

488

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų
socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio
stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

**Kauno Jono Laužiko mokykla
Tunelio 41 Kaunas**

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-18 amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas

I-IV-24 val.

V-12 val.

VI, VII ir šventinėmis dienomis mokykla nedirba



2018-10-11 M VVP-7408

11-18 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 3	250/4	7.03	4.01	46.44	249.93
Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (3.9 %) ir uogomis	15-1/1 3	120(96/12/12)	16.03	8.99	5.06	165.28
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.46	13.40	64.50	472.41

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3.73	5.10	20.73	143.79
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 5	250 (100/150)	32.16	14.55	40.19	420.32
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/7A 6	130	1.33	6.84	6.92	94.59
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			38.98	27.09	85.51	741.78

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 2	60	4.62	4.92	7.80	210.00
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
		Viso	5.02	5.32	20.80	267.20

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 7	220	27.50	18.84	45.79	462.72
Grietinė (30%)	18/19 1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.22	27.84	46.72	550.32
Iš viso (dienos davinio):			95.68	73.65	217.54	2031.71



SVEKATAI PALANKUS

Tvirtinu
 Direktorius Salomėja Ratkevičienė
 200 m. _____ mėn.

2018-10-11 m. VP-7408

11-18 amžiaus grupė

I savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 5	300/3	8.50	5.18	43.60	254.98
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 2	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.20	8.08	80.20	478.13

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1.43	3.14	10.68	76.72
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11-8/162T 3	130	24.57	10.75	7.60	225.39
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 5	110/20	14.79	4.64	39.50	258.92
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1.64	4.54	10.66	90.12
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			42.75	23.40	78.84	696.91

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Varškė (9%)	18/6 3	90	14.40	8.10	3.15	143.10
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0.60	0.60	19.50	85.80
Iš viso:			15.00	8.70	22.65	228.90

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 4	150	17.09	16.96	15.12	281.48
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Iš viso:			20.66	23.94	50.27	499.19
Iš viso (dienos davinio):			90.61	64.11	231.96	1903.14



11-18 amžiaus grupė
I savaitė
Trečiadienis

2018-10-11 Nr VVP-7408

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300/24/3	12.43	6.98	53.80	327.77
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200(154/46)	5.18	0.65	14.96	86.45
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Iš viso:			18.20	8.22	87.60	497.16

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1.91	4.75	11.38	95.88
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 5	180 (65/115)	19.35	8.57	20.80	237.68
Biri grikių košė su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110/3	6.51	4.89	35.83	213.35
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1.92	14.61	8.42	172.84
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29.68	32.82	76.42	719.75

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 2	28/6/26	7.57	12.68	12.55	194.66
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			7.89	13.00	22.95	240.42

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	200	8.42	10.82	19.10	207.47
Jogurtinis padažas (jogurtas 3.9 %) su žalumynais	14-1/2 5	80	3.73	11.77	7.44	150.68
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.28	28.55	38.26	483.15
Iš viso (dienos davinio):			74.05	82.59	225.24	1940.48



11-18 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

2009-10-11 M VP-7408

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su nerafinuotu aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	250/4/0.75	10.38	8.77	51.23	325.33
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4.15	4.67	6.98	86.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.01	13.91	73.81	480.50

Pietūs 12:30val.

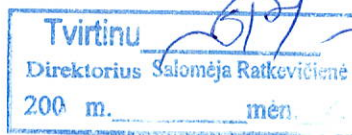
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Grietinė (30%)	18/19 3	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22.28	14.58	3.84	235.73
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 6	110	2.27	0.11	20.73	93.02
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2.08	7.84	9.71	117.73
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			34.13	28.98	76.05	701.56

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 2	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			5.52	2.98	36.44	230.51

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 8	170	21.97	10.64	40.85	347.07
Grietinė (30%)	18/19 1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.49	20.44	67.78	549.07
Iš viso (dienos davinio):			78.15	66.32	254.08	1961.63



2018-10-11 m. VVP-7408

11-18 amžiaus grupė
I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 4	300/3	7.55	4.01	68.30	339.52
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			12.03	7.41	87.18	463.56

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Grietinė (30%)	18/19 2	20	0.60	7.50	0.78	73.00
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	140	26.11	0.48	0.02	108.80
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200(160/40)	5.98	5.09	45.80	252.94
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 6	130	4.50	9.43	17.10	171.23
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			41.42	25.82	82.16	726.71

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Grūdėta varškė (7 %)	18/1 5	130	15.60	9.10	3.51	158.34
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Iš viso:			16.12	9.62	20.41	232.70

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T 8	210	15.97	18.52	50.27	431.66
Grietinė (30%)	18/19 1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (3.9%)	2-1/12 5	130	2.22	0.94	11.37	62.79
Iš viso:			18.91	28.46	62.57	582.05
Iš viso (dienos davinio):			88.49	71.31	252.31	2005.02



