

# 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  
11-18 metų     

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

Sveikos mitybos partneris

Technologė  
Olga Kostygova

11-18 metų amžiaus vaikams		I 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,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/30T 4	300	8,43	4,81	55,73	299,92
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 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			17,28	9,85	76,98	465,73

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 pilno grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Ryžių plovimas su vištiena (tausojančias)	10-5/111T 5	240(95/145)	30,87	13,96	38,59	403,50
II- Plovimas su daržovėmis (tausojančias)	SMP 10-5/111T	200	7,36	5,97	49,57	276,70
Pekimo kopūstų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 7	140	1,43	7,37	7,46	101,87
Rauginti agurkai	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskamintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			38,09	30,07	87,02	728,32
<b>Iš viso: II variantas</b>			14,58	22,08	98,00	644,56

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omlėtas (tausojančias)	8-3/60T 4	130	14,76	14,04	0,84	188,76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Sviestas (82%)	18/8 1*2	8	5,80	4,20	21,20	59,96
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti-agurkai)	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Konservuoti žaliųjų žirneliai	60	3,90	0,18	12,60	67,50	
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			28,14	19,24	53,83	415,08
<b>Iš viso I (dienos davinio)</b>			83,51	59,16	217,83	1609,13
<b>Iš viso II (dienos davinio)</b>			60,00	51,17	228,81	1525,37



*Sigrida Batiūnė*

11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Antradienis	
----------------------------	--	-----------	--	-------------	--

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kumpio ir sūrio užkepėlė		200	5,04	7,80	33,00	227,40
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2,90	2,10	10,60	87,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta čobrelėlių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,62</b>	<b>10,58</b>	<b>65,70</b>	<b>411,64</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos maltinis įdarytas sūriu (tausojančias)	11-8/162T 3	140	26,46	11,57	8,18	242,73
II- Cukinija įdaryta daržovėmis (tausojančias) (augalinis)	SMP 4-8/200 2	220	11,20	11,48	22,50	241,16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Orkaičiųje keptos bulvės su žolelėmis (augalinis)	4-8/163AT 3	100	2,35	5,23	21,34	141,82
Grūžinių kopūstų salotos su porais, morkomiais ir ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1,64	4,54	10,66	90,12
Garintos daržovės (augalinis)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskamintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>33,98</b>	<b>28,16</b>	<b>71,60</b>	<b>677,31</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>17,00</b>	<b>26,43</b>	<b>69,23</b>	<b>587,30</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojančias)	SMP -6-8/161T 3	195	14,54	6,53	50,13	317,34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>15,85</b>	<b>18,65</b>	<b>54,16</b>	<b>448,74</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>58,45</b>	<b>57,39</b>	<b>191,46</b>	<b>1537,69</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>41,47</b>	<b>55,66</b>	<b>189,09</b>	<b>1447,68</b>



11-18 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 cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	SMP- 3-3/32T 4	275	9,72	6,22	50,85	294,97	
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45	
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64	
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Iš viso:</b>			15,38	7,35	81,41	450,06	

**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 lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalimis) (tausojantis)	1-3/42AT 1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kaptos kalakutenos kepsnelis su daržovių padažu (tausojantis)	10-5/101T 4	160 (60/100)	17,20	7,62	18,49	211,27
II- Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	220	9,27	11,90	21,01	228,22
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02
Tarkuotos šviežios morkos citrinos sultimis	2-1/25A 3	120	1,43	1,21	18,99	92,61
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas avietaimis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			32,16	16,20	90,74	638,03
<b>Iš viso: II variantas</b>			24,23	20,49	93,26	654,98

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Orkateje kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	7-8/160T 6	160	31,82	21,34	29,03	435,47
Trintos uogos (avietės arba braškes arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 3	20	0,52	6,00	0,56	58,80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			32,61	27,46	32,50	508,07
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			80,15	51,02	204,65	1596,16
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			72,22	55,30	207,17	1613,11



*Ligaida Bodcienė*

**11-18 metų amžiaus vaikams**

Pusryčiai 8.30val.

