	19,74	74,14	595,29
Iš viso: II variantas			17,11	14,74	87,69	551,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (tausojantis)	6-6/-119 2	130	13,57	7,14	64,88	375,54
Trintos uogos (avietės arba braskės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 3	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,92	10,26	73,67	456,18
Iš viso I (dienos davinio):			66,369	49,469	180,751	1429,927
Iš viso: II (dienos davinio):			52,899	44,469	194,301	1386,447

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis
---------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/57AT	250	6,17	3,45	55,83	282,03
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,44	7,19	65,36	370,83

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT1	150	1,28	3,20	10,61	76,41
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	100	19,00	3,29	6,41	131,27
II-[daryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 1	150	11,80	8,35	16,69	166,25
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	80	4,92	1,13	26,93	138,08
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1,07	4,76	3,93	63,11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00
Iš viso I variantas			29,11	14,84	87,80	592,83
Iš viso II variantas			21,91	19,90	98,08	627,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T3	150	18,28	11,9	37,07	328,48
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta kėrynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			23,77	15,65	44,3	413,11
Iš viso I (dienos davinio):			63,32	37,68	197,455	1376,77
Iš viso II (dienos davinio):			56,12	42,74	207,735	1411,75

6-10 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis
---------------------------	------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T2	250	7,02	4,01	46,46	249,93
Varškė (9 %) su natūralus jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	80(64/8/8)	11,02	5,94	3,20	110,49
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,04	9,95	49,66	360,42

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (tausojantis)	11-5/163T	150	22,13	12,04	21,69	283,93
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(tausojantis)	4-5/102AT2	200	7,53	10,02	31,84	247,69
Šviežių agurkų lazdelės su krapais (augalinis)	2-3/65A	90	0,69	3,69	2,01	44,06
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	100	0,90	0,10	12,00	47,00
Iš viso I variantas			26,66	22,54	59,75	543,30
Iš viso II variantas			12,06	20,52	69,90	507,06

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapios tešlos pyragėlis su vištienos mėsa (tausojantis) (kibinas)	10-8-172T	100	13,63	19,67	35,12	378,69
Daržovių sultinys (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT	150	0,81	0,22	4,14	21,82
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,44	19,89	39,26	400,51
Iš viso I (dienos davinio):			59,14	52,38	148,665	1304,23
Iš viso II (dienos davinio):			44,54	50,36	158,815	1267,99

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė		Penktadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/13T 2	250	13,34	9,27	54,93	356,59
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,61	9,39	57,84	370,39
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žali žirneliai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	150	3,02	4,92	15,97	120,34
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T2	90	18,25	9,25	4,75	182,63
II- Keptas orkaitėje grikių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 2	90	2,91	3,33	18,00	118,60
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	80	1,38	1,41	9,88	57,85
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	90	3,12	6,53	11,84	98,54
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	100	0,40	0,00	6,10	25,00
Iš viso I variantas			28,21	24,17	66,26	582,32
Iš viso II variantas			12,87	18,25	79,51	518,29
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietinis blynas su varške (varškė 9%) (tausojantis) (70/50)	6-8/163T	120	11,28	13,57	24,33	264,28
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta melišų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			12,12	22,69	28,17	365,68
Iš viso I (dienos davinio):			53,94	56,25	152,27	1318,39
Iš viso II (dienos davinio):			38,60	50,33	165,52	1254,36

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
---------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojuantis)		60	4,74	0,72	51,00	231,60
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,84	4,47	58,35	315,15

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis) (tausojuantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (tausojuantis)	10-7/145T2	90	16,94	5,67	11,41	164,47
II - Keptas orkaitėje lešų maltinukas (augalinis) (tausojuantis)	5-8/162T 2	90	6,00	5,03	15,12	130,45
Virti griekiai (augalinis)(tausojuantis)	3-3/53AT	80	4,92	1,13	26,93	138,08
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 2	90	0,99	4,65	3,54	59,93
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,70	0,00	11,10	43,00
Iš viso I variantas			30,12	15,37	89,495	613,87
Iš viso II variantas			19,18	14,73	93,21	579,85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtis (9%) (tausojuantis)	7-8/160T 2	110	21,875	14,67	19,96	310,39
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			23,56	15,54	24,22	341,98
Iš viso I (dienos davinio):			63,52	35,38	172,06	1271,00
Iš viso II (dienos davinio):			52,58	34,74	175,77	1236,98

