

# Vilniaus Prano Mašiotų pradinė mokykla

## Žirmūnų g. 53 Vilnius

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą 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)

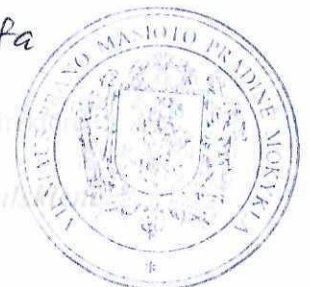
Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8,00 iki 17,00val.

UAB Sveikos mitybos partneris

Technologė  
Olga Kostygova

*Suderinta*

*Olga Kostygova*



6-10 metų amžiaus vaikams		I 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,	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	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 I	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
Iš viso:			12,02	11,38	56,86	377,96

Pietis 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) (tausojantis)	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-Švediški jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/14IT 3	100	20,26	13,26	3,5	214,3
II- Lietiniai blynai su varške (tausojantis)	4-8/170 3	120/80	5,85	4,41	26,09	297,44
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	SMP 287-1	100	3,31	0,42	32,15	145,67
Virtų brokolių salotos (augalinis)	2-3/61A 1	70	1,32	4,99	6,18	74,92
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	SMP 30/1 1	200	0	0	1,4	6
Iš viso: I variantas			31,67	24,95	80,7	674,54
Iš viso: II variantas			15	24,8	74,89	714,01

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Bulvių plokštaminis (tausojantis)	4-8/170 3	120	15,533	8,717	9,998	180,576
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
Viso			16,313	17,717	10,838	268,776
Iš viso I (dienos davinio):			60,003	54,047	148,398	1321,276
Iš viso II (dienos davinio):			43,333	53,897	142,588	1360,746

redingavė Olga Kostygova



**6-10 metų amžiaus vaikams**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		
						angliava n-deniai,
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 3	250	7,03	4,01	46,44	249,93
Varškė (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>			<b>15,70</b>	<b>8,87</b>	<b>61,84</b>	<b>390,00</b>

**Pietūs 12.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		
						angliava n-deniai,
Daržovių ir pilno grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,1	20,73	143,79
Čirotinė 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 plovos su vištiena (tausojantis)	SMP 405	75/75	22,93	19,49	21,3	302,63
II- Plovos su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	SMP 10-5/111T	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
Sezoninės daržovės (rauginti agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos) (Viso 2 rūšys)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,1	40,04
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	SMP 30/1 1	200	0	0	1,00	4,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>29,47</b>	<b>31,43</b>	<b>65,62</b>	<b>570,65</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>13,9</b>	<b>17,91</b>	<b>93,89</b>	<b>587,76</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g		
						angliava
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 3	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/8 I*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>			<b>18,55</b>	<b>10,83</b>	<b>48,37</b>	<b>279,19</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>63,72</b>	<b>51,13</b>	<b>175,83</b>	<b>1239,84</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>48,15</b>	<b>37,61</b>	<b>204,10</b>	<b>1256,95</b>

Technologė  
Olga Kostygova



**6-10 metų amžiaus vaikams**

**I savaitė**

**Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Mielinė bandelė su cinamonu (tausojantis)		60	5,04	7,80	33,00	227,4
Saldintas jogurtas	18/7 1	100	2,9	2,1	10,6	87
Sezoniniai vaisiai	18/20 3	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,26</b>	<b>10,22</b>	<b>54,00</b>	<b>360,16</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) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
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 kiaulienos juostelės (tausojantis)	11-8/162T 2	90	17,01	7,44	5,26	156,04
II- Cukinija įdaryta daržovėmis, ryžiais ir stiriu (tausojantis)(augalinis)	SMP 4-8/200 1	180	11,203	11,48	22,5	241,16
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,627	3,585	4,651	53,377
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT 3	100	2,353	5,226	21,344	141,822
Čižinių kopūstų salotos su morkomis ir ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 2	100	1,17	3,25	7,62	64,37
Sezoninės daržovės (traugini/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0,2	2
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>23,813</b>	<b>21,116</b>	<b>61,604</b>	<b>533,012</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>16,28</b>	<b>23,52</b>	<b>62,15</b>	<b>529,69</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Viso grūdo spelta miltų skindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T 3	130	9,697	4,34	33,423	211,533
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>11,377</b>	<b>5,209</b>	<b>37,683</b>	<b>243,123</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>43,45</b>	<b>36,545</b>	<b>153,287</b>	<b>1136,295</b>
<b>Iš viso II (dieros davinio):</b>			<b>35,917</b>	<b>38,944</b>	<b>153,834</b>	<b>1132,97</b>