2008-10-11 m VP-7408

11-18 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 4	300/3	8.20	4.80	44.12	252.51
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 6	180(100/54/26)	18.14	10.51	16.94	234.94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.34	15.32	61.06	487.44

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1.13	2.43	11.53	72.52
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 4	120	27.46	8.73	7.08	216.71
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1.96	3.08	17.94	107.34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1.46	14.65	15.12	198.18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			35.22	29.77	76.58	715.14

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 4	50/10/20	3.97	9.10	22.30	186.99
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			4.29	9.42	32.70	232.75

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis)	3-8/166T 4	250(175/15/60)	11.21	13.01	52.09	370.28
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (3.9%)	2-1/14 9	160	2.37	0.99	4.11	34.83
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.38	14.80	82.20	519.51
Iš viso (dienos davinio):			80.23	69.30	252.54	1954.84



Tvirtinu *301*
 Direktorius *Salomėja Raikvičienė*
 200 m. _____ mėn. _____



11-18 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Antradienis

200 - 10 - 11 m VVP - 7408

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110/3	6.51	4.89	35.83	213.35
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 4	100(40/35/25)	8.88	5.06	25.69	183.80
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.20	10.74	87.52	511.54

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Grietinė (30%)	18/19 3	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	180(115/65)	31.92	18.46	8.48	327.77
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/17A 6	140	1.24	9.95	8.68	129.24
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			40.81	32.65	60.83	700.44

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 2	60	4.62	4.92	7.80	210.00
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			5.02	5.32	20.80	267.20

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 8	280(200/70/10)	15.36	16.80	63.35	466.07
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0.80	0.20	2.30	14.20
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.24	20.00	71.53	547.11
Iš viso (dienos davinio):			82.27	68.72	240.68	2026.30



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu *BT*
Direktorius *Salomėja Ratkevičienė*
200 m. _____ mėn. _____

DR-10 11 M. VVP-7408

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avių kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 3	250(231/15/1/3)	8.06	5.99	41.79	253.34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 2	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.77	14.97	76.89	505.31

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	200	4.01	6.60	32.27	204.56
Kepti su garais žuvis (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 3	145	32.02	7.68	10.81	240.48
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110/4	1.90	3.27	17.14	105.62
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/6A 5	130	1.55	6.81	4.87	86.91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			39.83	24.73	76.79	689.05

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 2	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Iš viso:			5.18	3.22	45.16	266.19

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 5	120/80	17.10	15.42	5.19	227.96
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/22A 4	150	3.61	10.65	9.86	149.76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.67	26.71	32.18	463.80
Iš viso (dienos davinio):			84.46	69.62	231.02	1924.36



11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu *[Signature]*
Direktorius Saldemėja Raikvičiūtė
200 m. _____ mėn. _____

2018-10-11 m VVP-7408

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 4	300/4.5	11.73	7.69	55.25	337.11
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			13.74	12.56	77.26	477.06

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1.45	3.38	14.58	94.50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 6	240(120/120)	27.60	17.11	41.70	431.19
Grietinė (30%)	18/19 1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Traškios morkytės	18/21 2	120	1.20	0.24	10.44	48.72
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			33.93	30.36	84.77	748.10

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 3	100(53/7/40)	12.01	11.83	24.18	251.23
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.01	11.83	24.18	251.23

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT 4	230(90/140)	13.37	8.06	44.15	302.60
Morkų ir kopūstų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/4A 4	130	4.37	14.59	11.98	196.71
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.74	22.65	56.13	499.31
Iš viso (dienos davinio):			77.42	77.41	242.34	1975.69



2018-10-11 Nr VVP-7408

11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 5	190/5	10.57	6.15	55.80	320.85
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.13	12.55	81.82	508.77

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2.32	3.37	16.11	104.02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3.70	0.80	21.40	107.60
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 3	130	28.84	13.32	6.69	262.02
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1.94	7.92	11.62	125.52
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	110	1.01	8.91	6.68	110.97
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			37.81	34.32	62.50	710.13

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išseiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 2	60	4.62	4.92	7.80	210.00
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			5.02	5.32	20.80	267.20

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių – žirnių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	5-3/60AT 3	200(100/100)	13.68	4.46	60.33	336.18
Varškė (9 %) su žalumynais	16-1/10 4	140	16.41	9.51	5.59	173.57
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.09	13.96	65.92	509.75
Iš viso (dienos davinio):			90.06	66.16	231.04	1995.85



Direktorė
Salomėja Ratkevičienė

2018-10-11 M VVP-7408

11-18 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:40val.

