

# Kaišiadorių rajono Žiežmarių gimnazija, Žaslių g. 21, Žiežmariai

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos 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

Technologė  
Olga Kostygova

6-10 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

Pirmadienis

I savaitė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/30T 3	250	7,03	4,01	46,44	249,93
Varskė (9%) su graikišku jogurtu (2%) ir uogomis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
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
<b>Iš viso:</b>			15,70	8,87	61,84	390,00

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Ryžių plovimas su vištiena (tausojančias)	SMP 405	75/75	22,93	19,49	21,3	302,63
II- Plovimas su daržovėmis (tausojančias)	SMP 10-5/11IT	200	7,36	5,97	49,57	276,70
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
Rauginti agurkai	18/22 4	90	0,28	0,28	9,1	40,04
Stalo vanduo paskamintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,00	4,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			29,47	31,43	65,62	570,65
<b>Iš viso: II variantas</b>			13,9	17,91	93,89	587,76

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Omlėtas (tausojančias)	8-8/162T 3	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%)	18/8 1*2	8	5,8	4,2	21,2	59,96
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Konservuoti žalieji žirneliai	60	3,9	0,18	12,6		67,5
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			27,21	19,68	61,13	444,49
<b>Iš viso I (dienos davinto):</b>			72,38	59,98	188,59	1405,14
<b>Iš viso II (dienos davinto):</b>			56,81	46,46	216,86	1422,25



*Olga Kostyginė*

**6-10 metų amžiaus vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	I savaitė			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kumpio ir sūrio užkepėlė		180	7,80	33,00	227,4	
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2,9	10,6	87	
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0,32	10,4	45,76	
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	
<b>Iš viso:</b>			8,26	54,00	360,16	

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (tausojančias)	1-3/39AT 1	150	3,14	10,68	76,72	
Criutinė 30% rieč.	SMP 18/200 1	5	0,13	0,14	14,7	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	8,56	43,04	
I- Kiaulienos maltinis įdarytas sūru (tausojančias)	11-8/162T 2 1	90	17,01	5,26	156,04	
II- Cukinija įdaryta daržovėmis (tausojančias)(augalinis)	SMP 4-8/200 1	180	11,48	22,5	241,16	
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,627	4,651	53,377	
Orkaitėje keptos bulvės su žolelėmis (augalinis)	4-8/163AT 3	100	2,353	21,344	141,822	
Giūžinių kopūstų salotos su porais, morkomiais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1,17	7,62	64,37	
Čarintos daržovės (augalinis)	18/25 2	90	0,24	7,8	34,32	
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0,2	2	
<b>Iš viso: I variantas</b>			23,813	61,604	533,012	
<b>Iš viso: II variantas</b>			16,28	62,15	529,69	

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojančias)	6-8/161T 3	130	9,697	33,423	211,533	
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	2,91	13,8	
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	1,35	17,79	
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0	0	
<b>Viso</b>			11,377	37,683	243,123	
<b>Iš viso I (dienos davinių):</b>			43,45	153,287	1136,295	
<b>Iš viso II (dienos davinių):</b>			35,917	153,834	1132,97	



*Spėj. Agnėda Balčiūnė*

*Olga Kestytogova*

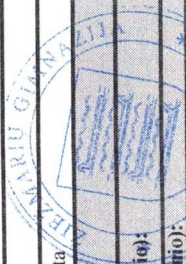
6-10 metų amžiaus vaikams		I savaitė			Trečiadienis		
Pusryčiai 8.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,		
Manų košė su cinamomu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/32T 4	220	7,342	4,878	40,678	235,98	
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	0,4	0,4	13	57,2	
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0	
<b>Iš viso:</b>			10,852	5,668	62,648	345,05	

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta raudonųjų lešų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kapotos kalakutenos kepsnelis su daržovių padažu (tausojantis)	10-5/10IT 4	110 (80/30)	17,2	7,62	18,49	211,27
II- Daržovių apkepamas (tausojantis)	4-8/162T 4	220	9,267	11,902	21,009	228,221
Birni grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,457	2,916	24,27	141,153
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1,073	0,909	14,246	69,459
Sezoninės daržovės	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,2	0	1,2	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			31,713	14,439	87,156	605,899
<b>Iš viso: II variantas</b>			22,707	17,812	75,429	553,391

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Orkaitėje kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	7-8/160T 2	110	21,875	14,673	19,956	299,385
Trintos uogos (avietės arba braskės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Nesaldinta melisu arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			22,525	20,793	23,486	371,585
<b>Iš viso I (dienos davinto):</b>			65,09	40,9	173,29	1322,534
<b>Iš viso II (dienos davinto):</b>			56,084	44,273	161,563	1270,026



*Algirda Balčiūnė*

6-10 metų amžiaus vaikams

Ketvirtadienis

I savaitė

Pusryčiai 8.30val.

