

Jonavos vaikų l/d Saulutė

Jonava, Kosmonautų 13

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

2-3m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:00 iki 18:30 val.

1 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė	Pus-Kr8	150.00	4.79	7.31	26.07	189
Pienas	Pus-G2	100.00	3.10	2.60	4.80	55
Iš viso:			7.89	9.91	30.87	244

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	Sr-1	100.00	2.43	2.97	9.61	75
Duona	Pus-D3	20.00	1.22	0.16	9.00	42
Kiaulienos troškiny su daržovėmis	An -1	100.00	15.95	10.42	6.38	183
Rauginti agurkai	Sal-10	30.00	0.19	0.12	0.74	5
Paprika	Sal-19	15.00	0.20	0.08	0.99	5
Iš viso:			19.99	13.75	26.72	311

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės obuolių apkepas	Vak-1	150.00	24.53	15.52	35.06	378
Bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	20.00	0.25	0.08	3.91	17
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			24.78	15.60	38.97	395
Iš viso (dienos davinio):			52.66	39.26	96.56	950

1 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinė košė	Pus-Kr 7	150.00	5.82	4.24	27.59	172
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			5.82	4.24	27.59	172

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	Sr-15	100.00	0.69	2.83	5.71	51
Batonas	Piet-15	20.00	1.58	0.90	10.38	56
Bulvių plokštainis	An-2	150.00	16.52	7.73	23.46	229
Grietinės padažas	Pa-1	20.00	0.58	7.45	1.71	76
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	Sal-9	70.00	1.06	5.96	8.33	91
Brokolis	Sal-11	20.00	0.60	0.08	1.14	8
Iš viso:			21.03	24.95	50.73	512

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr- 16	150.00	5.25	7.10	12.29	134
Duona su sviestu	Pus-D1	40.00	1.91	8.44	13.61	138
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.16	15.54	25.90	272
Iš viso (dienos davinio):			34.01	44.73	104.22	955

1 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė	Pus-Kr 5	150.00	5.27	5.78	28.90	189
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			5.27	5.78	28.90	189

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais	Sr- 3	100.00	3.33	2.84	5.53	61
Duona	Pus-D3	20.00	1.22	0.16	9.00	42
Žuvies teftelis su ryžiais	An-3	60.00	13.72	8.42	14.27	188
Virti griekiai	Gr-6	50.00	2.14	0.53	11.78	60
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	sal-19	70.00	0.81	6.47	5.17	82
Pomidorai	Sal-6	20.00	0.21	0.04	0.85	5
Iš viso:			21.43	18.46	46.60	438

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su bananais	Vak-2	100.00	6.33	12.11	37.35	284
Jogurtas	Kond-2	125.00	4.54	3.91	11.73	100
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.87	16.02	49.08	384
Iš viso (dienos davinio):			37.57	40.26	124.58	1011

1 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Pus-K1	63.00	3.15	2.58	0.06	36
Duona su sviestu	Pus-D1	30.00	1.43	6.33	10.21	104
Agurkai	Sal-1	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			4.74	8.95	10.73	142

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių sriuba su pomidorais	Sr-2	150.00	2.84	3.71	20.26	126
Batonas	Piet-15	20.00	1.58	0.90	10.38	56
Kalakuto maltinis su sėlėnomis	An-4	60.00	6.91	3.25	0.61	59
Lęšių daržovių troškinys	Gr-2	80.00	6.03	5.29	15.32	133
Agurkai	Sal-1	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Iš viso:			17.52	13.19	47.03	377

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai padaže	Vak-3	130.00	15.76	11.28	26.56	271
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Keksiukai	Kond-1	30.00	1.74	6.00	17.70	132
Iš viso:			17.50	17.28	44.26	403
Iš viso (dienos davinio):			39.76	39.42	102.02	922

1 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė	Pus-Kr11	150.00	6.37	5.69	27.32	186
Pienas	Pus-G2	100.00	3.10	2.60	4.80	55
Iš viso:			9.47	8.29	32.12	241

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba	Sr- 10	100.00	1.41	2.93	7.24	61
Skrebutis	Pus-D2	18.00	2.37	1.35	15.57	84
Mėsos ryžių troškiny	An -5	150.00	15.68	12.05	29.30	288
Raugintų kopūstų salotos	Sal-18	80.00	0.87	5.73	4.98	75
Iš viso:			20.33	22.06	57.09	508

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis ir dešrelėmis	Vak-4	150.00	5.28	13.88	11.87	194
Džiovintų vaisių gėrimas	G-4	100.00	0.38	0.05	6.38	27
Iš viso:			5.66	13.93	18.25	221
Iš viso (dienos davinio):			35.46	44.28	107.46	970