**I savaitė**

**Kvartadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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 ir cinamonu (augalinis)	3-3/55AT 4	220	9,13	7,71	45,08	286,29
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 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
<b>Iš viso:</b>			16,74	16,58	76,93	523,96

**Pietūs 12.00val.**

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 (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
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 (tausojantis)	12-7/14IT 4	110	22,28	14,58	3,84	235,73
II- Bulvių plokštainis su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	4-8/170 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,20
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SMP 287-2	120	3,97	0,51	38,58	174,79
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/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			35,24	30,71	91,14	782,60
<b>Iš viso: II variantas</b>			18,06	30,87	86,51	697,48

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Virti virtinukai (9%) su pilno grūdo miltais (tausojantis)	15-1/8 4	140 (120/20)	19,37	10,88	10,84	218,73
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 4	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Trintos uogos	18/19 3	25	1,48	5,25	12,50	92,00
Nesaldinta erškėtėlių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			21,89	28,13	24,46	428,33
<b>Iš viso I (dienos davinio)</b>			73,87	75,42	192,53	1734,89
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			56,69	75,58	187,90	1649,77



Technologė  
**Olga Kostygova**

**11-18 metų amžiaus vaikams**

Pušryčiai 8.30val.

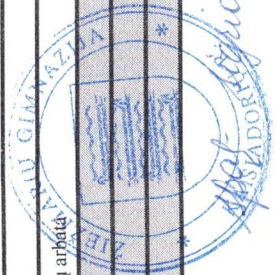
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pentadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojančios)		350	9,91	6,04	50,87	297,48
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta kimrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			14,84	9,74	78,51	461,06

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pentadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančios)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Grietinė 30% riebi	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Vištenos troškėnis su daržovėmis ir grietine (tausojančios)	10-5/112T 6	130	24,12	10,75	26,42	298,94
II- Kepta su garais liesa (menke, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojančios)	9-7/144T 4	110	20,52	0,37	0,02	85,49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojančios)	3-5/105AT 5	200	5,98	5,09	45,80	252,94
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - raugini agurkai)	18/22 3	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Stalo vanduo paskamintas metomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			36,63	38,66	103,87	910,98
<b>Iš viso: II variantas</b>			27,04	23,20	31,66	444,59

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Pentadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Lietiniai su sūriu	SMP 7-8/ 200 2	120/80	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30% riebi	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Nesaldinta ersketrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			17,97	29,48	25,28	442,07
<b>Iš viso I (dienos davinto):</b>			69,44	77,88	207,66	1814,11
<b>Iš viso II (dienos davinto):</b>			59,85	62,42	135,45	1347,72



*Elga Kostyгова*

Technologė  
Elga Kostyгова

11-18 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 3	250	6,83	4,00	36,77	210,42
Varskė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trimtais vaisiais/uogomis	15-1/2 5	150(85/45/15)	15,12	8,76	14,12	195,78
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			22,47	13,28	67,79	480,56

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kreminė 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 kalakutenos kukulaitis (tausojančias)	10-7/141T 4	120	27,46	8,73	7,08	216,71
II- Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojančias)	6-5/101T 6	200	10,97	12,00	45,25	332,91
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojančias)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,98	36,84	201,85
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 5	130	1,15	9,24	8,06	120,01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			38,38	30,05	78,29	740,35
<b>Iš viso: II variantas</b>			14,96	30,34	79,62	654,70

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Varskės apkepas (9%) (tausojančias)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,31	336,52
Grietinė 30% rieb.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunelių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			21,31	25,82	37,34	467,92
<b>Iš viso: I (dienos davinio):</b>			82,17	69,14	183,41	1688,83
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			58,74	69,44	184,75	1603,18



