



Direktorė
Aušra Krugelienė

Radviliškio r. Baisogalos mokykla-darželis

Grinkiškio g. 18, Baisogala, LT-82319 Radviliškio r.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

2-3 m.

(amžiaus grupė)

Radviliškio r. Baisogalos mokykla-darželis

Grinkiškio g. 18, Baisogala, LT-82319 Radviliškio r.

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

2-3 m.

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	150.00	7.31	6.14	29.69	203
Sumuštinis su virta dešra	3Š	50.00	3.49	6.83	13.31	129
Bananų desertas su jogurtu	D-1	100.00	3.9	4.06	14.35	110
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Obuolys (-iai)	8A	0.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.7	17.03	57.35	441

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su grietine	Sr-8	100.00	2.98	3.29	5.78	65
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištiena citrininiame jogurto padaže (tausojantis)	A-1	70.00	19.5	4.02	2.06	122
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	60.00	2.16	2.07	13.32	81
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.8	0.2	2.3	14
Kopūstų salotos su morkomis	Sal-2	50.00	0.75	4.78	3.73	61
Bananas (-ai)	7D	150.00	4.26	0.65	48.53	217
Vanduo su citrina	15G	150.00	0.04	0.02	0.48	2
Obuolys (-iai)	8A	0.00	0	0	0	0
Iš viso:			31.97	15.35	84.73	605

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	130.00	19.45	13.45	18.05	271
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2	0.84	24
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Obuolys (-iai)	8A	0.00	0	0	0	0
Iš viso:			20.33	15.53	26.25	326
Iš viso (dienos davinio):			67	47.91	168.33	1373

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	180.00	3.11	8.2	4.47	104
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	40.00	8.53	8.99	10.43	157
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Obuolys (-iai)	8A	0.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.15	17.7	23.38	301

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir avinžirnių sriuba	Sr-1	100.00	5.76	8.38	13.23	151
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Jautienos maltinukas (tausojojantis)	A-7	80.00	5.44	7.42	8.9	124
Apkeptos bulvių skiltelės	Gar-11	40.00	0.8	2.08	6.52	48
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	40.00	0.39	2.03	1.43	26
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su apelsinu	15Gr	150.00	0.08	0.02	1.16	5
Obuolys (-iai)	8A	0.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.47	20.63	69.07	528

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	Ap-50	150.00	16.18	11.32	43.85	342
Trinti bananai su uogomis	P-3	30.00	0.64	0.2	7.26	33
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Obuolys (-iai)	8A	0.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.82	11.52	51.11	375
Iš viso (dienos davinio):			45.44	49.85	143.56	1205

1 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.52	8.61	31.38	241
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
Apkeptas sumuštinis su sūriu	10Š	50.00	11.52	15.59	15.67	249
Obuolys (-iai)	8A	0.00	0	0	0	0
Iš viso:			21.55	24.71	55.53	531

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	100.00	1.02	3.78	7.27	67
Ruginė duona	1ŠL	25.00	1.85	0.4	10.66	54
Troškinta lašiša (tausojantis)	A-17	55.00	12.11	9.92	0.6	140
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	50.00	1.8	1.73	11.1	67
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su citrina	15G	150.00	0.04	0.02	0.48	2
Iš viso:			20.93	19.77	67.98	534

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	Ap-48	100.00	14.48	8.15	23.41	225
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.47	98
Braškių ir bananų glotnutis	D-4	120.00	1.59	0.39	15.15	70
Obuolys (-iai)	8A	0.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.43	19.06	39.03	393
Iš viso (dienos davinio):			58.91	63.54	162.54	1458

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	K-4	200.00	8.98	11.42	38.55	293
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	150.00	9.01	10.99	13.12	187
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.99	22.41	51.67	480

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba	Sr-14	100.00	2.15	3.68	7.37	71
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Kiaulienos ir daržovių kukulis (tausojantis)	A-31	70.00	13.15	7.43	2.77	131
Virti griekiai	Gar-5	60.00	3.02	0.74	16.63	85
Šv. pomidorai	37S	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	40.00	0.54	1.7	4.04	34
Bananas (-ai)	7D	80.00	2.27	0.34	25.88	116
Vanduo su apelsinu	15Gr	150.00	0.08	0.02	1.16	5
Iš viso:			22.72	14.23	65.89	483