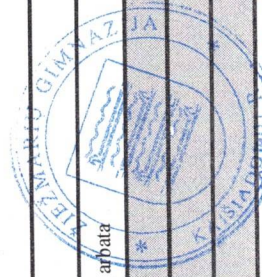
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3-3/55AT 3	180	7,47	6,31	36,88	234,23
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	16-1/1 1	25/5/20	4,15	4,67	6,98	86,53
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			12,02	11,38	56,86	377,96

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais jautienos paplotėlis, užkeptas sūriu ir marinuotais agurkais (tausojančias)	12-7/14IT 3	100	20,26	13,26	3,5	214,3
II- Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu (tausojančias)	4-8/170 3	120/18	5,85	4,41	26,09	167,44
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Virti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	SMP 287-1	100	3,31	0,42	32,15	145,67
Virti burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 1	70	1,32	4,99	6,18	74,92
Sezoninės daržovės	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Stalo vanduo paskamintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6
<b>Iš viso: I variantas</b>			31,67	24,95	80,7	674,54
<b>Iš viso: II variantas</b>			14,73	24,68	71,98	570,21

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Virti virtinukai (9%) su pilno grūdo miltais (tausojančias)	15-1/8 4	120 (100/20)	15,533	8,717	9,998	180,576
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Trintos uogos	18/19 3	30	1,475	5,25	12,5	92
Nesaldinta erskėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			17,788	22,967	23,338	360,776
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			61,478	59,297	160,898	1413,276
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			44,538	59,027	152,178	1308,946



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	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 4	250	7,063	4,738	36,313	216,138
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta kimrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,813</b>	<b>8,258</b>	<b>58,103</b>	<b>353,978</b>

Pietūs 12.00val.

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
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Vištenos troškiny su daržovėmis ir grietinėle (tausojantis)	10-5/112T 3	120(70/50)	18,76	8,36	20,55	232,51
II- Kepta su garais (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T 5	80	20,52	0,37	0,02	85,49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 2	110	3,29	2,8	25,19	139,12
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 3	110	1,41	10,72	6,17	126,75
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Stalo vanduo paskamintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>27,936</b>	<b>28,586</b>	<b>75,001</b>	<b>669,942</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>24,361</b>	<b>17,34</b>	<b>19,108</b>	<b>479,88</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Lietiniai blynai su sūrio įdaru (tausojantis)	SMP 7-8/ 200 2	120/80	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Nesaldinta ersketrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>17,57</b>	<b>26,48</b>	<b>25,06</b>	<b>412,27</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>57,319</b>	<b>63,324</b>	<b>158,164</b>	<b>1436,19</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>53,744</b>	<b>52,078</b>	<b>102,271</b>	<b>1246,128</b>



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	angliava n-deniai,	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/42AT 2	200	5,46	3,2	29,42	168,34
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 2	60 (48/6/6)	8,274	4,464	2,4	82,872
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,9	74,36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			14,254	8,184	48,72	325,572

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kremtinė moliūgų sriuba su sėklomis (augalinis)(tausojančias)	SMP 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- Keptas su garais kalakutienuos kukulaitis (tausojančias)	10-7/141T 2	80	19,71	4,73	4,56	139,66
II-Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojančias)	6-5/101T 3	140	7,679	8,04	31,677	233,035
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojančias)	6-3/61AT 1/1	100	4,622	1,983	24,556	134,565
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0,798	6,397	5,579	83,084
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskamintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6
<b>Iš viso: I variantas</b>			27,97	22,21	61,005	559,089
<b>Iš viso: II variantas</b>			11,317	23,537	63,566	517,899

