

Vidiškių pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2025 m. rugsėjo 1 d.
įsakymo Nr. 48 V 2 priedas

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

**PERSPEKTYVINIS 4-6 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su uogiene	97A-1	200.00	9.75	12.32	39.61	308
Uogienė	02p	40.00	0.12	0	28.36	114
Arbata čiobrelių be cukraus	1Gč	150.00	0	0	0	0
Vaisius	1vaisiai	200.00	1.52	0.6	27.88	123
Iš viso:			11.39	12.92	95.85	545

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba	11Sr	150.00	1.93	5.57	8.79	93
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Žuvies kepsnys	38A	75.00	14.55	5.91	3.37	125
Virtos bulvės	1Gar	75.00	1.55	0.08	14.14	63
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais	20	100.00	2.41	11.1	12.28	159
Iš viso:			22.66	23.14	51.38	504

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su dešrele	92A	120.00	11.71	18.81	5.6	239
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:			13.49	19.19	15.37	288
Iš viso (dienos davinio):			47.54	55.25	162.6	1338

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	230.00	7.9	7.51	54.79	318
Bananai		100.00	0	0	0	0
Arbata čiobrelių be cukraus	1Gč	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.9	7.51	54.79	318

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	150.00	1.55	5.9	12.16	108
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Maltas paukštienos kepsnys (kalakutienos šlaunelių mėsa)	34A 2	75.00	16.07	9.32	6.2	173
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	200.00	1.52	0.6	27.88	123
Iš viso:			27.41	26.08	74.14	641

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	130.00	18.73	15.48	17.59	285
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8-PAD	40.00	0.77	2.04	15.32	83
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200.00	0.06	0.03	0.57	3
Iš viso:			19.56	17.55	33.48	370
Iš viso (dienos davinio):			54.87	51.14	162.41	1329

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	200.00	4.1	14.57	5.76	171
Trintos braškės su bananais	6D	100.00	0	0	0	0
Arbata mėtų be cukraus	1Gm	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.1	14.57	5.76	171

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	150.00	1.88	4.97	9.7	91
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Paukštiesos kukuliai	35A	75.00	18.82	4.42	2.77	126
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50.00	1.36	2.34	14.48	84
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis	13	100.00	3.46	14.45	6.31	169
Sultys 1l		100.00	0	0	0	0
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			28.5	26.96	60	597

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	150.00	10.93	9.46	32.06	257
Jogurtinė grietinė		30.00	1.03	3	1.26	36
Šefyras		150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.96	12.46	33.32	293
Iš viso (dienos davinio):			44.56	53.99	99.08	1060

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	200.00	3.25	4.68	5.72	78
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:			8.79	16.48	13.62	238

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	150.00	3.74	5.04	13.97	116
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Troškinta mėsa su padažu	1A	120.00	22.2	16.88	6.57	267
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	75.00	4.13	14.64	5.09	169
Vaisius	1vaisiai	200.00	1.52	0.6	27.88	123
Iš viso:			35.19	39.59	75.43	799

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	72A	200.00	15.05	16.36	73.46	501
Uogienė		30.00	0.09	0	21.27	85
Arbata juoda	1Gj	200.00	0	0	10	40
Iš viso:			15.14	16.36	104.73	627
Iš viso (dienos davinio):			59.12	72.43	193.78	1663

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	200.00	10.42	5.69	46.68	280
Vaisius	1vaisiai	200.00	1.52	0.6	27.88	123
Iš viso:			11.94	6.29	74.56	403

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	150.00	3.53	8.42	10.6	132
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Cepelinai virtų bulvių su mėsa	50A	240.00	17.13	29.75	44.12	513
Sultys 1l		150.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.88	38.65	67.52	709

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):			46.47	57.02	164.9	1359

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė Darž	109A-darž	200.00	7.81	7.86	31.98	230
Uogienė	02p	50.00	0.15	0	35.45	142
Arbata mėtų be cukraus	1Gm	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.96	7.86	67.43	372

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba šaldytų	20Sr 2	150.00	1.06	4.88	7	76
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Mėsos daržovių troškiny su mėsa (kalakutų šlaunelės)	2A 2	150.00	21.59	11.54	6.74	217
Salotos su ridikėliais ir agurkais	57	75.00	0.68	7.09	2.6	77
Pomidorai	37	30.00	0.3	0.06	1.24	7
Vaisius	1vaisiai	200.00	1.52	0.6	27.88	123
Iš viso:			27.37	24.65	58.26	564

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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	30.00	0.72	9	0.93	88
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200.00	0.06	0.03	0.57	3
Iš viso:			18.94	19.16	32.03	376
Iš viso (dienos davinio):			54.27	51.67	157.72	1313

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	110.00	11.21	14.08	5.94	195
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:			14.89	14.88	33.08	326

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	150.00	2.93	6.05	15.6	129
Duona	1Š	40.00	2.96	0.64	17.06	86
Kepta vištienos filė	30A	75.00	18.52	5.19	5.82	144
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50.00	1.36	2.34	14.48	84
Kopūstų pomidorų ir morkų salotos	6	100.00	5.99	20.45	4.77	227
Žali žirneliai	41	25.00	1.23	0.05	3.95	21
Vaisius	1vaisiai	200.00	1.52	0.6	27.88	123
Iš viso:			34.51	35.32	89.56	814