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 nerafinuotu aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 5	300/4.5	12.46	10.52	61.47	390.39
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200(154/46)	5.18	0.65	14.96	86.45
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			17.64	11.17	76.43	476.84

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4.33	1.86	18.60	108.43
Grietinė (30%)	18/19 3	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3.70	0.80	21.40	107.60
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	100(90/10)	20.00	3.99	1.12	120.32
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 7	180(110/70)	3.61	8.13	37.13	236.12
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1.42	6.71	5.11	86.56
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			33.54	23.35	95.21	725.11

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 3	100	12.30	11.70	0.70	157.30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Iš viso:			15.26	12.34	17.82	243.38

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru	7-8/163 5	130/70	19.04	15.04	37.58	361.88
Grietinė (30%)	18/19 2	20	0.60	7.50	0.78	73.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.44	23.34	64.36	549.28
Iš viso (dienos davinio):			135.68	105.89	366.84	2963.09



Tvirtinu *[Signature]*
 Direktorius *Salomėja Raikėvičiūtė*
 200 m. _____ men. _____



2018-10-11 m VVP-7408

11-18 amžiaus grupė
 3 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 3	250/2.5	12.27	6.79	65.12	370.66
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.07	7.59	91.12	485.06

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1.88	3.27	13.17	89.62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 4	160(70/90)	21.35	6.83	11.15	191.51
Biri grikių košė su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110/3	6.51	4.89	35.83	213.35
Morkų, obuolių ir salierų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/21A 3	120	2.73	11.93	11.63	164.83
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			34.70	27.40	84.62	723.85

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Varškė (9%)	18/6 3	90	14.40	8.10	3.15	143.10
Sezoniniai vaisiai	18/20 12	160	0.64	0.64	20.80	91.52
Iš viso:			15.04	8.74	23.95	234.62

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	7-8/167T 4	170	29.19	15.10	45.29	433.86
Grietinė (30%)	18/19 1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			30.31	24.50	59.22	578.66
Iš viso (dienos davinio):			93.12	68.23	258.91	2022.19



SVĖKATA PALANKIUS

Tvirtinu
 Direktorius Salomėja Ratkevičienė
 200 m. _____ mėn. d.

2018-10-11 m VVP-7408

11-18 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250/4	8.31	7.12	40.53	259.40
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3.01	6.42	16.95	137.63
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Iš viso:			11.90	14.12	76.33	479.97

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje lašišos apkepamas (tausojantis)	9-8/166T 4	140	24.93	17.27	4.58	273.42
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	90	2.29	1.95	24.75	125.71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/20A 4	150	1.43	9.31	12.25	138.52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31.02	33.63	67.95	698.58

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 2	28/6/26	7.57	12.68	12.55	194.66
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			7.89	13.00	22.95	240.42

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 6	175(152/23)	10.91	15.13	47.71	370.71
Grietinė (30%)	18/19 2	20	0.60	7.50	0.78	73.00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0.44	0.44	14.30	62.92
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5.10	3.75	7.35	83.55
Iš viso:			17.05	26.82	70.14	590.18
Iš viso (dienos davinio):			67.87	87.58	237.37	2009.16



Tvirtinu
 Direktorius Salomėja Ratkevičienė
 200 m. mėn.



2018-10-11 Nr. VVP-7408

11-18 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Ketvirtadienis

[]

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 9	200/2	8.38	5.45	32.99	214.55
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 2	60	4.62	4.92	7.80	210.00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.58	10.95	59.64	507.49

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 3	89/6	22.12	6.61	2.37	157.45
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 4	150	7.38	12.71	18.33	217.25
Biri grikių košė su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110/3	6.51	4.89	35.83	213.35
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			40.24	27.54	74.99	708.79

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 3	100	12.30	11.70	0.70	157.30
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2.96	0.64	17.12	86.08
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.26	12.34	17.82	243.38

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 5	180	21.93	14.28	44.49	394.18
Grietinė (30%)	18/19 1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4.08	3.00	5.88	66.84
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			27.09	26.64	63.00	600.10
Iš viso (dienos davinio):			96.18	77.47	215.45	2059.76



Tvirtinu
 Direktorius Salomėja Ratkevičienė
 200 m. mėn.



2018-10-11 Nr VVP-7408

11-18 amžiaus grupė
 2 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200(160/40)	5.98	5.09	45.80	252.94
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 3	100	12.30	11.70	0.70	157.30
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0.60	0.60	19.50	85.80
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.88	17.39	66.00	496.04

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Grietinė (30%)	18/19 3	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3.70	0.80	21.40	107.60
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 4	210(134/76)	36.29	8.46	10.18	262.05
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	1.64	3.36	23.59	131.19
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			46.92	18.59	84.09	691.35

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 2	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	200	0.80	0.80	26.00	114.40
Iš viso:			5.92	3.38	49.44	287.71

Vakarienė 19:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 4	200(180/20)	12.55	17.86	49.95	410.75
Grietinė (30%)	18/19 1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5.10	3.75	7.35	83.55
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.37	30.61	58.23	581.90
Iš viso (dienos davinio):			90.09	69.97	257.75	2057.00