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	A-89	120.00	11.35	9.57	26.92	239
Trinti persikai	P-2	20.00	0.1	0.04	3.68	15
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.45	9.61	30.6	255
Iš viso (dienos davinio):			52.16	46.25	148.16	1218

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.21	7.36	39.93	255
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	1.06	0.34	12.1	56
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	4Š	50.00	10.67	11.24	13.04	196
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.94	18.94	65.07	507

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su grietine	Sr-9	100.00	2.03	4.66	15.25	111
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Vištienos iešmelis (tausojantis)	A-3	60.00	10.18	8.15	0.37	116
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	50.00	1.8	1.73	11.1	67
Burokėlių salotos su obuoliais	Sal-11	50.00	0.54	3.38	5.73	56
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Vanduo su citrina	15G	150.00	0.04	0.02	0.48	2
Mandarinai	8D-1	150.00	2.16	2.16	29.7	147
Iš viso:			18.28	20.45	70.24	538

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	Ap-44	150.00	20.45	10	33.99	308
Grietinė 30 proc. (padažui)	17P1	20.00	0.48	6	0.64	58
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			20.93	16	34.63	366
Iš viso (dienos davinio):			58.15	55.39	169.94	1411

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	K-1	200.00	9.74	8.18	39.59	271
Varškė su trintomis uogomis	D-2	100.00	10.89	10	7.71	164
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			20.63	18.18	47.3	435

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais	Sr-4	100.00	1.15	1.13	11.07	59
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos kukulis (tausojojantis)	A-34	60.00	10.34	7.37	2.81	119
Virti makaronai	Gar-6	50.00	3.75	2.81	14.5	98
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.48	1.69	1.51	23
Bananas (-ai)	7D	110.00	3.12	0.47	35.59	159
Vanduo su apelsinu	15Gr	150.00	0.08	0.02	1.16	5
Iš viso:			20.16	13.75	72.96	496

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	Ap-69	150.00	25.67	16.01	25.17	347
Trintos uogos	P-1	30.00	0.31	0.31	5.09	24
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.98	16.32	30.26	372
Iš viso (dienos davinio):			66.77	48.25	150.52	1303

2 Savaitė, Antradienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	160.00	20.15	20.78	8.39	301
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Šv. pomidorai	37S	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	150.00	1.08	0.93	23.04	105
Iš viso:			23.9	22.35	46.61	483

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine	11Sr	100.00	1.63	3.83	6.09	65
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Vištiena kreminiame morkų ir porų padaže (tausojantis)	A-42	80.00	10.63	9.85	2.11	140
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	50.00	1.16	0.11	12.88	57
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.8	0.2	2.3	14
Salotos su ridikėliais ir agurkais	Sal-12	50.00	0.48	1.69	1.51	23
Bananas (-ai)	7D	150.00	4.26	0.65	48.53	217
Vanduo su citrina	15G	150.00	0.04	0.02	0.48	2
Iš viso:			20.48	16.67	82.43	562

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	Ap-56	120.00	14.51	14.25	23.25	279
Trinti bananai su uogomis	P-3	30.00	0.64	0.2	7.26	33
Graikiškas jogurtas 2%		20.00	1.8	0.4	0.46	13
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.95	14.85	30.97	325
Iš viso (dienos davinio):			61.33	53.87	160.01	1370

2 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	K-5	200.00	8.08	6.85	38.51	248
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	60.00	6.47	8.78	14.02	161
Pienas 2,5 proc.	00	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Iš viso:			17.95	18.13	57.43	465

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su grietine	Sr-5	100.00	0.81	4.45	5.15	64
Ruginė duona	1ŠL	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Jautienos - kiaulienos maltinis	16A	60.00	8.03	8.11	6.26	130
Bulvių ir moliūgų košė	Gar-10	60.00	1.01	4.86	4.84	67
Marinuoti agurkai	38S	50.00	0.15	0.1	1.15	6
Burokėlių salotos su saulėgrąžų branduoliais	Sal-6	50.00	1.44	2.53	5.28	50
Obuolys (-iai)	8A	140.00	0.56	0.56	18.2	80
Vanduo su apelsinu	15Gr	150.00	0.08	0.02	1.16	5
Iš viso:			13.56	20.95	50.57	445