*Abelė Jūrida Balciene*

11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

II savaitė

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Omlėtas (tausojančias)	8-8/162T 5	160	18,23	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Trasėkios morkytės	18/21 1	80	0,80	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta čiobrelėlių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			21,73	19,21	51,53	465,92

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Garuose kepta kiaulienos sprandinė su morkomis ir poromis (tausojančias)	11-5/102T 5	150(100/50)	37,24	21,54	9,89	382,40
II- Žemaitėčiai su daržovėmis (2vnt.) (tausojančias)	4-8/160T 8	240	29,24	19,04	59,32	525,57
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
Tarakuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	3,41	14,92	14,54	206,03
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži) agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskamintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,80	8,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			48,98	45,27	82,51	934,40
<b>Iš viso: II variantas</b>			36,72	24,97	89,91	732,23

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai (tausojančias)	6-8/161T 3	250 (150/100)	8,30	4,18	41,71	237,62
Trintos uogos	16-8/166 5	100	5,52	3,07	32,39	179,32
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			13,82	7,25	74,10	416,94
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			84,53	71,73	208,14	1817,27
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			72,27	51,43	215,54	1615,09



*Olga Kostygovė*



11-18 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) (tausojančias)	3-3/36AT 4	250	6,34	5,43	68,54	348,37
Trintas uogos (avietės arba braškes arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,13</b>	<b>6,07</b>	<b>88,35</b>	<b>436,53</b>

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) (tausojančias)	1-3/24AT 1	150	3,84	3,29	14,85	104,34
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinti vištenos kumpeliai su česnakais (tausojančias)	10-5/113T 3	100/10	25,61	7,66	2,74	182,32
II- Cukinijų, morkų, bulvių blynėliai (augalinis) (tausojančias)	4-5/107T 7	200	5,69	3,21	44,79	230,84
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/50T 5	110	6,54	4,28	35,60	207,02
Virtų burokėlių salotos su aliejais padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1,46	14,65	15,12	198,18
Sezoninės daržovės (rauginči/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskamintas greipfrutais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>31,51</b>	<b>14,59</b>	<b>88,54</b>	<b>814,07</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>13,05</b>	<b>24,79</b>	<b>95,00</b>	<b>655,57</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Bulvių plokštainis (tausojančias)	4-8/170 4	170/25	8,29	6,25	36,95	237,20
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso</b>			<b>13,41</b>	<b>21,25</b>	<b>43,95</b>	<b>421,64</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>52,05</b>	<b>41,91</b>	<b>220,85</b>	<b>1672,23</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>33,59</b>	<b>52,11</b>	<b>227,30</b>	<b>1513,73</b>



11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 3	200	8,38	5,45	32,99	214,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3,85	4,10	6,50	175,00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			12,71	10,03	55,09	458,19

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta pomidorų ir ryžių sriuba (augalimis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Troskintas jautienos juostelės svogūnų-grietinės padaže (tausojantis)	12-5/100T 3	130 (80/50)	22,87	14,36	5,56	242,98
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 (augalimis)	14-6/120A 2	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Orkaitėje keptos bulvės su rozmarinu (augalimis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalimis)	2-1/16A 5	120	1,27	2,63	8,06	61,01
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži) agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskamintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
<b>Iš viso I variantas</b>			34,90	28,04	74,72	699,31
<b>Iš viso II variantas</b>			22,41	24,61	79,84	633,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Trapios tešlos pyragėlis su mėsa		120	12,84	24,48	39,24	432,00
Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalimis) (tausojantis)	1-3/19AT 1	120	0,59	0,17	2,98	15,72
<b>Viso</b>			13,43	24,65	42,22	447,72
<b>Iš viso I (dienos davinių)</b>			61,04	62,72	172,03	1605,22
<b>Iš viso II (dienos davinių)</b>			48,54	59,29	177,15	1539,13



