

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaiteje keptas sumuštinis su fermentinių sūriu ir virta pieniška dešra	16-36	88/34/12	17,29	14,95	46,29	393,63
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,51</b>	<b>15,26</b>	<b>69,57</b>	<b>491,21</b>

**Priešpiečiai 10.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4-50/1	150/5	7,18	6,55	27,36	194,10
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,58</b>	<b>6,79</b>	<b>34,24</b>	<b>222,40</b>

**Pietūs 13.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-65	150	1,33	2,54	5,81	50,18
Grietinė (30 % riebi.)	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
Orkaitėje keptas laišos kepsnys (tausojantis)	87	100	27,32	18,21	0,79	233,16
Virtos bulvės apkeptos konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	3-03	100	2,17	2,61	21,15	111,62
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-30	100/10	1,65	4,11	10,31	81,62
Rauginti agurkai	18.2/3	40	1,12	0,00	0,52	7,60
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>35,76</b>	<b>29,30</b>	<b>54,51</b>	<b>574,10</b>

**Vakarienė 17.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų	5-21/2	150	10,27	7,04	51,93	317,20
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Pienas 2,5 % riebi.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
<b>Iš viso:</b>			<b>17,22</b>	<b>12,98</b>	<b>68,21</b>	<b>461,00</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>79,07</b>	<b>64,33</b>	<b>226,53</b>	<b>1748,72</b>