

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01	200/5	7,06	7,12	33,16	217,50
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,72	8,06	76,96	410,96

Priešpiečiai 10.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaušiniai	25/4	1 vnt	6,16	8,35	0,41	101,20
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	16-2/0	30/3	2,06	2,79	15,63	97,08
Švieži agurkai	51.1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			8,60	11,14	17,63	205,86

Pietūs 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su avinžirniais (tausojantis)(augalinis)	17	150	4,61	3,27	12,12	95,74
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Vištienos maltinis keptas su garais (tausojanti)	80/2	100	20,32	14,26	4,91	229,12
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	12.1	100	2,49	4,45	25,05	150,35
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (augalinis)	2-22	100/10	0,83	5,07	11,34	91,94
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	200	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			30,01	28,80	67,48	645,70

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-2/4.2	200	31,08	15,30	45,21	447,86
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
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
Iš viso:			32,80	16,71	53,50	497,76
Iš viso (dienos davinio):			81,13	64,71	215,56	1760,28