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas	Ap-54	120.00	11.69	10.25	17.29	208
Graikiškas jogurtas 2%		40.00	3.6	0.8	0.92	25
Trinti persikai	P-2	0.00	0	0	0	0
Arbata be cukraus	1G	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.29	11.05	18.21	233
Iš viso (dienos davinio):			46.8	50.13	126.21	1143

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	K-3	200.00	9.52	8.61	31.38	241
Trinti persikai	P-2	50.00	0.25	0.1	9.2	39
Sumuštinis su virta dešra	3Š	50.00	3.49	6.83	13.31	129
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.08	3	5.88	67
Iš viso:			17.34	18.54	59.77	475

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis	Sr-13	100.00	2.53	4.55	11.37	97
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kepta žuvis tešloje	A-87	60.00	13.87	4.27	4.52	112
Virtos perlinės kruopos	Gar-3	50.00	1.37	1.25	10.53	59
Šv. pomidorai	37S	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	40.00	0.61	2.71	2.77	38
Bananas (-ai)	7D	100.00	2.84	0.43	32.35	145
Vanduo su citrina	15G	150.00	0.04	0.02	0.48	2
Iš viso:			22.4	13.47	67.93	483

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	Ap-45	150.00	22.45	15.52	20.83	313
Trintos uogos	P-1	40.00	0.41	0.41	6.78	32
Jogurtinė grietinė 10 proc.	17P-1	20.00	0.68	2	0.84	24
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.54	17.93	28.45	369
Iš viso (dienos davinio):			63.28	49.94	156.15	1327

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	K-7	200.00	8.35	8.19	33.21	240
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
Sumuštinis su kiaušiniu	5Š	50.00	4.58	7.03	13.17	134
Pienas 2,5 proc.	00	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			18.54	19.48	62.21	498

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su grietine	Sr-7	100.00	3.7	4.61	12.81	108
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Vištienos kukulis (tausojojantis)	A-6	50.00	9.32	8.68	1.79	123
Virti ryžiai	Gar-2	60.00	1.33	0.11	15.05	67
Morkų salotos su česnakais	Sal-7	40.00	0.54	1.7	4.04	34
Šv. pomidorai	37S	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Apelsinas (-ai)	9D	100.00	1.6	0.4	22	98
Vanduo su apelsinu	15Gr	150.00	0.08	0.02	1.16	5
Iš viso:			17.71	15.76	62.76	464

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	A-89	120.00	11.35	9.57	26.92	239
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Konservuoti persikai		20.00	0.1	0.04	3.68	15
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.15	10.21	31.29	274
Iš viso (dienos davinio):			50.4	45.45	156.26	1236

3 Savaitė, Pirmadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė	K-6	200.00	7.21	7.36	39.93	255
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	60.00	6.47	8.78	14.02	161
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.19	16.65	62.43	456

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	27Sr	100.00	2.92	3.16	7.1	69
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Troškinta paukštiena (tausojojantis)	A-91	60.00	10.8	9.51	2.83	140
Virti ryžiai	Gar-2	60.00	1.33	0.11	15.05	67
Kopūstų salotos su morkomis ir ridikėliais	Sal-13	50.00	0.71	4.77	3.61	60
Šviežūs agurkai	36S	50.00	0.8	0.2	2.3	14
Bananas (-ai)	7D	120.00	3.41	0.52	38.82	174
Vanduo su citrina	15G	150.00	0.04	0.02	0.48	2
Iš viso:			21.12	18.53	76.59	558

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas	Ap-54	120.00	11.69	10.25	17.29	208
Trintos uogos	P-1	40.00	0.41	0.41	6.78	32
Arbata be cukraus	1G	100.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.1	10.66	24.07	241
Iš viso (dienos davinio):			47.41	45.84	163.09	1255

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	K-2	200.00	3.46	9.11	4.97	116
Trinti bananai su uogomis	P-3	50.00	1.06	0.34	12.1	56
Ispaninio šalavijo (chia) pudingas su trintomis uogomis	D-3	130.00	7.81	9.52	11.37	162
Iš viso:			12.33	18.97	28.44	334

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su pienu	Sr-6	100.00	3.17	3.77	11.57	93
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Kiaulienos kepsnys (karbonadas)	A-2	60.00	11.61	8.76	3.35	139
Bulvių košė	Gar-4	50.00	1.3	4.14	7.22	71
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	Sal-9	50.00	0.77	3.39	3.47	47
Šv. pomidorai	37S	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Persikai		140.00	0	0	0	0
Vanduo su apelsinu	15Gr	150.00	0.08	0.02	1.16	5
Iš viso:			18.07	20.32	32.68	386

