

Vidiškių pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2025 m. rugsėjo 1 d.
įsakymo Nr. 48 V 1 priedas

Ukmergės r. Vidiškių pagrindinė mokykla
Ukmergės g. 42, LT- 20358 Vidiškiai, Ukmergės r.

**PERSPEKTYVINIS 1-3 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su uogiene	97A-1	150.00	7.31	9.24	29.71	231
Uogienė	02p	20.00	0.06	0	14.18	57
Arbata čiobrelių be cukraus	1Gč	150.00	0	0	0	0
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			8.13	9.54	57.83	350

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba	11Sr	100.00	1.28	3.72	5.86	62
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Žuvies kepsnys	38A	50.00	9.7	3.94	2.25	83
Virtos bulvės	1Gar	50.00	1.03	0.05	9.43	42
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais	20	100.00	2.41	11.1	12.28	159
Iš viso:			16.64	19.29	42.62	411

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele	92A	96.00	9.37	15.05	4.48	191
Duona	1Š	20.00	1.48	0.32	8.53	43
Pomidorai	37	30.00	0.3	0.06	1.24	7
Kefyras		100.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.15	15.43	14.25	240
Iš viso (dienos davinio):			35.92	44.26	114.7	1001

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	111A	170.00	5.84	5.55	40.5	235
Bananai		100.00	0	0	0	0
Arbata čiobrelių be cukraus	1Gč	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.84	5.55	40.5	235

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1Sr	100.00	1.03	3.94	8.11	72
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Maltas paukštiesienos kepsnys (kalakutienos šlaunelių mėsa)	34A 2	50.00	10.71	6.22	4.14	115
Virti lęšiai	14Gar	40.00	5.08	0.22	11.14	67
Agurkų ir pomidorų salotos	35	100.00	0.97	9.56	3.96	106
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			20.77	20.72	54.09	486

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas Darž	87A-darž	100.00	14.41	11.91	13.53	219
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8-PAD	20.00	0.39	1.02	7.66	41
Kinrožių arbata	1G	150.00	0	0	7.5	30
Iš viso:			14.8	12.93	28.69	290
Iš viso (dienos davinio):			41.41	39.2	123.28	1012

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	101A	150.00	3.08	10.93	4.32	128
Trintos braškės su bananais	6D	100.00	0	0	0	0
Arbata mėtų be cukraus	1Gm	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			3.08	10.93	4.32	128

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su šaldytom daržovėm	13Sr 2	100.00	1.25	3.31	6.47	61
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Paukštienos kukuliai	35A	50.00	12.55	2.95	1.85	84
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50.00	1.36	2.34	14.48	84
Kopūstų agurkų salotos	3	50.00	2.64	9.26	3.07	106
Sultys 1l		100.00	0	0	0	0
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			20.78	18.64	52.61	461

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių varškės kukuliai	57A	100.00	7.29	6.31	21.37	171
Jogurtinė grietinė		25.00	0.86	2.5	1.05	30
Kefyras		150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.15	8.81	22.42	202
Iš viso (dienos davinio):			32.01	38.38	79.35	791

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	118A	150.00	2.44	3.51	4.29	59
Sviesto jogurtinės grietinės padažas	5pad	20.00	0.48	8.05	0.59	77
Pienas		150.00	5.06	3.75	7.31	83
Iš viso:			7.98	15.31	12.19	218

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	17Sr 2	100.00	2.5	3.36	9.32	78
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Troškinta mėsa su padažu	1A	80.00	14.8	11.25	4.38	178
Bulvių košė su pienu	3Gar	50.00	1.13	1.9	8.09	54
Pomidorai	37	25.00	0.25	0.05	1.03	6
Kopūstų obuolių ir porų salotos	4	50.00	2.76	9.76	3.4	112
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			24.42	27.1	52.96	553

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	72A	100.00	7.53	8.18	36.73	251
Uogienė	02p	25.00	0.08	0	17.73	71
Arbata juoda	1Gj	150.00	0	0	7.5	30
Iš viso:			7.61	8.18	61.96	352
Iš viso (dienos davinio):			40.01	50.59	127.11	1124

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sausi pusryčiai	13Š	150.00	7.81	4.27	35.01	210
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			8.57	4.57	48.95	271

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	3Sr	100.00	2.36	5.61	7.07	88
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Cepelinai virtų bulvių su mėsa	50A	180.00	12.85	22.31	33.09	385
Sultys 1l		150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.43	28.4	52.96	537

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu	66A-1	150.00	11.65	12.08	22.82	247
Jogurtas geriamas		150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.65	12.08	22.82	247
Iš viso (dienos davinio):			37.65	45.05	124.73	1055