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Varškės apkepas (9%) (tausojančias)	7-8/169T 3	140	17,502	11,987	29,142	294,456
Gricinė 30% rieš.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Trintos uogos (avietės arba braskės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldinta ramunelių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			18,552	21,107	32,892	396,456
<b>Iš viso: I (dienos davinio):</b>			60,776	51,501	142,617	1281,117
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			44,123	52,828	145,178	1239,927



technologė  
Olga Kostyгова

Šilpa Balėne

## 6-10 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	II savaitė			Antradienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Omlėtas (tausojančias)	8-8/162T 3	130	14,809	14,699	13,106	243,947			
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04			
Trąškios morkytės	18/21 1	80	0,8	0,16	6,96	32,48			
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2			
Nesaldinta čiobrelė arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0			
<b>Iš viso:</b>			17,489	15,579	41,626	376,667			

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalimis) (tausojančias)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Garnose kepta kiaulienos sprandinė su morkomis ir poromis (tausojančias)	11-5/102T 2	110(80/30)	15,961	9,231	4,24	163,884
II- Žemaičiai su daržovėmis (2vnt.) (tausojančias)	4-8/160T 4	180	20,713	13,485	42,016	372,282
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojančias)	4-3/64T 4	110	1,90	3,27	17,14	105,62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalimis)	2-1/25A 1	90	1,073	0,99	14,246	69,459
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskamintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,8	8
<b>Iš viso: I variantas</b>			26,644	18,281	77,776	582,403
<b>Iš viso: II variantas</b>			28,063	17,915	72,466	564,242

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai (tausojančias)	6-8/161T 3	130	5,97	3,01	30,03	171,08
Trintos uogos	16-8/166 5	30	4,417	2,46	25,913	143,457
Nesaldinta juodujuj serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			10,387	5,47	55,943	314,537
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			54,52	39,33	175,345	1273,607
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			55,939	38,964	170,035	1255,446



*Sigrida Balciene*



## 6-10 metų amžiaus vaikams

## II savaitė

## Trečiadienis

Pusryčiai 8.30val.

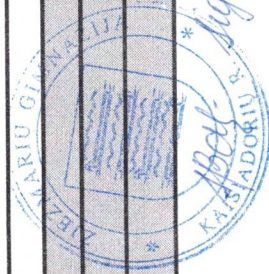
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT 2	200	5,069	4,342	54,835	278,693
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			5,819	4,942	73,345	361,133

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT 1	150	3,838	3,289	14,849	104,344
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 2	75/5	18,63	5,57	1,99	132,59
II- Cukinijų, morkų, bulvių blyneliai (tausojantis)		170	4,74	2,678	37,328	192,368
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 2	75	4,457	2,916	24,27	141,153
Virtų burokėlių salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 2	90	0,88	8,79	9,07	118,91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso I variantas</b>			24,398	10,999	70,279	604,497
<b>Iš viso II variantas</b>			11,388	16,897	81,347	523,122

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Bulvių plokštiamis (tausojantis)	4-8/170 3	120	5,85	4,41	26,09	167,44
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1,14	18,00	1,86	175,2
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3	5,88	66,84
Nesaldinta kmyņu arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>			11,07	25,41	33,83	409,48
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			41,287	41,351	177,454	1375,11
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			28,277	47,249	188,522	1293,735



*Olga Kostygova*  
 \*Sveikatos apsaugos ministerija  
 \*Krašto apsaugos departamentas  
 \*Sveikatos apsaugos departamentas

6-10 metų amžiaus vaikams		II savaitė			Ketvirtadienis		
Pusryčiai 8.30val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,		
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 2	150	6,29	4,09	24,74	160,91	
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2	
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3,85	4,1	6,5	175	
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0	
<b>Iš viso:</b>			10,54	8,59	44,24	393,11	
Pietūs 12.00val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,		
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77	
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7	
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04	
I- Troškintos jautienos juosteles svogūnų-grietinės padaže (tausojantis)	12-5/100T 1	100 (60/40)	17,594	11,046	4,28	186,911	
II- Lazanija su daržovėmis (tausojantis)	SMP 4-8/203 1	200	9,97	10,42	23,97	230,86	
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 1	40	0,502	2,868	3,721	42,701	
Orkateje keptos bulvės su rozmarinu (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34	
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 2	70	0,74	1,536	4,701	35,59	
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76	
Sialo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0,2	2,00	
<b>Iš viso I variantas</b>			29,094	22,132	69,941	603,111	
<b>Iš viso II variantas</b>			20,882	19,758	70,711	546,831	
Vakarienė 15.30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai	riebalai,	angliava		
Trapios tešlos pyragėlis su mėsa	1-3/19AT	100	10,7	20,4	32,7	360,00	
Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis) (tausojantis)		90	0,49	0,14	2,48	13,10	
<b>Viso</b>			11,19	20,54	35,18	373,10	
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			50,824	51,262	149,361	1369,321	
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			42,612	48,888	150,131	1313,041	

