Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 2 priedas

PANEVĖŽIO R. PALIŪNIŠKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Biudžetinė įstaiga, Vabalninko g. 15, Paliūniškio k., 38440 Panevėžio r., tel. (8 45) 55 93 67/ 55 93 68,
el. p. paliuniskiomokykla@gmail.com. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 190400881

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
4–6 metų amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	3 A	110	6,51	3,24	35,83	198,57
Nesaldinta čiobrelių arbata	2GER	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc.) ir pomidoru	4A	25/5/10	1,99	4,55	11,15	93,51
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,36	0,36	11,70	51,48
		Iš viso:	**8,86**	**8,15**	**58,7**	**343,56**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojanti, augalinė)	1SR	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Maltas bifšteksas (tausojantis)	1A	75	17,31	26,22	0,85	306,31
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.) tausojanti	1GAr	80	2,02	0,94	18,22	79,37
Švieži agurkai (arba rauginti agurkai)	1S	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,40	0,40	13,00	57,20
		Iš viso:	**22,09**	**30,95**	**46,62**	**541,02**

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su cinamonu, obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	5A	250	7,15	9,78	41,26	281,68
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Juodoji nesaldinta arbata	1GER	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**7,54**	**10,18**	**29,07**	**339,88**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	2SR	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	2A	75/45	21,12	13,70	5,32	226,00
Virtos burokėlių salotos su žirneliais, raugintais agurkais, alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	2S	75	1,30	5,00	6,73	74,57
Virtos bulvės su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	2GAR	75	1,51	1,51	3,39	60,1
Sezoniniai vaisiai, daržovės		80	0,34	0,34	10,40	45,76
		Iš viso:	**28,50**	**23,88**	**44,31**	**527,12**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc.) tausojantis	5A	200	5,62	3,21	37,15	199,95
Varškė su jogurtu (9 proc.)	2D	80/20	10,4	5,74	2,34	100,50
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta juodoji arbata	1GER	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**16,50**	**9,43**	**55,09**	**369,09**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	3SR	150	3,01	3,46	24,20	139,99
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	86,08
Jūros lydekos filė kotletai (tausojantis)	7A	80	11,4	1,71	9,97	100,82
Morkų, svogūnų ir česnakų pagažas su ciberžole	3PAD	50	0,63	3,59	4,65	53,38
Bulvių košė su šviežiais žirneliais (tausojantis)	3GAR	80	1,00	1,69	7,09	51,28
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3S	70	0,90	3,98	2,81	50,14
Sezoniniai vaisiai		80,	0,34	0,34	10,80	40,92
		Iš viso:	**20,24**	**15,41**	**76,64**	**522,61**

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenomis su sviestu (82 proc.) (tausojanti)	8A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Sezoniniai vaisiai, uogos		160	0,64	0,64	20,80	91,52
Ramunėlių nesaldinta arbata	3GER	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	11,00	6,46	65,63	364,66

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinė, tausojanti	4SR	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Nesaldintas jogurtas (2 proc.)		10	0,47	0,25	0,45	5,93
Plovas su kiaulienos kumpine (tausojantis)	3A	50/50	15,25	11,80	15,30	261,29
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis, tausojantis)	4S	90	1,00	7,70	5,70	110,5
Sezoniniai vaisiai, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
		Iš viso:	**18,75**	**23,49**	**51,63**	**539,79**

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	10A	200	9,24	3,97	49,11	269,13
Fermentinis sūris 45 proc.		10	2,88	2,80	0,01	36,76
Sezoniniai vaisiai, daržovės		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta juodoji arbata	1GER	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**12,60**	**7,25**	**64,72**	**374,53**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinė, tausojanti)	5SR	150	1,00	1,54	9,03	50,29
Nesaldintas jogurtas (2,5 proc.)		5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	86,06
Virti varškėčiai praturtinti sėlenomis	11A	120	17,44	8,99	30,63	273,18
Natūralus jogurtas 2,5 proc.		15	0,18	0,26	0,46	5,94
Vaisių sultys		100	0,38	0,05	12,38	55,01
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		100	0,40	0,40	13,00	57,20
		Iš viso:	**22,90**	**12,01**	**82,85**	**530,65**

