TVIRTINU
Direktorė
Palmira Kvietkauskienė
2022-09-01

ŠIRVINTU R. MUSNINKŲ ALFONSO PETRULIO GIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Jaunesniems negu 6 ir 6 metų vaikams

Valgiaraštis sudarytas pagal perspektyvinių valgiaraščių ir patiekalų receptūrų pavyzdžius leidiniuose:

1. Bičiušienė A. Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės. UAB „Litera", 2018
2. Bogušienė R. Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys darželiams, mokykloms, kavinėms, namams vaikų maitinimui nuo1 iki 18 metų. VŠĮ „ Sveikatai palankus", 2017

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 16.00 val.

1 savaitė. Pirmadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltinukai	71A	150	8,5	4,3	48,8	259,1
Jogurto-grietinės padažas	2P	30	0,8	2,8	2,1	36,5
Kefyras		150	5,1	3,8	7,6	90,0
Iš viso			**14,4**	**10,9**	**58,5**	**385,6**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,3	6,4	13,9	118,3
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Jautienos troškinys su moliūgais	12-5/100T	85/15	17,6	11,3	4,5	189,5
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70	0,8	6,8	3,1	76,7
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		200	1,5	0,6	27,9	112,0
Iš viso			**22,9**	**25,5**	**58,1**	**542,6**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė	97A	150	7,4	3,1	30,1	175,5
Grūdėta varškė		70	8,4	4,9	1,9	85,3
Nesaldinta arbata	150	0,0	0,0,	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**16,6**	**8,3**	**45,9**	**316,8**
Iš viso per dieną			**53,9**	**44,7**	**162,5**	**1245,0**

1 savaitė. Antradienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ryžių apkepas	87A	100	14,5	11,1	12,8	209,6
Jogurtinė grietinė	17P	30	1,0	3,0	1,3	36,0
Nesaldinta arbata	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**16,3**	**14,4**	**28,0**	**301,6**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT	150	3,1	3,5	24,3	141,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	100	17,7	4,8	2,0	122,0
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole	14-6/120A	40	0,5	2,9	3,8	42,9
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	80	1,4	1,0	9,9	54,3
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	120	1,4	6,3	4,5	80,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**26,6**	**19,2**	**67,1**	**542,8**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinė košė	3-3/30	150	4,2	2,4	27,9	150,0
Bananų desertas su jogurtu	3D	160/40	3,1	0,8	39,4	170,0
Nesaldinta arbata	150	0,0	0,0,	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**8,1**	**3,5**	**81,2**	**376,0**
Iš viso per dieną			**51,0**	**37,1**	**176,3**	**1220,4**

1 savaitė. Trečiadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (60/60) (tausojantis)	7-3/60T	120	15,2	7,2	35,5	267,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	120	1,4	1,2	19,0	92,8
Nesaldinta arbata	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**18,1**	**9,1**	**69,1**	**425,1**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/28AT	150	1,8	3,2	13,2	89,7
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Vištienos kepinukai	32A	100	22,2	11,8	12,0	241,3
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	100	2,3	5,9	20,4	144,6
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	110	1,1	5,8	5,9	80,3
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**29,9**	**27,4**	**74,1**	**658,0**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu, ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/1AT	200	5,7	7,8	33,0	225,4
Nesaldintas jogurtas su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	60/40	3,3	1,7	16,6	94,8
Nesaldinta arbata	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**9,8**	**9,8**	**63,5**	**376,2**
Iš viso per dieną			**57,8**	**46,3**	**206,7**	**1459,3**

1 savaitė. Ketvirtadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške ir jogurtiniu padažu (tausojantis)	7-8/164T	156/24	16,6	10,5	30,7	283,8
Nesaldinta arbata	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**17,4**	**10,8**	**44,6**	**339,8**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	150	5,9	8,2	33,7	232,2
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	10-5/101T	60/70	14,0	6,2	15,0	171,6
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir konservuotais agurkais (augalinis)	2-3/61A	90	1,7	6,4	7,9	96,4
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**24,1**	**21,5**	**79,2**	**602,3**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	8,0	7,1	37,9	251,6
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,6	0,3	18,4	77,0
Ekologiškas pienas (2,5%)		100	3,4	2,5	4,9	56,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**13,8**	**10,2**	**75,1**	**440,6**
Iš viso per dieną			**55,3**	**425**	**198,9**	**1382,7**

1 savaitė. Penktadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	57A	85,5/64,5	11,6	9,6	38,0	244,9
Jogurtinė grietinė		20	0,7	2,0	0,8	24,0
Kefyras (2,5%)		150	5,1	3,8	7,4	90,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**18,2**	**15,7**	**60,9**	**414,9**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	0,8	7,6	7,0	45,1
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Virtų bulvių blynai su mėsos įdaru	53A	100/20	8,6	6,8	25,5	194,7
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	20	0,8	2,4	1,2	29,9
Varškė su nesaldintu jogurtu ir uogomis	15-1/1	100	13,3	7,5	4,2	137,9
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**26,0**	**25,0**	**60,5**	**509,7**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	7,8	3,3	38,5	206,9
Geriamas jogurtas		150	4,5	2,2	8,7	94,5
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**13,1**	**5,8**	**61,1**	**357,4**
Iš viso per dieną			**57,3**	**46,5**	**182,5**	**1282,0**