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

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo avių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 2	200	6,65	5,69	32,42	207,52
Džiiovintos spanguolės	18/100 2	20	0,06	0,02	17,2	69,22
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			7,19	6,19	65,22	345,38

Pietūs 12.00val.

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	2,1	4,82	17,28	120,89
Grietinė 30% rieč.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas orkaitėje vištienos šlaunelių mėsos kepsnys kukurūzų apvalkale (tausojantis)	10-7/143T 3	100(80/20)	23,806	9,293	5,228	199,774
II- Garuose keptas žuvis maitinis (tausojantis)	9-8/165T 4	80	19,72	6,86	11,23	185,55
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 1	90	2,29	1,95	24,75	125,71
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/20A 3	90	1,15	8,767	5,049	103,706
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas aviėtėmis	SMP 30/1 1	200	0,2	0	1,2	6
<b>Iš viso I variantas</b>			31,396	26,89	70,007	605,1
<b>Iš viso II variantas</b>			25,83	24,137	67,449	590,8,6

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Lietiniai blynai	7-8/163 3	180	9,01	7,01	17,03	167,29
Trintos uogos	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Vaisių salotos	15-1/7A 3	120	2,336	4,265	23,453	141,548
Nesaldinta melisu arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			12,126	20,275	41,323	397,038
<b>Iš viso I (dienos davinto):</b>			50,712	53,355	176,55	1347,518
<b>Iš viso II (dienos davinto):</b>			45,146	50,602	173,992	1333,294



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

Pusryčiai 8.30val.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Sveikuoliški sausi pusryčiai		60	4,74	0,72	51	231,6
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			9,22	4,12	69,88	355,64

Pietūs 12.00val.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kremtinė daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,709	6,387	14,553	126,533
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Plovas su kalakutiena (tausojantis)	10-5/105T 3	150 (80/70)	18,98	6,08	9,91	170,23
II- Perlinių kruopų rizoto su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	5-5/107AT 3	170 (110/60)	9,663	6,166	42,376	263,647
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskamintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,4	0	1,4	8
<b>Iš viso I variantas</b>			24,059	14,647	46,263	413,983
<b>Iš viso II variantas</b>			14,74	14,73	78,73	507,40

Vakarienė 15.30 val.

Patekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	3-6/120 4	150	9,354	12,973	40,896	317,755
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			10,404	22,093	44,646	419,755
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			43,683	40,86	160,789	1189,378
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			34,366	40,946	193,255	1282,795



*Prof. Siguda Barlaune*

## 6-10 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

## III savaitė

## Antradienis

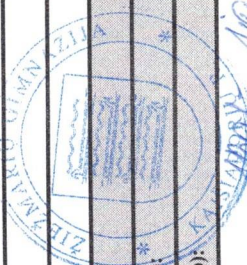
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Trišta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 3	250	10,36	5,82	248,94
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	13,8
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3,89	0,49	64,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 1	60	0,24	0,24	34,32
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			14,76	6,67	361,9

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	76,72
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	43,04
I- Kalakutienuos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 3	90	18,00	3,59	108,29
II -Lietiniai su varške (tausojantis)	SMP 4-8/201 1	200	13,8	8,35	211,89
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	88,2
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 1	100	6,17	3,13	193,48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1,21	5,68	73,24
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	51,48
Stalo vanduo paskamintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0	0	4
<b>Iš viso I variantas</b>			28,78	17,72	564,95
<b>Iš viso II variantas</b>			19,19	28,35	563,27

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	
Žemaitių blynai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	SMP - 1512/1	180	16,79	7,94	269,10
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	88,2
Nesaldinta kmyių arbata	17-1/2 20	200	0	0	0
<b>Viso</b>			17,57	16,94	357,3
<b>Iš viso I (dienos davinio):*</b>			61,11	41,33	1284,15
<b>Iš viso II (dienos davinio):*</b>			51,52	51,96	1282,47



