

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

7-10 amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas

I-IV-24 val.

V-12 val.

VI, VII ir šventinėmis dienomis mokykla nedirba



7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu
Direktorius *[Signature]*
2008 m. _____ mėn. _____ d.
2008-10-11 m VVP-7409

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 2	200/3	5.62	3.21	37.15	199.95
Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (3.9%) ir vaisiais	15-1/1 2	80/10/10	13.31	7.45	4.24	137.25
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:			19.33	11.06	54.39	394.40

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (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 plovai su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 4	170 (70/100)	21.87	9.89	27.33	285.82
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/7A 4	110	1.12	5.79	5.86	80.04
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:			28.48	21.39	71.58	592.73

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiša (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	30	2.31	2.46	3.90	105.00
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:			2.71	2.86	16.90	162.20

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	7-8/169T 4	160	20.00	13.70	33.30	336.52
Grietienė (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:			20.72	22.70	34.23	424.12
Iš viso (dienos davinio):			71.25	58.00	177.11	1573.44



7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Antradienis

2018-10-11 M VVP-7409

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 4	250/2.5	7.08	4.32	36.33	212.49
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
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:			10.56	7.00	65.78	404.18

Pietūs 12:30 val.

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 2	100	18.90	8.27	5.84	173.38
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 4	90/20	12.51	3.93	33.42	219.09
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1.17	3.25	7.62	64.37
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:			34.34	18.90	67.96	579.32

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 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			14.64	8.34	10.95	177.42

Vakarienė 19:30 val.

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 su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1.62	4.47	9.01	82.75
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:			16.99	19.73	40.32	406.77
Iš viso (dienos davinio):			76.52	53.97	185.01	1567.69



7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Trečiadienis

2018-10-11 m VVP-7409

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (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 3	250/20/25	10.36	5.82	44.83	273.14
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 2	120(90/30)	3.11	0.39	8.97	51.87
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			13.87	6.61	66.80	382.21

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (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, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 3	140(50/90)	15.05	6.66	16.18	184.86
Biri grikių košė su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90/2	5.33	3.30	29.31	168.29
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1.41	10.72	6.17	126.75
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			23.69	25.43	63.04	575.78

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiša (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	16-1/4 1	15/5/20	5.35	9.97	6.86	138.55
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			5.59	10.21	14.66	172.87

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (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 4	30	1.35	3.65	2.45	48.05
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:			15.89	20.43	33.27	380.52
Iš viso (dienos davinio):			59.03	62.69	177.77	1511.39



7-10 amžiaus grupė
1 savaitė
Ketvirtadienis

2008-10-11 Nr. VVP-7409

Pusryčiai 8:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 3	200/3	8.30	7.01	40.98	260.26
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:			12.93	12.16	63.57	415.43

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Grietienė (30%)	18/19 3	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
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 3	100	20.26	13.26	3.50	214.30
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 4	80	1.65	0.08	15.08	67.65
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 2	90	1.70	6.42	7.94	96.33
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 1	50	0.20	0.20	6.50	28.60
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.29	25.96	61.40	600.39

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			3.30	2.50	23.60	165.95

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 6	145	18.74	9.08	34.84	296.03
Grietienė (30%)	18/19 1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.02	18.64	53.97	463.71
Iš viso (dienos davinio):			66.54	59.26	202.54	1645.48



Tvirtinu
 Direktorius: *[Signature]*
 200 m. _____ mėn. _____ d.

7-10 amžiaus grupė
 1 savaitė
 Penktadienis

2018-10-19 m VVP-4409

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kukurūzų kruopų košė su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT 3	250/2.5	6.29	3.35	56.91	282.93
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:			10.77	6.75	75.79	406.97

Pietūs 12:30 val.

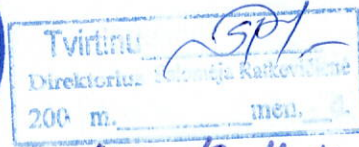
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4.23	3.33	18.47	120.74
Grietienė (30%)	18/19 3	5	0.12	1.50	0.16	14.60
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 4	110	20.51	0.37	0.02	85.49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	90/20	3.29	2.80	25.19	139.12
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A 4	110	3.81	7.98	14.47	144.88
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31.97	15.98	58.30	504.83

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiğa (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Grūdėta varškė (7 %)	18/1 4	110	13.20	7.70	2.97	133.98
Sezoniniai vaisiai	18/20 2	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Iš viso:			13.48	7.98	12.07	174.02

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T 6	150	11.41	13.23	35.91	308.33
Grietienė (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 3	100	1.71	0.72	8.75	48.30
Iš viso:			13.84	22.95	45.58	444.23
Iš viso (dienos davinio):			70.05	53.65	191.74	1530.05