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
---------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/8T 2	250	8,31	7,04	40,45	262,40
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,47	7,65	54,58	341,04

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojančias)	1-3/83A12	150	1,56	3,19	6,64	62,24
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojančias)	11-5/102T4	110	19,50	11,28	5,18	200,29
II-Troškintos daržovės (tausojančias) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
Virtos bulgur kruopos (augalinis)(tausojančias)	3-3/68AT	80	2,14	2,49	17,32	103,86
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 2	90	0,83	2,87	3,28	42,27
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00
Iš viso I variantas			26,87	22,29	73,34	596,62
Iš viso II variantas			10,31	18,86	81,175	530,92

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų pyragas	15-8/155	100	5,78	25,82	30,66	378,14
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			7,19	26,57	32,01	395,93
Iš viso I (dienos davinio):			46,53	56,51	159,925	1333,59
Iš viso II (dienos davinio):			29,97	53,08	167,77	1267,89

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
---------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo batono sumuštinis su sviestu (82%), kiaulienos kumpiu ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojančias)	16-8/1571 9	125 (60/5/30/30)	22,15	20,06	31,00	387,00
Šiaudeliais pjaustytas agurkas	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Nesaldinta kėrynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,71	20,2	32,61	396,94

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/94AT 2	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje keptas vištienos kepsnelis su traškia kukurūzų dribsnių plutele (tausojančias)	10-8/181T1	100	24,54	3,00	9,23	162,74
II -Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojančias)	4-8/-175AT3	137	3,25	5,66	12,86	115,34
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	4-5/104AT1	80	2,00	0,52	21,92	108,25
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	90	1,04	5,11	9,03	84,97
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,30	0,40	15,10	59,00
Iš viso I variantas			31,01	12,61	80,68	561,27
Iš viso II variantas			9,72	15,27	84,31	513,87

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojančias)	7-3/60T2	140	18,29	7,56	36,89	303,15
Grietinė 30%rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			18,86	16,56	37,82	390,75
Iš viso I (dienos davinio):			72,58	49,37	151,11	1348,96
Iš viso II (dienos davinio):			51,29	52,03	154,74	1301,56

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė		Ketvirtadienis			
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir kokosų drožlėmis (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	258	8,85	13,98	48,37	360,13
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,12	14,1	51,28	373,93

Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (118/22)	7-8/170T	140	18,86	19,26	21,07	334,43
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT2	120	7,71	3,70	19,53	136,32
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	80	3,69	1,58	19,64	107,65
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 2	90	1,42	4,57	8,54	81,04
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	1,00	0,40	23,40	92,00
Iš viso I variantas			24,33	24,84	65,79	576,56
Iš viso II variantas			16,88	14,68	91,08	549,35

Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žemaičių blynas su vištienos šlaunelių mėsa (95/35)	5-8/162 2	130	12,48	10,02	26,5	289,52
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			13,89	10,77	27,85	307,31
Iš viso I (dienos davinio):			47,34	49,71	144,92	1257,80
Iš viso II (dienos davinio):			39,89	39,55	170,21	1230,59

6-10 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Penktadienis
---------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 3	180	7,47	4,52	41,15	232,34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3 4	40(35/5)	2,63	4,69	15,02	112,79
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Nesaldinta čiobrelų arbata	17-1/2 6	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,25	15,06	56,52	423,78

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1,46	2,32	11,25	71,57
Grietinė (35%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grūdo batono skrebučiai	18/18 2	15	1,65	2,29	10,17	68,77
I- Orkaitėje keptas kapotas jūros lydekės maltinukas (tausojantis)	9-7/146T2	90	20,03	4,92	6,2	151,25
II- Orkaitėje kepta daržovių ir pupelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	250	8,40	9,80	21,80	252,90
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT2	80	1,78	4,17	16,62	111,22
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	90	1,07	4,76	3,93	63,11
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,00	9,90	40,00
Iš viso:			27,25	22,3	67,55	582,54
Iš viso II variantas			13,84	23,01	66,53	572,97

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo lietinys su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(70/50)	6-6/104 3	120	6,10	9,37	22,86	200,24
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			11,47	13,24	33,12	297,59
Iš viso I (dienos davinio):			54,97	50,6	157,19	1303,91
Iš viso II (dienos davinio):			41,56	51,31	156,17	1294,34