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė Darž	109A-darž	150.00	5.86	5.9	23.99	173
Uogienė	02p	30.00	0.09	0	21.27	85
Arbata mėtų be cukraus	1Gm	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.95	5.9	45.26	258

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba šaldytų	20Sr 2	100.00	0.7	3.26	4.67	51
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Mėsos daržovių troškinys su mėsa (kalakutų šlaunelės)	2A 2	100.00	14.39	7.7	4.5	145
Salotos su ridikėliais ir agurkais	57	50.00	0.45	4.73	1.74	51
Pomidorai	37	30.00	0.3	0.06	1.24	7
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			18.82	16.53	38.89	380

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai	89A	150.00	18.16	10.13	30.53	286
Grietinė	1darž	20.00	0.48	6	0.62	58
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200.00	0.06	0.03	0.57	3
Iš viso:			18.7	16.16	31.72	347
Iš viso (dienos davinio):			43.47	38.59	115.87	985

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas	91A	80.00	8.15	10.24	4.32	142
Pomidorai	37	40.00	0.4	0.08	1.65	9
Agurkai	36S	40.00	0.32	0.08	0.93	6
Duona	1Š	40.00	2.96	0.64	17.06	86
Kinrožių arbata	1G	150.00	0	0	7.5	30
Iš viso:			11.83	11.04	31.46	273

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis	2Sr	100.00	1.96	4.03	10.4	86
Duona	1Š	40.00	2.96	0.64	17.06	86
Kepta vištienos filė	30A	50.00	12.35	3.46	3.88	96
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	40.00	1.09	1.87	11.58	68
Kopūstų pomidorų ir morkų salotos	6	100.00	5.99	20.45	4.77	227
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			25.11	30.75	61.63	624

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas Darž	85A-DARŽ	100.00	14.97	10.33	16.19	218
Saldus grietinės padažas	8-PAD 1	15.00	0.21	2.3	5.66	44
Obuoliai		80.00	0.32	0.32	10.4	46
Kmynų arbata	3Gkm	150.00	0.05	0.34	8.63	38
Iš viso:			15.55	13.29	40.88	345
Iš viso (dienos davinio):			52.49	55.08	133.97	1242

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pienas		200.00	6.75	5	9.75	111
Tiršta perlinių kruopų košė	96A	150.00	5.77	2.47	28.48	159
Iš viso:			12.52	7.47	38.23	270

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba	22Sr	100.00	0.47	3.75	1.74	43
Duona	1Š	40.00	2.96	0.64	17.06	86
Kiaulienos maltinukai	28A	50.00	9.19	6.72	9	133
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar 2	40.00	2.28	2.08	8.82	63
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir porais	54	50.00	0.56	4.75	1.98	53
Sultys 1l		100.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.46	17.94	38.6	378

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės	36A	65.00	4.72	16.45	4.1	183
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Pomidorai	37	40.00	0.4	0.08	1.65	9
Ramunėlių arbata	1Gram	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.34	17.01	18.55	257
Iš viso (dienos davinio):			35.32	42.42	95.38	905

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė	95A	150.00	5.24	4.61	38.54	217
Trintos braškės su bananais	6D	100.00	0	0	0	0
Pienas		100.00	3.38	2.5	4.88	56
Iš viso:			8.62	7.11	43.42	272

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	7Sr	100.00	3.09	8.06	5.36	106
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Troškinta paukštiena (vištienos šlaunelės)	29A-1	70.00	0.5	3.76	2.56	46
Bulvių košė su pienu	3Gar	50.00	1.13	1.9	8.09	54
Agurkų ir pomidorų salotos	35	50.00	0.49	4.78	1.98	53
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			8.19	19.28	44.73	385

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	78A	100.00	7.12	8.02	36.25	246
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8-PAD	20.00	0.39	1.02	7.66	41
Arbata juoda	1Gj	150.00	0	0	7.5	30
Iš viso:			7.51	9.04	51.41	317
Iš viso (dienos davinio):			24.32	35.43	139.56	974

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sausi pusryčiai	13Š	150.00	7.81	4.27	35.01	210
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			8.57	4.57	48.95	271

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis	17Sr	100.00	2.53	3.38	9.47	78
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Maltas žuvies kepsnys	42A	50.00	10.28	5.81	5.13	114
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50.00	1.36	2.34	14.48	84
Burokėlių salotos	17	50.00	0.72	4.19	7.82	72
Žali žirneliai	41	30.00	1.47	0.06	4.74	25
Sultys 1l		100.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.58	16.26	54.44	438

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai Darž	82A-darž	120.00	16.22	8	27.28	246
Jogurtinė grietinė		20.00	0.69	2	0.84	24
Arbata juoda	1Gj	150.00	0	0	7.5	30
Iš viso:			16.91	10	35.62	300
Iš viso (dienos davinio):			44.06	30.83	139.01	1010