Technologė  
**Olga Kostyгова**



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 (tausojančios)	3-3/32T 4	220	7,342	4,878	40,678	235,98	
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 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>			11,122	5,788	65,558	358,85	
Pietūs 12.00val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,		
Raudonųjų įešių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojančios)	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- Troškinta kalakutenos šlaunelių mėsa su daržovėmis (tausojančios)	10-5/101T 4	140 (70/70)	17,2	7,62	18,49	211,27	
II- Daržovių kepsneliai (tausojančios)	4-8/162T 4	150	9,267	11,902	21,009	228,221	
Virti griekiai (augalinis) (tausojančios)	3-3/50T 2	75	4,457	2,916	24,27	141,153	
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis	2-1/25A 1	90	1,073	0,909	14,246	69,459	
Sezoninės daržovės (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48	
Stalo vanduo paskanintas aviėmis	SMP 30/I 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%) (tausojančios)	7-8/160T 2	110	21,875	14,673	19,956	299,385	
Trintos uogos (avietės arba braškės 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 melnųjų 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 davinio):</b>			65,36	41,02	176,2	1336,334	
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			56,354	44,393	164,473	1283,826	

*Olga Kostygova*



## 6-10 metų amžiaus vaikams

## I savaitė

## Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojančias)	3-3/34AT 4	250	7,063	4,738	36,313	216,138
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,543</b>	<b>8,138</b>	<b>55,193</b>	<b>340,178</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojančias)	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- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojančias)	9-7/144T 4	90	20,52	0,37	0,02	85,49
II- Kaptos vištienos paplotėlis (tausojančias)	10-5/112T 3	100	18,76	8,36	20,55	232,51
Biri perlinių kruopų košė su morkomis (augalinis) (tausojančias)	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 paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
<b>Iš viso: I variantas</b>			<b>29,691</b>	<b>20,6</b>	<b>54,468</b>	<b>522,92</b>
<b>Iš viso: II variantas</b>			<b>22,606</b>	<b>25,326</b>	<b>39,641</b>	<b>626,90</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Pilno grūdų makaronai su sūriu (tausojančias)	SMP 7-8/ 200 2	150/15	17,19	20,48	24,44	353,87
Traškios morkytės	18/21 1	80	0,38	6,00	0,62	58,4
Nesaldinta knynų arbata	17-1/2 20	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>58,804</b>	<b>55,218</b>	<b>134,721</b>	<b>1275,368</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>51,719</b>	<b>59,944</b>	<b>119,894</b>	<b>1379,35</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%) (tausojantis)	3-3/42AT 2	200	5,46	3,2	29,42	168,34
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	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,	
Kreminė daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	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- Garuose keptos kalakutienos juostelės (tausojantis)	10-7/141T 2	90	19,71	4,73	4,56	139,66
II-Pilno grūdo makaronai su pomidorų padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 3	100/40/10	7,679	8,04	31,677	233,035
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT 1/1	100	4,622	1,983	24,556	134,565
Raugintų koptūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 2	90	0,798	6,397	5,579	83,084
Sezoninės daržovės (raugini/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas 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, g	riebalai, g	angliava	
Varškės apkepas (9%) (tausojantis)	7-8/169T 3	140	17,502	11,987	29,142	294,456
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>			18,552	21,107	32,892	396,456
<b>Iš viso: I (dienos davinto):</b>			60,776	51,501	142,617	1281,117
<b>Iš viso: II (dienos davinto):</b>			44,123	52,828	145,178	1239,927



## 6-10 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Antradienis			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Omeletas (tausojantis)	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
Traškios 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
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	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- Netikras kiaulienos žuikis (tausojantis)	11-5/102T 2	90	15,961	9,231	4,24	163,884
II- Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai su sūriu (tausojantis)	4-8/160T 4	170	20,713	13,485	42,016	372,282
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Miežinė košė (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,90	3,27	17,14	105,62
Tarkuotos šviežios morkos su citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 1	90	1,073	0,99	14,246	69,459
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas 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
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Trapios tešlos pyragėlis su mėsa (tausojantis)		100	10,7	20,4	32,7	360,00
Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis) (tausojantis)	1-3/19AT	90	0,49	0,14	2,48	13,10
Nesaldinta čiobrelė arbata	17-1/2 6	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			11,19	20,54	35,18	373,1
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			55,323	54,4	154,582	1332,17
<b>Iš viso: II (dienos davinio):</b>			56,742	54,034	149,272	1314,009