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių paplotėliai	A-93	130.00	9.01	9.13	53.78	333
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.71	9.73	54.47	352
Iš viso (dienos davinio):			42.11	49.02	115.59	1072

3 Savaitė, Trečiadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu	O-2	160.00	20.15	20.78	8.39	301
Ruginė duona	1ŠL	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Šv. pomidorai	37S	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Morkų lazdelės	Už-2	30.00	0.3	0.08	2.63	12
Uogų ir vaisių glotnutis	D-5	140.00	1.01	0.87	21.5	98
Iš viso:			24.08	22.29	46.96	485

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	Sr-10	100.00	1.35	4.57	9.93	86
Ruginė duona	1ŠL	10.00	0.74	0.16	4.27	21
Įdaryta vištienos filė su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	A-43	60.00	17.74	5.16	1.16	122
Virtas perlinis kuskusas	Gar-9	50.00	1.8	1.73	11.1	67
Agurkų lazdelės	Už-1	50.00	0.42	0.11	1.21	8
Pekino salotos su pomidorais, paprika, kukurūzais ir aliejumi	Sal-3	50.00	0.67	4.75	3.45	59
Bananas (-ai)	7D	120.00	3.41	0.52	38.82	174
Vanduo su citrina	15G	150.00	0.04	0.02	0.48	2
Iš viso:			26.17	17.02	70.42	540

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	Ap-69	120.00	20.54	12.81	20.14	278
Graikiškas jogurtas 2%		10.00	0.9	0.2	0.23	6
Šaldytos braškės		30.00	0.12	0.03	2.73	12
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			21.56	13.04	23.1	296
Iš viso (dienos davinio):			71.81	52.35	140.48	1320

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	K-8	200.00	9.85	9.83	35.13	268
Trintos uogos	P-1	50.00	0.51	0.51	8.48	41
Varškė su vaisiais	D-6	130.00	14.73	13.23	18.37	251
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.09	23.57	61.98	560

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	Sr-3	100.00	1.02	3.78	7.27	67
Ruginė duona	1ŠL	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Žuvies maltinis (tausojojantis)	A-15	60.00	9.95	3.52	2.77	83
Virti ryžiai su ciberžole	Gar-1	50.00	1.16	0.11	12.88	57
Šv. pomidorai	37S	50.00	0.5	0.1	2.05	11
Salotos su paprika, pomidorais ir agurkais	Sal-10	50.00	0.48	2.54	1.79	32
Bananas (-ai)	7D	110.00	3.12	0.47	35.59	159
Vanduo su apelsinu	15Gr	150.00	0.08	0.02	1.16	5
Iš viso:			17.42	10.78	69.91	446

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	Am-92	120.00	7.26	8.01	36.19	246
Graikiškas jogurtas 2%		30.00	2.7	0.6	0.69	19
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.08	3	5.88	67
Iš viso:			14.04	11.61	42.76	332
Iš viso (dienos davinio):			56.55	45.96	174.65	1338

3 Savaitė, Penktadienis**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	K-9	200.00	6.59	6.98	48.99	285
Trinti persikai	P-2	40.00	0.2	0.08	7.36	31
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	9Š	50.00	5.39	7.31	11.69	134
Arbata be cukraus	1G	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.18	14.37	68.04	450

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr-15	150.00	6.12	4.86	18.38	142
Ruginė duona (pilno grūdo)	1Š	15.00	1.11	0.24	6.4	32
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (1 vnt.)	A-12.1	90.00	6.69	4.08	17.87	135
Sviesto ir grietinės padažas	5P	20.00	0.36	10.52	0.47	98
Persikai		150.00	0	0	0	0
Vanduo su citrina	15G	150.00	0.04	0.02	0.48	2
Iš viso:			14.32	19.72	43.6	409

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojuantis)	Ap-44	110.00	15	7.33	24.93	226
Sviesto ir grietinės padažas	5P	40.00	0.72	21.04	0.94	196
Pienas 2,5 proc.	00	120.00	4.08	3	5.88	67
Iš viso:			19.8	31.37	31.75	489
Iš viso (dienos davinio):			46.3	65.46	143.39	1348