*Olga Kostygova*

Technologė  
Olga Kostygova

11-18 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 grūdų avižių kruopų koše su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8,31	7,12	40,53	259,40	
Džiovinotos spanguolės	18/100 2	20	0,06	0,02	17,20	69,22	
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24	
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Iš viso:</b>			9,05	7,82	79,83	425,86	

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		angliava n-deniai,
Perlimų kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas orkaitėje vištienos šlaunelių mėsos kepsnys kukurūzų apvalkale (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
II- Garuose keptas žuvies maltinis (tausojantis)	9-8/165T 4	110	19,72	6,86	11,23	185,55
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	150	3,81	3,26	41,24	209,52
Šviežių kopūstų, morkų salotos su aliejais padažu (augalinis)	2-1/20A	150	1,43	9,31	12,25	138,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskaminatas avietėmis	SMP 30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
<b>Iš viso I variantas</b>			29,32	27,89	102,44	778,68
<b>Iš viso II variantas</b>			29,32	27,89	102,44	778,68

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 4	100/50	13,96	11,11	28,10	268,23
Trintos uogos	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Vaisių salotos	15-1/7A 3	120	2,34	4,27	23,45	141,55
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			17,34	27,38	52,68	527,38
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			55,71	63,08	234,95	1731,93
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			55,71	63,08	234,95	1731,93



11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
----------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Sveikuojiški sausi pusryčiai		80	6,32	0,96	68,00	308,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			10,88	4,44	89,48	444,28

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Kremtinė daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT 2	150	2,71	6,39	14,55	126,53
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Plovys su kalakutienu (tausojantis)	10-5/105T 4	160	21,35	6,84	11,15	191,51
II- Perlinių kruopų rizoto su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	5-5/107AT 7	300 (90/150/60)	17,05	10,88	74,78	465,26
Sezoninės daržovės (raugini/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
<b>Iš viso I variantas</b>			26,56	16,90	47,64	449,96
<b>Iš viso II variantas</b>			22,26	20,95	111,28	723,71

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	3-6/120 7	210	13,10	18,16	57,25	444,86
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			14,15	27,28	61,00	546,86
<b>Iš viso I (dienos davinių):</b>			51,59	48,62	198,12	1441,10
<b>Iš viso II (dienos davinių):</b>			47,29	52,67	261,76	1714,85



11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	III savaitė			Energinė vertė, kcal
			Antradienis			
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Tiršta manų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	12,43	6,98	53,80	327,77
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 4	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			17,07	8,07	83,53	475,05

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Antradienis			
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kalakutienuos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	130	26,00	5,18	1,45	156,41
II- Lietiniai su varške (tausojantis)	SMP 4-8/201 2	200	18,63	18,18	32,37	359,37
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Virtos Bulgur kruopos (augalinis) (tausojantis)	SMP 3-3/200 2	120	7,40	3,76	45,56	232,18
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1,43	6,72	5,11	86,56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskamintas apelsiniais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso I variantas</b>			38,35	22,48	84,34	679,79
<b>Iš viso II variantas</b>			24,37	40,72	70,54	738,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Antradienis			
			baltymai g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Žemaičių blynai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	SMP - 1512 - 2	210	19,58	9,93	38,07	319,95
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 5	40	1,04	12,00	1,12	117,60
Nesaldinta kmyņu arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			20,62	21,93	39,19	437,55
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			76,04	52,48	207,05	1592,39
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			62,06	70,72	193,25	1651,37



*Abat Inrida Babėnė*

**11-18 metų amžiaus vaikams**

Pušryčiai 8.30val.