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	110A	150.00	2.81	5.16	4.05	74
Traputis	1DR	10.00	0.84	0.24	8.2	38
Nesaldinta juoda arbata su citrina	2Gj	200.00	0.06	0.03	0.57	3
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			4.47	5.73	26.76	176

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	17Sr 2	100.00	2.5	3.36	9.32	78
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Troškiny su mėsa ir ryžiais (kalakutienos šlaunelių mėsa)	3A 2	100.00	14.92	7.88	13.07	183
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2	100.00	4.2	16.5	4.43	183
Iš viso:			23.84	28.22	39.62	508

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške Darž	74A-darž	150.00	17.82	12.03	38.52	334
Saldus grietinės padažas	8-PAD 1	15.00	0.21	2.3	5.66	44
Arbata čiobrelių be cukraus	1Gč	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.03	14.33	44.18	378
Iš viso (dienos davinio):			46.34	48.28	110.56	1062

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu	66A-1	100.00	7.77	8.05	15.22	164
Kefyras		150.00	0	0	0	0
Kriaušės		100.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.77	8.05	15.22	164

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1Sr	100.00	1.03	3.94	8.11	72
Duona	1Š	40.00	2.96	0.64	17.06	86
Žuvies maltinis	43A	50.00	8.21	4.97	4.79	97
Bulvių košė su pienu	3Gar	50.00	1.13	1.9	8.09	54
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis	8Sal-1	50.00	2.89	10.21	4.13	120
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			16.98	21.96	56.12	490

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių- varškės voleliai	55A	100.00	5.26	2.67	28.66	160
Jogurtinė grietinė		15.00	0.51	1.5	0.63	18
Kefyras		200.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.77	4.17	29.29	178
Iš viso (dienos davinio):			30.52	34.18	100.63	832

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su morkom ir svogūnais	106A	150.00	8.88	17.63	47.15	383
Kinrožių arbata	1G	200.00	0	0	10	40
Iš viso:			8.88	17.63	57.15	423

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių - perlinių kruopų sriuba	16Sr 2	100.00	2.83	3.42	9.22	79
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Maltas kiaulienos kepsnys	15A	50.00	10.85	7.36	5.13	130
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar 2	40.00	2.28	2.08	8.82	63
Špinatų salotos su ridikėliais	55Sal	75.00	0.91	7.14	2.61	78
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			19.85	20.78	52.52	477

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	83A	100.00	17	10.66	16.42	230
Trintos braškės su bananais	6D	100.00	0	0	0	0
Arbata mėtų be cukraus	1Gm	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17	10.66	16.42	230
Iš viso (dienos davinio):			45.73	49.07	126.09	1129

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė	98A	150.00	4.9	5.6	29.03	186
Trintos uogos su jogurtu	13D	100.00	1.8	0.4	0.4	12
Arbata mėtų be cukraus	1Gm	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.7	6	29.43	199

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	10Sr	100.00	1.47	3.83	6.58	67
Duona	1Š	40.00	2.96	0.64	17.06	86
Maltas paukštienos kepsnys (vištienos filė)	34A	50.00	12.43	5.07	4.14	112
Virti lęšiai	14Gar	40.00	5.08	0.22	11.14	67
Salotos su pekiniais kopūstais, pomidorais	24	100.00	1.1	9.44	4.15	106
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			23.8	19.5	57.01	499

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių košė su pienu	3Gar	50.00	1.13	1.9	8.09	54
Virtos dešrelės Darž	36A-Darž	50.00	3.45	13.65	0.45	138
Pomidorai	37	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Kefyras		100.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.78	15.59	9.36	197
Iš viso (dienos davinio):			35.28	41.09	95.8	894

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė drž	95A-DRŽ	150.00	5.96	5.3	28.37	185
Šaldytos braškės		25.00	0	0	0	0
Pienas		100.00	3.38	2.5	4.88	56
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			10.1	8.1	47.19	302

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	12Sr-1	100.00	1.22	3.32	7.58	65
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Kiaulienos troškiny su pupelėmis	7A	87.50	16.54	9.86	8.31	188
Virtos bulvės	1Gar	50.00	1.03	0.05	9.43	42
Burokėlių salotos	17	50.00	0.72	4.19	7.82	72
Sultys 1l		200.00	0	0	0	0
Iš viso:			21.73	17.9	45.94	432

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apkepti sumuštiniai su dešra	9Š	70.00	8.85	13.57	18.73	232
Kinrožių arbata	1G	200.00	0	0	10	40
Mažas sviestinis kruasanas 25		25.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.85	13.57	28.73	272
Iš viso (dienos davinio):			40.68	39.57	121.86	1006