## 6-10 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ryžių kruopų košė su ypač tūru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)	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 kintrozinių arbata	17-1/2 18	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,819</b>	<b>4,942</b>	<b>73,345</b>	<b>361,133</b>

Pietis 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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	3,838	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 (tausojančias)	10-5/113T 2	75/5	18,63	5,57	1,99	132,59
II- Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietine (10%)	4-5/107T 5	150	4,74	2,678	37,328	192,368
Biri grikių košė su sviestu (82%) (tausojančias)	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/svieži agurkai, pomidorai, 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>			<b>24,398</b>	<b>10,999</b>	<b>70,279</b>	<b>604,497</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>11,388</b>	<b>16,897</b>	<b>81,347</b>	<b>523,122</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Orkaitėje kepti lietiniai su varškės įdaru (tausojančias)	120/80	120/80	10,7	20,4	32,7	360,00
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9	0,84	88,2
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,49	0,14	2,48	13,10
Nesaldinta melišų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>			<b>11,97</b>	<b>29,54</b>	<b>36,02</b>	<b>461,3</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>42,187</b>	<b>45,481</b>	<b>179,644</b>	<b>1426,93</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>29,177</b>	<b>51,379</b>	<b>190,712</b>	<b>1345,555</b>

Technologė  
Olga Kostygova



6-10 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%) (tausojančias)	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
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,69</b>	<b>4,49</b>	<b>37,74</b>	<b>218,11</b>

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Pomidorų ir ryžių sriuba(augalinis) (tausojančias)	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 - Maltos jautienos kepsneliai (tausojančias)	12-5/100T 1	90	17,594	11,046	4,28	186,911
II- Lazanija su daržovėmis (tausojančias)	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
Bulvių košė su sviestu (82%) (augalinis) (tausojančias)	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 (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,4	45,76
Stalo vanduo paskanintas agurkais	SMP 30/1 1	200	0	0	0,2	2,00
<b>Iš viso I variantas</b>			<b>29,094</b>	<b>22,132</b>	<b>69,941</b>	<b>603,111</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>20,882</b>	<b>19,758</b>	<b>70,711</b>	<b>546,831</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 (augalinis)	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 kramynų arbata	17-1/2 20	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>11,07</b>	<b>25,41</b>	<b>33,83</b>	<b>409,48</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>46,854</b>	<b>52,032</b>	<b>141,511</b>	<b>1230,701</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>38,642</b>	<b>49,658</b>	<b>142,281</b>	<b>1174,421</b>

technologė  
Olga Kosygova



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

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 avižių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 2	200	6,65	5,69	32,42	207,52
Džiovintos 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 mėly 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.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,1	4,82	17,28	120,89
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- Kąpotos žuvies kepsnelis (lydeka, menkė) (tausojantis)	9-8/165T 4	90	19,72	6,86	11,23	185,55
II-Kepni lietiniai su mėsa ir grietine (tausojantis)	10-7/143T 3	120/80	23,806	9,293	5,228	199,774
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9	0,84	88,2
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 (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,8	34,32
Stalo vanduo paskanintas aviėtimis	SMP 30/1 1	200	0,2	0	1,2	6
<b>Iš viso I variantas</b>			27,31	24,457	76,009	590,876
<b>Iš viso II variantas</b>			30,696	35,57	62,287	693,3

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Mieliniai blynai (tausojantis)	15-1/9 6	180	5,97	3,01	30,03	171,08
Trintos uogos (aviėtės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	4,417	2,46	25,913	143,457
Nesaldinta juodųjų 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>			44,887	36,117	197,172	1250,793
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			48,273	47,23	183,45	1353,217

technologė

Olga Kosygyova



6-10 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	
Sveikuoliški sausi pusryčiai (tausojančias)		60	4,74	0,72	231,6
Pienas (2,5%)	18/3 4	120	4,08	3	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,4	0,4	57,2
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			9,22	4,12	355,64

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	
Trinta žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojančias)	1-3/21AT 2	150	2,709	6,387	126,533
Grietinė 30% rieč.	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-Višienos kumpelė su kukurūzų dribsniais (tausojančias)	10-5/105T 3	90	18,98	6,08	170,23
II -Troškintos daržovės (tausojančias)	5-5/107AT 3	150	9,663	6,166	263,647
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)	3-3/43AT 3	90	5,33	3,3	168,29
Sezoninės daržovės (raugini/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	51,48
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	SMP 30/1 1	200	0,4	0	8
<b>Iš viso I variantas</b>			29,389	17,947	582,273
<b>Iš viso II variantas</b>			14,74	14,73	507,40

