

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (tausojantis) | 4-19/2 | 150/20 | 4,57 | 5,52 | 32,77 | 202,64 |
| Arbata be cukraus | 105/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pieno, uogų ir bananų kokteilis | 97 | 100/100 | 3,95 | 2,85 | 21,10 | 122,00 |
| Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius) | 120/1 | 120 | 0,84 | 0,48 | 21,12 | 92,16 |
| Iš viso: | | | 9,36 | 8,85 | 74,99 | 416,80 |

Priešpiečiai 10.40 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Viso grūdo tortilijos rolai su avokadų, pomidorų, agurkų, salotų lapais | 116 | 150 | 5,39 | 8,47 | 34,86 | 230,45 |
| Vaisinė arbata | 21 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 5,39 | 8,47 | 34,86 | 230,45 |

Pietūs 13.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Agurkinė sriuba (tausojantis)(augalinis) | 1-02/5 | 150 | 2,68 | 4,20 | 17,62 | 118,56 |
| 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 |
| Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (tausojantis) | 9-9 | 100 | 28,16 | 7,11 | 5,35 | 195,71 |
| Bulvių košė su sviestu (tausojantis) | 3-10 | 100/5 | 2,30 | 4,64 | 18,04 | 119,05 |
| Pekino kopūstų, švž. agurkų, avokado salotos su citrinų užpilu (augalinis) | 2-59 | 80/6 | 0,89 | 5,43 | 3,27 | 63,55 |
| Pomidorai (augalinis) | 58-2/2 | 70 | 0,70 | 0,28 | 4,06 | 18,90 |
| Stalo vanduo su citrina | 14-20 | 200/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,58 |
| Iš viso: | | | 36,91 | 23,50 | 64,27 | 605,69 |

Vakarienė 17.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas su 30% grietine (tausojantis) | 32/2 | 200/20 | 28,37 | 23,37 | 32,74 | 458,72 |
| Trintos uogos | 13-1/2 | 40 | 0,40 | 0,24 | 6,88 | 28,30 |
| Obuolių sulčių gėrimas be cukraus | 54/3 | 200 | 0,10 | 0,20 | 11,00 | 46,00 |
| Iš viso: | | | 28,37 | 23,37 | 32,74 | 458,72 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 80,03 | 64,19 | 206,86 | 1711,66 |