

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu, kepintu obuoliu ir cinamonu (tausojantis)	84/3	200/5/50	6,47	6,65	51,60	291,60
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	140	1,68	0,42	32,34	135,80
Iš viso:			8,15	7,07	83,94	427,40

Priešpiečiai 10.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	7-1/2	1 vnt	6,15	5,85	0,35	78,50
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	97,08
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			8,24	8,65	16,17	176,16

Pietūs 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir kopūstu barščiai (augalinis) (tausojantis)	10	150	1,93	2,14	13,76	78,46
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Guliašas su kiauliena (tausojantis)	12-4/2	80/40	22,79	10,48	12,85	236,29
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	27-1/1	100/3	3,87	2,99	24,88	141,73
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	65.1	50/5	0,46	5,01	2,28	56,60
Virtų burokėlių, raugintų agurkų salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-41	100/10	1,81	4,10	9,77	80,51
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	200	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			33,29	26,57	82,81	697,04

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/5	150	24,94	17,45	33,42	394,52
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,66	18,86	41,71	444,42
Iš viso (dienos davinio):			76,34	61,15	224,63	1745,02