7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Pirmadienis

2008-10-11 m VVP-7409

Pusryčiai 8:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 3	250/2.5	6.83	4.00	36.77	210.42
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 5	150(85/45/15)	15.12	8.76	14.12	195.78
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.95	12.76	50.89	406.20

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 3	100	24.63	5.91	5.71	174.57
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 3	120	1.17	11.72	12.09	158.54
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:			30.62	23.71	63.62	590.33

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiša (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 3	40/5/32	3.32	4.83	18.48	130.72
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			3.64	5.15	28.88	176.48

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis)	3-8/166T 3	180(125/45/10)	8.07	9.37	37.50	266.60
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (3.9%)	2-1/14 5	130	2.05	0.86	3.56	30.19
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0.52	0.52	16.90	74.36
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.65	10.74	57.97	371.14
Iš viso (dienos davinio):			66.85	52.37	201.36	1544.16



7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
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 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 2	60 (24/24/12)	5.79	3.29	14.90	112.34
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.88	8.75	69.58	408.62

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
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
Grietienė (30%)	18/19 3	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
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T 5	150(96/54)	26.60	15.39	7.07	273.14
Raugintų šviežių kopūstų ir morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1.15	9.24	8.06	120.01
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:			33.92	28.54	50.24	593.54

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 1	30	2.31	2.46	3.90	105.00
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:			2.71	2.86	16.90	162.20

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai	riebalai,	angliava	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 7	200(140/50/10)	10.97	12.00	45.25	332.91
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:			15.85	15.20	53.43	413.95
Iš viso (dienos davinio):			65.37	55.36	190.15	1578.31



Tvirtina *[Signature]*
 Direktorius *[Signature]* Raikovskienė
 200 m. _____ mėn. 4

2018-10-11 m VVP-7409

7-10 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	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200(170/30)	5.98	5.09	45.80	252.94
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 2	70	8.61	8.19	0.49	110.11
Sezoniniai vaisiai	18/20 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.95	13.64	57.99	414.53

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4.89	4.18	19.67	135.87
Grietienė (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
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 3	180(115/65)	31.11	7.25	8.72	224.61
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 3	120	1.31	2.69	18.87	104.95
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:			39.93	16.39	69.35	584.64

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 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			3.30	2.50	23.60	165.95

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 kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 3	145/15	10.04	14.29	39.96	328.60
Grietienė (30%)	18/19 2	20	0.48	6.00	0.62	58.40
Pienas (2,5%)	18/3 2	90	3.06	2.25	4.41	50.13
Nesaldinta kmylių arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.58	22.54	44.99	437.13
Iš viso (dienos davinio):			71.76	55.07	195.93	1602.25



7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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 2	150/1.5	6.29	4.09	24.74	160.91
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	30	2.31	2.46	3.90	105.00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.18	7.13	47.49	348.85

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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 2	100	4.92	8.48	12.22	144.83
Biri grikių košė su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90/2	5.33	3.30	29.31	168.29
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			36.60	21.72	62.37	591.31

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išėiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 2	70	8.61	8.19	0.49	110.11
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.83	8.67	13.33	174.67

Vakarienė 19:30 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)	4-8/160T 4	130	15.84	10.31	32.13	284.69
Grietienė (30%)	18/19 2	20	0.48	6.00	0.62	58.40
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0.28	0.28	9.10	40.04
Kefyras (2,5%)	18/4 4	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			20.00	19.09	46.75	438.83
Iš viso (dienos davinio):			76.60	56.61	169.94	1553.66



7-10 amžiaus grupė
2 savaitė
Penktadienis

2018-10-11 M VVP-7409

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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 2	200/3	6.65	5.69	32.42	207.52
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 7	120	0.48	0.48	15.60	68.64
Iš viso:			10.14	12.59	64.97	413.79

Pietūs 12:30 val.

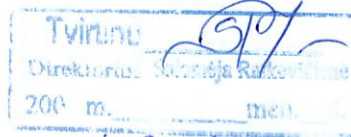
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2.10	4.82	17.28	120.89
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 3	100	17.80	12.33	3.27	195.30
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 3	120	1.15	7.45	9.80	110.82
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:			23.61	26.84	64.20	592.76

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 1	15/5/20	5.35	9.97	6.86	138.55
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:			5.67	10.29	17.26	184.31

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 4	140(120/20)	8.73	12.11	38.17	296.57
Grietienė (30%)	18/19 2	20	0.48	6.00	0.62	58.40
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Pienas (2,5%)	18/3 2	90	3.06	2.25	4.41	50.13
Iš viso:			12.51	20.60	51.00	439.42
Iš viso (dienos davinio):			51.93	70.32	197.43	1630.29



2018-10-11 m. VVP-4409

7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:40 val.