2 savaitė. Pirmadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150	18,0	10,0	30,5	285,2
Jogurtinė grietinė (10%)	17P	20	0,7	2,0	0,8	24,0
Ekologiškas pienas (2,5%)		100	3,4	2,5	4,9	56,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**22,9**	**14,8**	**50,1**	**421,2**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su pienu (tausojantis)	1-3/23T	150	1,5	3,5	3,6	52,0
Kiaulienos kepinukai	10A	100	19,1	16,7	11,8	272,7
Grikių kruopų košė su morkom ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	90	5,0	3,0	27,9	158,5
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	100	1,8	2,8	10,0	72,7
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**28,2**	**26,3**	**67,2**	**611,9**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	7,2	7,4	39,9	255,0
Uogienė	19P	30	0,1	0,0	21,3	81,3
Nesaldinta arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**8,1**	**7,7**	**75,1**	**392,3**
Iš viso per dieną			**59,2**	**48,8**	**192,4**	**1425,4**

2 savaitė. Antradienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su pilno grūdo miltais (tausojantis)	83A	140	24,0	15,0	23,2	321,4
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	1,6	0,3	18,4	77,4
Nesaldinta arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**26,4**	**15,6**	**55,5**	**454,8**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	150	2,4	3,4	16,2	104,8
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Kepta su garais lašiša (tausojantis)	9-7/145T	90	15,4	20,4	0,5	246,9
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	90	1,9	0,1	17,0	76,1
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	125	1,8	3,2	13,0	88,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**23,8**	**27,7**	**69,1**	**615,7**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/53T	200	5,0	2,3	45,5	223,3
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	35/20/3	6,7	3,5	5,2	78,8
Nesaldinta arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**12,5**	**6,1**	**64,6**	**358,1**
Iš viso per dieną			**62,7**	**49,4**	**189,2**	**1428,6**

2 savaitė. Trečiadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	150	17,1	17,0	15,1	281,5
Morkų košė su sviestu	4-3/67T	60	0,5	1,8	4,5	36,4
Šviežti pomidorai		60	0,1	0,0	0,2	1,3
Ypač tyras alyvuogių aliejus pomidorų pašlakstymui		5	0,0	5,0	0,0	44,8
Šviežti agurkai (šaltuoju metu rauginti)		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Nesaldinta arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**18,7**	**24,2**	**35,1**	**427,3**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėm, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,9	4,2	19,7	135,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (88/40/22)	10-8/161T	110	19,5	2,8	3,8	118,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	110	3,3	2,8	25,2	139,2
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	2-1/14	110	1,7	0,7	3,1	25,5
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**31,9**	**11,2**	**74,4**	**520,9**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5-ių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	200	7,8	7,9	32,0	234,0
Ekologiškas pienas (2,5%)		150	5,1	3,8	7,3	84,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**13,7**	**12,0**	**53,2**	**374,0**
Iš viso per dieną			**64,3**	**47,4**	**162,7**	**1322,2**

2 savaitė. Ketvirtadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T	180	21,1	14,3	20,5	295,0
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,9	0,5	0,9	11,9
Nesaldinta arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**22,8**	**15,1**	**35,30**	**362,9**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	150	5,0	7,6	25,8	190,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	11-5/102T	120	21,3	12,7	5,7	218,5
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT	75	2,0	1,3	11,0	64,3
Šviežti pomidorai		60	0,1	0,0	0,2	1,3
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A	90	0,9	4,7	7,2	74,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**31,8**	**27,0**	**72,5**	**651,9**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	200	9,2	4,0	49,1	269,2
Kietasis sūris (40%)		10	3,3	2,6	0,0	36,6
Nesaldinta arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**13,3**	**6,9**	**63,0**	**361,8**
Iš viso per dieną			**67,9**	**49,0**	**170,8**	**1376,6**

2 savaitė. Penktadienis

Pusryčiai: 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su dešrelėmis	59A	75/75	8,2	29,1	8,3	315,8
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	3,2	2,5	5,0	51,5
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**12,2**	**31,9**	**27,2**	**423,3**

Pietūs: 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1* 3/30AT	150	4,2	3,3	18,5	120,7
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,5	43,1
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169T	140	17,5	11,9	29,1	293,9
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Vaisių salotos (augalinis)	63s	100	0,8	0,3	15,8	64,8
Vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**25,5**	**16,5**	**86,5**	**587,4**

Pavakariai: 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	200	8,9	4,0	40,2	235,6
Ekologiškas pienas (2,5%)		150	4,5	3,8	7,3	84,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso			**14,8**	**8,1**	**61,4**	**375,6**
Iš viso per dieną			**52,5**	**56,5**	**175,1**	**1386,3**