

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22	200/5	6,77	6,90	43,38	263,55
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	104/14	200	1,40	0,80	35,20	153,60
<b>Iš viso:</b>			<b>8,59</b>	<b>7,95</b>	<b>85,64</b>	<b>446,03</b>

**Priešpiečiai 10.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė (tausojantis)	12-15/1	50	7,15	8,69	0,72	109,45
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos užpilu (augalinis)	2-30/2	70/7	1,22	4,08	7,96	70,86
Arbata be cukraus	105/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,73</b>	<b>12,99</b>	<b>19,07</b>	<b>230,11</b>

**Pietūs 13.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šiupininė sriuba (tausojantis)	1-30	150	4,69	5,61	23,14	162,47
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Grietinė (30 % rie.)	13-8/7	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Orkaitėje keptas lašišos kepsnys (tausojantis)	87	100	27,32	18,21	0,79	233,16
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,30	4,64	18,04	119,05
Orkaitėje keptos morkos (tausojantis)(augalinis)	67/2	50	0,71	3,06	7,34	58,68
Rauginti agurkai	18.2/3	40	1,12	0,00	0,52	7,60
Konservuoti žali žirneliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>39,55</b>	<b>33,41</b>	<b>69,72</b>	<b>686,89</b>

**Vakarienė 17.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu ir bananais	1-04/9	50/150/50	9,05	4,70	59,15	317,50
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,40	0,00	9,90	40,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,89</b>	<b>4,93</b>	<b>85,04</b>	<b>431,08</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>68,76</b>	<b>59,27</b>	<b>259,48</b>	<b>1794,11</b>