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 2	200/2	9.81	5.43	52.10	296.53
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0.68	0.68	22.10	97.24
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.49	6.11	74.20	393.77

Pietūs 12:30 val.

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 1	20	1.48	0.32	8.56	43.04
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T 3	160(60/100)	18.98	6.08	9.91	170.23
Biri grikių košė su nerafinuotu aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 3	90/2	5.33	3.30	29.31	168.29
Morkų, obuolių ir salierų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2.05	8.95	8.72	123.62
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			29.72	21.91	69.68	594.79

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 1	60	0.24	0.24	7.80	34.32
Iš viso:			14.64	8.34	10.95	177.42

Vakarienė 19:30 val.

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 2	110	18.89	9.77	29.30	280.73
Grietienė (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 4	90	0.36	0.36	11.70	51.48
Iš viso:			19.97	19.13	41.93	419.81
Iš viso (dienos davinio):			74.82	55.50	196.76	1585.79



7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Antradienis

2018-10-11 M VVP-7409

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su nerafinuotu aliejumi aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	250/4	10.38	8.77	51.23	325.33
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	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:			15.56	9.42	66.19	411.78

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
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
Grietienė (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
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	90/10	20.00	3.99	1.12	120.32
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT 5	70/40	2.21	4.97	22.69	144.29
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 ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1.21	5.68	4.32	73.24
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			30.44	18.83	71.42	576.93

Pavakariai 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rec. Nr.	Išeiiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 2	70	8.61	8.19	0.49	110.11
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Iš viso:			10.83	8.67	13.33	174.67

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru	7-8/163 4	110/55	15.35	12.22	30.91	295.06
Grietienė (30%)	18/19 2	20	0.48	6.00	0.62	58.40
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0.58	0.58	18.85	82.94
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.41	18.80	50.38	436.40
Iš viso (dienos davinio):			73.25	55.72	201.32	1599.77



Tvirtinu *SPM*
 Direktorius: *Stasė Raitkovičienė*
 200 m. _____ mėn. _____

2018-10-11 m. VVP-7409

7-10 amžiaus grupė

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 4	160/4	8.90	5.18	46.99	270.19
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5.76	5.60	0.02	73.52
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0.56	0.56	18.20	80.08
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.22	11.34	65.21	423.79

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 2	100	22.19	10.25	5.15	201.56
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 5	90	1.34	5.49	8.04	86.90
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su nerafinuotu aliejumi (augalinis)	2-1/5A 3	100	0.92	8.10	6.07	100.89
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			28.99	27.68	48.21	557.92

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 1	30	2.31	2.46	3.90	105.00
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:			2.71	2.86	16.90	162.20

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių – žirnių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	5-3/60AT 2	75/75	10.26	3.34	45.25	252.14
Varškė (9 %) su žalumynais	16-1/10 3	120	14.07	8.15	4.79	148.77
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.33	11.49	50.04	400.91
Iš viso (dienos davinio):			71.25	53.37	180.36	1544.81



Tvirtinu *SPM*
 Direktorius: *Lucija Raikienė*
 200 m. _____ mėn. _____

2019-10-11 M WP-7409

7-10 amžiaus grupė
 3 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 3	250/4	9.77	6.41	46.04	280.93
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:			11.79	11.28	68.05	420.87

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 5	180(90/90)	20.70	12.83	31.28	323.39
Grietienė (30%)	18/19 1	30	0.72	9.00	0.93	87.60
Traškios morkytės	18/21 2	110	1.10	0.22	9.57	44.66
Vanduo	17-102	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			26.19	25.91	69.20	614.72

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 varškės sūriu (13 %)	16-1/1 2	32/6/22	7.13	8.39	16.25	169.03
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.128	8.392	16.248	169.032

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT 3	150(60/90)	8.72	5.26	28.79	197.35
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:			13.09	19.85	40.77	394.05
Iš viso (dienos davinio):			58.19	65.43	194.27	1598.68



7-10 amžiaus grupė
3 savaitė
Penktadienis

2018-10-11 M VVP-7409

Pusryčiai 8:40val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo aviųžų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 3	250(231/15 /2.5/1)	8.06	5.99	41.79	253.34
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 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:			12.79	11.24	67.62	422.81

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
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 žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22.08	5.30	7.46	165.85
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 3	110	1.31	5.76	4.12	73.54
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:			29.54	21.18	68.79	583.89

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 1	125	2.90	2.10	10.60	108.75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0.40	0.40	13.00	57.20
Iš viso:			3.300	2.500	23.600	165.950

Vakarienė 19:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 4	100/60	13.68	12.34	4.15	182.37
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 2	30	2.22	0.48	12.84	64.56
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.51	23.47	26.86	396.69
Iš viso (dienos davinio):			65.14	58.38	186.87	1569.34