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai ,g	riebalai, g	
Virtos dešrelės (tausojančias)	8-8/161T 3	110	9,41	8,48	125,38
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	43,04
Sezoninės daržovės (raugini/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	45,76
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A 2	100	1,947	3,555	117,957
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0	0,0	0
<b>Viso</b>			13,157	12,675	332,137
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			51,766	34,742	1270,05
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			37,119	31,528	1195,177

*Olga Kostygora*

Technologė  
Olga Kostygora



**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	angliava n-deniai,	
Tiršta 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%) kokieltis 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	angliava n-deniai,	
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- Mini kalakutienos kukuliai (tausojantis)	10-3/62T 3	90	18,00	3,59	108,29
II- Baklažanas įdarytas daržovėmis, varške ir bulguro kruopomis (tausojantis)(augalinis)	SMP 4-8/201 1	200	13,8	8,35	211,89
Morkų, svogūnų, česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A 2	50	0,627	3,585	53,377
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 (rauginti/svieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	51,48
Stalo vanduo paskaminias 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>			19,037	22,935	831,15

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	angliava	
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 kmynų 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>			51,367	46,545	1350,35

*Deivis*

*Technologė  
Iloa Kostygova*



**6-10 metų amžiaus vaikams**

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Trečiadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Virti pilno 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)	Trečiadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Ryžių ir daržovių sriuba (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 (tausojantis)	12-5/102T 2	120	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
Virtos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,9	3,27	17,14	105,62
Virti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,7	51,48
Stalo vanduo paskanintas 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)	Trečiadienis			Energinė vertė, kcal
			Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliava	
Virti varškėčiai (9%) (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 melnųjų arbata	17-1/2 12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso</b>			19,388	15,199	38,371	368,228
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			60,78	44,899	167,257	1317,903
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			47,182	49,607	169,823	1315,658

*Olga Kostygova*



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%) (tausojančias)	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 parkolių 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 sriuba su bulvėmis, perlėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	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-Plovas su kalakutienu (tausojančias)	10-5/102T 1	75/75	14,909	4,921	9,373	141,422
Morkų ir salierų salotos su ypač tyru 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
II- Lietiniai blynai su obuoliais (tausojančias)	7-8/170T 5	120/60	20,7	12,83	31,28	323,39
Grietinė 30%rieb.	SMP 18/200 4	30	0,78	9,00	0,84	88,2
Stalo vanduo paskanintas 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>			26,1	28,6	66,42	628,75

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai,	angliava	
Varškės apkepamas (9%) (tausojančias)	7-8/169T 3	140	17,502	11,987	29,142	294,456
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
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			19,182	12,857	33,402	326,046
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			51,49	40,51	148,82	1166,34
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			55,53	48,35	161,46	1304,37

Technologė  
Olga Kosygyva



## 6-10 metų amžiaus vaikams

Pusryčiai 8.30val.

## III savaitė

## Penktadienis

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 obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 3	250	8,06	5,99	41,79	253,34
Trintos 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.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava n-deniai,	
Rūgščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT 2	150	1,075	1,716	9,048	55,933
Criėtinė 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 žuvies šnicelis (jūros lydeka) (tausojantis)	9-7/146T 2	100	22,08	5,3	7,46	165,85
II- Virti pilno grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	11-5/101T 4	160 (123/37)	13,887	3,873	33,738	225,352
Pilno grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	SMP 6-3/61AT	100	4,622	1,983	24,557	134,565
Pekino kopūstų, ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 3	110	1,31	5,76	4,12	73,54
Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, 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>31,017</b>	<b>16,899</b>	<b>66,085</b>	<b>541,388</b>
<b>Iš viso II variantas</b>			<b>18,202</b>	<b>13,489</b>	<b>67,806</b>	<b>466,325</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo 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
Criėtinė 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 raminėlių arbata	17-1/2 4	200	0	0	0	0
<b>Viso</b>			<b>10,404</b>	<b>22,093</b>	<b>44,646</b>	<b>419,755</b>
<b>Iš viso I (dienos davinio):</b>			<b>50,271</b>	<b>45,622</b>	<b>172,331</b>	<b>1302,643</b>
<b>Iš viso II (dienos davinio):</b>			<b>37,456</b>	<b>42,212</b>	<b>174,052</b>	<b>1227,58</b>