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2 proc.), sviestu (82 proc.) (tausojanti)	12A	200	7,82	5,13	36,83	224,74
Nesaldyta čiobrelių arbata	2GER	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisių salotos (bananai, apelsinai, obuoliai) (augalinis)	2D	120	2,34	4,27	23,45	141,55
		Iš viso:	**10,15**	**9,39**	**60,28**	**366,29**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška daržovių sriuba (tausojanti)	6SR	150	4,13	4,63	13,06	109,4
Troškinta paukštienos filė su daržovėmis (tausojanti)	13A	50/20	20,04	7,30	1,52	150,20
Biri kvietinių kruopų košė su aliejumi (tausojanti, augalinė)	4GAR	50	5,09	0,99	30,01	150,3
Žiedinių kopūstų salotos su porais ir alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	5S	75	1,45	4,61	3,90	66,70
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		90	0,36	0,36	11,70	51,48
		Iš viso:	**31,07**	**17,89**	**60,19**	**528,08**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	14A	150	11,60	18,07	6,58	235,15
Žalieji žirneliai (augalinės)	6S	50	2,45	0,10	7,90	32,00
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,53	43,04
Juodoji nesaldyta arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		130	0,52	0,52	16,90	74,36
		Iš viso:	**16,05**	**19,01**	**39,91**	**384,55**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinės)	7SR	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		5	0,24	0,13	0,23	2,97
Kiaulienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	15A	70	18,96	6,40	4,90	158,78
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinė, tausojanti)	5GAR	75	3,80	2,60	20,71	139,10
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi) (augalinės, tausojančios)	6S	75	0,70	10,13	6,70	100,05
Sezoniniai vaisiai		80	0,34	0,34	10,80	40,92
		Iš viso:	**28,37**	**21,46**	**61,94**	**550,25**

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.) (tausojanti)	16A	200	5,29	2,38	4,82	235,35
Skrebutis pieno-kiaušinių plakinyje (tausojantis)	17A	30	3,03	1,95	16,50	95,65
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		50	0,20	0,20	7,00	28,60
Čiobrelių nesaldinta arbata	2GER	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**8,49**	**4,53**	**71,70**	**359,60**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis, tausojantis)	8SR	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepta Argentininė lydekos filė, be odos su sviestu 82 proc. (tausojantis)	18A	75/5	14,99	9,40	2,79	164,67
Virti ryžiai su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	7GAR	50	2,01	0,10	20,47	57,20
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	7S	75	1,52	1,81	3,94	50,60
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,40	0,40	13,00	57,20
		Iš viso:	**24,20**	**15,72**	**73,43**	**519,77**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su varškės užtepėle (tausojantis)	19A	30/40	4,70	1,90	16,66	102,54
Tirštas bananų, obuolių, braškių kokteilis (augalinis, tausojantis)	2D	150	1,38	0,56	27,06	118,76
Kakava su pienu 2,5 proc.	4GER	100	2,12	1,68	6,34	48,94
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,60	19,50	85,80
		Iš viso:	**8,80**	**19,86**	**69,56**	**356,04**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	9SR	150	1,55	2,13	7,59	55,78
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		5	0,24	0,13	0,23	2,97
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Befstrogenas (jautiena)	20A	75/45	24,28	20,65	6,42	304,52
Virtos bulvės	8GAR	50	1,01	1,50	9,16	53,52
Šv. pomidorai	8S	40	0,40	0,08	2,06	11,32
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)	9S	40	0,70	3,00	4,37	42,28
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**30,40**	**27,97**	**42,67**	**534,95**

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dripsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	21A	200	5,07	4,34	54,84	278,69
Pienas 2,5 proc.		60	2,04	1,50	2,94	33,72
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta juodoji arbata	1GER	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**7,51**	**6,24**	**70,78**	**369,31**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	10Sr	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		10	0,47	0,25	0,45	5,93
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti orkaitėje kalakutienos filės maltinukai su varške 9 proc. ir cukinijos (tausojantis)	22A	110	19,45	2,81	3,78	118,23
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	9GAR	110	3,29	2,80	25,19	139,12
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 2,5 proc.(augalinis)	10S	70	2,21	0,92	3,84	32,51
		Iš viso:	**33,27**	**11,60**	**70,50**	**517,74**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	23A	150	4,50	3,80	34,40	189,8
Kefyras 2,5 proc.		100	3,1	2,4	3,7	45,6
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,80
		Iš viso:	**8,2**	**6,8**	**57,6**	**321,20**