2 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinė košė	Pus-Kr10	150.00	6.70	8.48	36.77	250
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.70	8.48	36.77	250

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pertrinta daržovių sriuba	Sr- 6	100.00	1.34	3.85	7.73	71
Batonas	Piet-15	20.00	1.58	0.90	10.38	56
Guliašas	An-6	100.00	13.54	9.73	6.47	168
Virtos bulvės	Gr-3	50.00	1.00	0.05	9.15	41
Rauginti agurkai	Sal-10	40.00	0.25	0.16	0.98	6
Paprika	Sal-19	15.00	0.20	0.08	0.99	5
Iš viso:			17.91	14.77	35.70	347

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai padaže	Vak-3	150.00	18.19	13.01	30.65	312
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.19	13.01	30.65	312
Iš viso (dienos davinio):			42.80	36.26	103.12	910

2 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Asorti košė	Pus-Kr6	150.00	3.65	5.36	11.79	110
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			3.65	5.36	11.79	110

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių, perlinių kruopų sriuba	Sr- 7	100.00	1.43	3.65	11.09	83
Duona	Pus-D3	20.00	1.22	0.16	9.00	42
Paukštiesos kepinukas	An-7	60.00	13.30	9.08	5.86	158
Morkų šparaginių pupelių kalafiorų troškinys	Gr-4	90.00	2.03	11.44	8.67	146
Pomidorai	Sal-6	20.00	0.21	0.04	0.85	5
Iš viso:			18.19	24.37	35.47	434

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su bananais	Vak-2	100.00	6.33	12.11	37.35	284
Uogienė su šaldytomis uogomis	Pa-4	20.00	0.22	0.12	5.16	23
Kefyras	Vak-8	100.00	3.40	2.50	4.90	56
Iš viso:			9.95	14.73	47.41	362
Iš viso (dienos davinio):			31.79	44.46	94.67	906

2 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais	Pus-Kr4	150.00	6.07	6.88	24.29	183
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.07	6.88	24.29	183

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba	Sr-8	100.00	1.21	2.43	9.17	63
Skrebutis	Pus-D2	25.00	3.29	1.88	21.63	117
Žuvies maltinis	An-8	60.00	10.96	7.98	4.94	135
Virti griekiai	Gr-6	60.00	2.57	0.63	14.14	73
Pomidorai	Sal-6	20.00	0.21	0.04	0.85	5
Brokolis	Sal-11	30.00	0.90	0.12	1.71	12
Iš viso:			19.14	13.08	52.44	404

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Troškinti makaronai su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu	Vak-5	160.00	16.41	24.38	12.95	337
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			16.41	24.38	12.95	337
Iš viso (dienos davinio):			41.62	44.34	89.68	924

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė	Pus-Kr8	150.00	4.79	7.31	26.07	189
Pienas	Pus-G2	100.00	3.10	2.60	4.80	55
Iš viso:			7.89	9.91	30.87	244

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba	Sr- 9	100.00	3.47	2.67	14.27	95
Duona	Pus-D3	20.00	1.22	0.16	9.00	42
Karališki balandėliai	An-9	60.00	13.16	6.75	5.15	134
Bulvių košė	Gr-1	95.00	2.87	4.08	18.15	121
Brokolių pomidorų salotos	Sal-2	90.00	2.34	4.82	5.03	73
Agurkai	Sal-1	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Iš viso:			23.22	18.52	52.06	468

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ryžių apkepas	Vak-9	80.00	11.13	8.90	10.36	166
Bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	20.00	0.25	0.08	3.91	17
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.38	8.98	14.27	183
Iš viso (dienos davinio):			42.49	37.41	97.20	895

2 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė	Pus-Kr3	150.00	2.36	5.03	3.65	69
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			2.36	5.03	3.65	69

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	Sr- 5	100.00	1.15	3.09	8.85	68
Batonas	Piet-15	30.00	2.37	1.35	15.57	84
Paukštiesos kukuliai	An-10	60.00	12.42	7.13	5.25	135
Virti ryžiai	Gr-7	80.00	2.46	1.71	21.42	111
Pekino kopūstų agurkų salotos	Sal-15	70.00	1.05	2.29	1.75	32
Paprika	Sal-19	15.00	0.20	0.08	0.99	5
Iš viso:			19.65	15.65	53.83	435

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	Vak-12	100.00	7.29	17.87	38.63	345
Uogienė su šaldytomis uogomis	Pa-4	20.00	0.22	0.12	5.16	23
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.51	17.99	43.79	367
Iš viso (dienos davinio):			29.52	38.67	101.27	871

3 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė	Pus-Kr8	150.00	4.79	7.31	26.07	189
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			4.79	7.31	26.07	189