Technologė  
Olga Koštygova

Valstybinė maisto saugos inspekcija  
Lietuvos Respublika

## 6-10 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

## III savaitė

## Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 4	160	8,9	5,18	46,99	270,19
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 2	15	4,32	4,2	0,02	55,14
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			13,62	9,78	60,01	382,53

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ankštinių daržovių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	SMP 1-3/200AT 1	150	4,68	2,52	13,97	98,00
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinta jautiena su morkų griežiniais (tausojantis)	12-5/102T 2	100 (64/36)	17,282	4,03	4,746	124,785
II- Bulviniai blynai (tausojantis)	SMP 4-8/202 1	160	5,28	13,84	31,99	273,60
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2,244	6,088	4,082	80,08
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,9	3,27	17,14	105,62
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskamintas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0	0	1	4
<b>Iš viso I variantas</b>			27,77	19,92	68,88	567,15
<b>Iš viso II variantas</b>			14,17	24,63	71,44	564,90

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	7-3/60T 6	145	18,738	9,079	34,841	296,028
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12.	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			19,388	15,199	38,371	368,228
<b>Iš viso I (dienos davimė):</b>			60,78	44,899	167,257	1317,903
<b>Iš viso II (dienos davimė):</b>			47,182	49,607	169,823	1315,658

**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	angliava n-deniai,	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojančis)	3-3/40T 3	250	9,77	6,41	46,04	280,93
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,6	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			10,25	6,89	61,64	349,57

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Agurkinė sruuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,2	153,42
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojančis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	14,909	4,921	9,373	141,422
Morkų ir salierų salotos su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 2	90	2,048	8,949	8,723	123,62
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
III- Vaniilinis varškės (9%) apkepamas (tausojančis)	7-8/170T 5	180	20,7	12,83	31,28	323,39
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
Stalo vanduo paskamintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6,00
<b>Iš viso I variantas</b>			22,06	20,76	53,78	490,72
<b>Iš viso II variantas</b>			27	20,47	69,84	572,14

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Lietiniai su kumpiu ir sūriu	SMP 7-8/200 1	120/80	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,4
Nesaldinta erkštrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			17,57	26,48	25,06	412,27
<b>Iš viso I (dienos davinių):</b>			49,88	54,13	140,48	1252,56
<b>Iš viso II (dienos davinių):</b>			54,82	53,84	156,54	1333,98



*Olga Kostygova*

Technologė  
**Olga Kostygova**

**6-10 metų amžiaus vaikams**

**Pentadienis**

**III savaitė**

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
			g	g	n-deniai,	
Viso grūdo avižų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/39T 3	250	8,06	5,99	41,79	253,34
Trintas uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,9	74,36
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,85</b>	<b>6,63</b>	<b>61,6</b>	<b>341,5</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
			g	g	n-deniai,	
Špinatų sruaba (augalinis) (tausojančias)	1-3/29AT 2	150	1,075	1,716	9,048	55,933
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 1	5	0,13	1,5	0,14	14,7
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojančias)	9-7/146T 2	160 (110/50)	13,887	3,873	33,738	225,352
II- Kapotos žuvies kepsnelis (lydeka, menkė) (tausojančias)	11-5/101T 4	70	22,08	5,3	7,46	165,85
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojančias)	SMP 6-3/61AT	100	4,622	1,983	24,557	134,565
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1,31	5,76	4,12	73,54
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,8	8
<b>Iš viso:</b>			<b>22,824</b>	<b>15,472</b>	<b>92,363</b>	<b>600,89</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>26,395</b>	<b>14,916</b>	<b>41,528</b>	<b>406,823</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
			g	g	n-deniai,	
Omeletas su pomidorais (tausojančias)	8-8/161T 3	110	9,41	8,48	2,86	125,38
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, švi/jir t.t.) salotos (augalinis)	P	100	1,947	3,555	19,545	117,957
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0,0	0	0
<b>Viso</b>			<b>13,157</b>	<b>12,675</b>	<b>41,365</b>	<b>332,137</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>44,831</b>	<b>34,777</b>	<b>195,328</b>	<b>1274,527</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>48,402</b>	<b>34,221</b>	<b>144,493</b>	<b>1080,46</b>