Trečiadienis

III savaitė

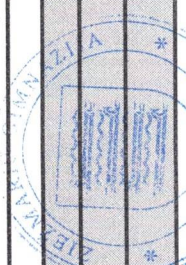
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojančias)	6-3/60T 5	200	11,13	6,47	58,74	337,73
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5,76	5,60	0,02	73,52
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,37</b>	<b>12,55</b>	<b>74,36</b>	<b>479,89</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ankštinių daržovių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojančias)	SMP 1-3/200AT 1	150	4,68	2,52	13,97	98,00
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškinta jautiena su morkų griežinėliais (tausojančias)	12-5/102T 4	210(134/76)	36,29	8,46	10,18	262,05
II- Bulviniai blynai (tausojančias)	SMP 4-8/202 2	180	6,17	14,27	40,05	304,70
Jogurtinis padažas (2.5%) su žalumynais	14-1/2 4	50	2,24	6,09	4,08	80,08
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojančias)	4-3/64T 5	140	2,41	4,17	21,82	134,42
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojančias)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži: agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Stalo vanduo paskamintas citrinomis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>47,42</b>	<b>26,75</b>	<b>79,13</b>	<b>747,91</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>17,13</b>	<b>34,48</b>	<b>91,26</b>	<b>736,22</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojančias)	7-3/60T 8	170	21,97	10,65	40,85	347,07
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>23,02</b>	<b>19,77</b>	<b>44,60</b>	<b>449,07</b>
<b>Iš viso I (dienos davinių):</b>			<b>87,81</b>	<b>59,07</b>	<b>198,09</b>	<b>1676,87</b>
<b>Iš viso II (dienos davinių):</b>			<b>57,52</b>	<b>66,79</b>	<b>210,22</b>	<b>1665,18</b>



*Ugnė R. Sigrida Balciene*

11-18 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,
Griekių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/40T 4	300	11,73	7,69	55,25	337,11
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			12,21	8,17	70,85	405,75

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai -g	riebalai, g		angliava n-deniai,
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/25AT 1	150	3,01	4,95	24,20	153,42
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Kalaktienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinyms (tausojančias)	10-5/101T 4	160 (60/100)	19,38	6,40	12,19	183,85
Morkų ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 4	150	3,41	14,91	14,54	206,03
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu -rauginti agurkai)	18/22 2	60	0,48	0,12	1,38	8,52
II- Vanilinis varškės (9%) apkepamas (tausojančias)	7-8/170T 6	250(125/125)	28,75	17,82	43,44	449,16
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	13,80
Stalo vanduo paskamintas obuoliais	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,40	6,00
<b>Iš viso I variantas</b>			28,02	29,70	62,55	630,26
<b>Iš viso II variantas</b>			35,18	26,96	82,14	712,61

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	100/60	17,19	20,48	24,44	353,87
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,20
Nesaldinta ersketrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			17,97	29,48	25,28	442,07
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			58,20	67,35	158,68	1478,08
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			65,36	64,61	178,27	1560,43



11-18 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

III savaitė

Pentadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Viso grūdo aviųž kuošė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 4	300	9,67	7,19	50,15	304,01
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Sezoniniai vaisiai	18/20 8	130	0,52	0,52	16,90	74,36
Nesaldinta čobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			10,46	7,83	69,96	392,17

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai -g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,08	1,72	9,05	55,93
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 2	10	0,26	3,00	0,28	29,40
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Virti pilno grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	9-7/146T 3	100	33,12	7,95	11,18	248,78
II- Kapotos žuvies kepsnelis (lydeka, menke) (tausojantis)	SMP- 11-5/101T 5	200 (150/50)	17,37	4,84	42,18	316,43
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1	150	6,93	2,98	36,84	201,85
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 7	160	1,90	8,38	5,99	106,97
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Stalo vanduo paskamintas vynuogėmis	SMP 30/1 1	200	0,00	0,00	1,80	8,00
<b>Iš viso:</b>			45,09	24,66	84,09	739,73
<b>Iš viso II variantas</b>			22,41	18,58	78,26	605,53

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Omlietas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 4	160	13,68	12,34	4,15	182,37
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi) ir t.t) salotos (augalinis)	15-1/7A 3	120	2,34	4,27	23,45	141,55
Nesaldinta juoduųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			18,60	17,45	52,14	439,96
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			74,14	49,94	206,20	1571,86
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			51,46	43,85	200,36	1437,66