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr- 11	100.00	5.78	2.07	16.82	109
Duona	Pus-D3	20.00	1.22	0.16	9.00	42
Paukštiesenos maltinukas (tausojantis)	AN-11	70.00	13.04	3.02	6.78	106
Bulvių košė	Gr-1	50.00	1.51	2.15	9.56	64
Raugintų kopūstų salotos	Sal-18	80.00	0.87	5.73	4.98	75
Paprika	Sal-19	15.00	0.20	0.08	0.99	5
Iš viso:			22.62	13.21	48.13	402

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	Sr- 16	150.00	5.25	7.10	12.29	134
Duona su sviestu	Pus-D1	40.00	1.91	8.44	13.61	138
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.16	15.54	25.90	272
Iš viso (dienos davinio):			34.57	36.06	100.10	863

3 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinė košė	Pus-Kr10	150.00	6.70	8.48	36.77	250
Pienas	Pus-G2	100.00	3.10	2.60	4.80	55
Iš viso:			9.80	11.08	41.57	305

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	Sr-1	100.00	2.43	2.97	9.61	75
Duona	Pus-D3	20.00	1.22	0.16	9.00	42
Virtų bulvių cepelinai	An-12	150.00	10.78	7.25	42.83	280
Jogurto padažas	Pa-6	20.00	0.58	0.50	1.50	13
Brokolis	Sal-11	20.00	0.60	0.08	1.14	8
Agurkai	Sal-1	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Iš viso:			15.85	11.02	64.77	422

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Dešrelės	Vak-14	80.00	7.76	17.60	1.92	197
Burokėlių salotos	Sal-4	80.00	2.14	4.94	12.74	104
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.90	22.54	14.66	301
Iš viso (dienos davinio):			35.55	44.64	121.00	1028

3 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė	Pus-KR1	150.00	5.84	5.98	28.90	193
Bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	20.00	0.25	0.08	3.91	17
Pienas	Pus-G2	100.00	3.10	2.60	4.80	55
Iš viso:			9.19	8.66	37.61	265

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys	Sr- 15	100.00	3.62	1.59	5.87	52
Skrebutis	Pus-D2	25.00	3.29	1.88	21.63	117
Žuvies paplotėliai (su avižų sėlenomis)	An-13	70.00	12.15	5.73	1.50	106
Virti griekiai	Gr-6	50.00	2.14	0.53	11.78	60
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	sal-19	70.00	0.81	6.47	5.17	82
Paprika	Sal-19	15.00	0.20	0.08	0.99	5
Iš viso:			22.21	16.28	46.94	423

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	Vak-16	150.00	9.29	11.16	50.90	341
Jogurtas	Kond-2	125.00	4.54	3.91	11.73	100
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.83	15.07	62.63	441
Iš viso (dienos davinio):			45.23	40.01	147.18	1130

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Asorti košė	Pus-Kr6	150.00	3.65	5.36	11.79	110
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			3.65	5.36	11.79	110

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių sriuba su pomidorais	Sr-2	100.00	1.89	2.47	13.51	84
Duona	Pus-D3	20.00	1.22	0.16	9.00	42
Smulkinta kiauliena su makaronais	An-14	150.00	12.64	3.48	11.20	127
Pomidorai	Sal-6	20.00	0.21	0.04	0.85	5
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	Sal-9	70.00	1.06	5.96	8.33	91
Iš viso:			17.02	12.11	42.89	349

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai	Vak-13	150.00	22.16	10.46	38.88	338
Grietinė	Pa-5	25.00	0.60	7.50	0.78	73
Bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	20.00	0.25	0.08	3.91	17
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			23.01	18.04	43.57	429
Iš viso (dienos davinio):			43.68	35.51	98.25	887

3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais	Pus-Kr4	150.00	6.07	6.88	24.29	183
Pienas	Pus-G2	100.00	3.10	2.60	4.80	55
Iš viso:			9.17	9.48	29.09	238

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	Sr- 5	100.00	1.15	3.09	8.85	68
Batonas	Piet-15	30.00	2.37	1.35	15.57	84
Karališki balandėliai	An-9	80.00	17.55	9.00	6.86	179
Raudonas padažas	Pa-3	25.00	0.42	3.53	2.08	42
Virtos bulvės	Gr-3	50.00	1.00	0.05	9.15	41
Rauginti agurkai	Sal-10	30.00	0.19	0.12	0.74	5
Brokolis	Sal-11	30.00	0.90	0.12	1.71	12
Iš viso:			23.58	17.26	44.96	430

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas	vak-15	100.00	13.58	15.72	10.12	236
Duona	Pus-D3	20.00	1.22	0.16	9.00	42
Pomidorai	Sal-6	20.00	0.21	0.04	0.85	5
Arbata	Pus-G1	100.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.01	15.92	19.97	283
Iš viso (dienos davinio):			47.76	42.66	94.02	951