415,01Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinė, tausojanti)	11SR	150	4,80	7,50	25,20	180,50
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		5	0,24	0,13	0,23	3,00
Jautienos-kiaulienos kukuliai (tausojantis)	24A	40/30	16,10	16,0	1,10	213,00
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	8GAR	60	1,20	0,1	11,30	50,70
Švieži agurkai su nesaldintu jogurtu 2,5 proc.(augalinis)	11S	75	2,3	1,0	3,50	30,1
		Iš viso:	**26,86**	**25,21**	**54,17**	**541,86**

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brikinti grikiai su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	25A	150	8,50	4,5	40,1	235,00
Nesaldinta vaisių arbata	4GER	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, daržovės		150	0,60	0,60	19,50	86,00
		Iš viso:	**9,1**	**5,1**	**59,60**	**321,00**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška viso grūdo makaronų sriuba su sviestu 82 proc.(tausojantis)	12SR	150	3,87	4,41	14,50	114,51
Ruginė viso grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	86,08
Orkaitėje kepta vištienos filė su krapais ir petražolėmis (tausojantis)	26A	50	17,45	1,38	0,29	83,50
Virtos perlinės kruopos su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	12GAR	75	2,07	0,43	16,62	89,00
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	12S	75	1,70	4,80	4,30	70,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,64	0,64	20,80	91,52
		Iš viso:	**28,70**	**12,33**	**73,63**	**549,09**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 82 proc. ir mėlynėmis (tausojantis)	29A	150/5/15	7,00	7,50	24,9	255,00
Nesaldinta juodoji arbata	1GER	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,40	0,40	14,00	64,00
		Iš viso:	**7,40**	**7,90**	**38,90**	**319,00**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojanti, augalinė)	14SR	150	2,09	1,62	10,80	69,00
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	86,06
Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis)	30A	80	12,90	11,10	5,3	172,00
Virti ryžiai su kariu (augalinis)	11GAR	75	2,8	0,1	28,8	119,00
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	13S	75	0,9	2,4	3,1	39,00
Sezoniniai vaisiai, daržovės		120	0,48	0,48	15,60	68,64
		Iš viso:	**22,13**	**16,34**	**80,42**	**553,70**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinė, tausojanti)	27A	150	4,24	2,84	21,79	129,68
Virtas kiaušinis (tausojantis)		50	6,15	5,85	0,35	78,65
Viso grūdo ruginė duona		40	6,66	3,20	20,00	134,46
Nesaldinta čiobrelių arbata	2GER	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**17,05**	**11,89**	**42,14**	**342,79**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinė, tausojanti)	13SR	150	3,63	3,33	14,27	140,20
Viso grūdo ruginė duona		15	1,11	0,24	6,34	32,28
Jautienos kotletas su raudonuoju padažui ir įvairiomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	28A	50/20	8,72	9,58	8,96	154,86
Virti viso grūdo kvietiniai makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	10GAR	50	1,91	1,85	15,06	70,00
Troškinti žiediniai kopūstai su grietinės padažu	14S	75	2,00	5,80	5,94	58,04
Sezoniniai vaisiai ir daržovės		150	0,60	0,60	19,50	85,80
		Iš viso:	**17,97**	**21,40**	**70,07**	**541,18**

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. (tausojanti)	32A	200	5,0	2,30	45,5	213,50
Varškė 9 proc. su jogurtu 2,5 proc. ir vaisiais	3D	35/20/5	6,7	3,5	5,2	78,8
Nesaldinta čiobrelių arbata	2GER	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, daržovės		90	0,4	0,4	11,70	51,50
		Iš viso:	**12,1**	**6,2**	**62,40**	**343,6**

Pietūs 10.50 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinė, tausojanti)	15SR	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		5	0,23	0,13	0,22	3,00
Cepelinai su kiaulienos įdaru	31A	80/20	6,79	4,19	22,77	153,87
Grietinės 30 proc. ir sviesto 82 proc. padažas	2PAD	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		150	0,64	0,64	20,80	91,52
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vaisių sultys		100	0,03	0,04	10,80	60,50
		Iš viso:	**11,95**	**18,97**	**74,28**	**526,17**