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
Obuoliai		80.00	0.32	0.32	10.4	46
Kmynų arbata	3Gkm	150.00	0.05	0.34	8.63	38
Saldus grietinės padažas	8-PAD 1	30.00	0.42	4.59	11.32	88
Iš viso:			15.76	15.58	46.54	389
Iš viso (dienos davinio):			65.16	65.78	169.18	1529

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė	104A	170.00	5.67	14.65	41.08	319
Pienas		200.00	6.75	5	9.75	111
Iš viso:			12.42	19.65	50.83	430

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba	22Sr	150.00	0.71	5.63	2.62	64
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Kiaulienos maltinukai	28A	75.00	13.78	10.08	13.5	200
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar 2	50.00	2.85	2.6	11.03	79
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir porais	54	100.00	1.11	9.5	3.96	106
Sultys 1l		150.00	0	0	0	0
Iš viso:			20.67	28.29	43.91	513

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės	36A	75.00	5.45	18.99	4.74	212
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Pomidorai	37	50.00	0.5	0.1	2.06	11
Ramunėlių arbata	1Gram	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.17	19.57	19.6	287
Iš viso (dienos davinio):			41.26	67.51	114.34	1230

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	200.00	6.98	6.15	51.39	289
Trintos braškės su bananais	6D	100.00	0	0	0	0
Pienas		100.00	3.38	2.5	4.88	56
Iš viso:			10.36	8.65	56.27	344

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	150.00	4.64	12.09	8.03	159
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Troškinta paukštiena (vištienos šlaunelės)	29A-1	105.00	0.75	5.64	3.85	69
Bulvių košė su pienu	3Gar	50.00	1.13	1.9	8.09	54
Agurkų ir pomidorų salotos	35	75.00	0.73	7.17	2.97	79
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			10.23	27.58	49.68	488

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais	78A	150.00	10.67	12.02	54.38	368
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:			11.06	13.04	69.54	440
Iš viso (dienos davinio):			31.65	49.27	175.49	1272

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sausi pusryčiai	13Š	200.00	10.42	5.69	46.68	280
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			11.18	5.99	60.62	341

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis	17Sr	150.00	3.79	5.08	14.2	118
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Maltas žuvies kepsnys	42A	75.00	15.42	8.71	7.69	171
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50.00	1.36	2.34	14.48	84
Burokėlių salotos	17	70.00	1.01	5.86	10.95	101
Žali žirneliai	41	30.00	1.47	0.06	4.74	25
Sultys 1l		150.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.27	22.53	64.86	563

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai Darž	82A-darž	150.00	20.28	10	34.1	308
Jogurtinė grietinė		30.00	1.03	3	1.26	36
Arbata juoda	1Gj	150.00	0	0	7.5	30
Iš viso:			21.31	13	42.86	374
Iš viso (dienos davinio):			57.76	41.52	168.34	1278

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	110A	200.00	3.74	6.88	5.4	98
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	200.00	1.52	0.6	27.88	123
Iš viso:			6.16	7.75	42.05	263

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis	17Sr 2	150.00	3.74	5.04	13.97	116
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Troškiny su mėsa ir ryžiais (kalakutienos šlaunelių mėsa)	3A 2	150.00	22.38	11.81	19.6	274
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2	100.00	4.2	16.5	4.43	183
Iš viso:			32.54	33.83	50.8	638

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške Darž	74A-darž	210.00	24.95	16.84	53.93	467
Saldus grietinės padažas	8-PAD 1	20.00	0.28	3.06	7.55	59
Arbata čioirelių be cukraus	1Gč	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.23	19.9	61.48	526
Iš viso (dienos davinio):			63.93	61.48	154.33	1426

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	150.00	11.65	12.08	22.82	247
Kefyras		150.00	0	0	0	0
Kriaušės		150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.65	12.08	22.82	247

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	150.00	1.55	5.9	12.16	108
Duona	1Š	40.00	2.96	0.64	17.06	86
Žuvies maltinis	43A	75.00	12.32	7.46	7.18	145
Bulvių košė su pienu	3Gar	50.00	1.13	1.9	8.09	54
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis	8Sal-1	75.00	4.34	15.32	6.19	180
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			23.06	31.52	64.62	634

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	150.00	7.89	4	42.99	240
Jogurtinė grietinė		20.00	0.69	2	0.84	24
Kefyras		200.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.58	6	43.83	264
Iš viso (dienos davinio):			43.29	49.6	131.27	1145

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	200.00	11.84	23.51	62.86	510
Kinrožių arbata	1G	200.00	0	0	10	40
Iš viso:			11.84	23.51	72.86	550

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	150.00	4.24	5.12	13.84	118
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Maltas kiaulienos kepsnys	15A	75.00	16.28	11.04	7.7	195
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar 2	50.00	2.85	2.6	11.03	79
Špinatų salotos su ridikėliais	55Sal	100.00	1.21	9.52	3.48	104
Vaisius	1vaisiai	100.00	0.76	0.3	13.94	62
Iš viso:			27.56	29.06	62.79	623

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	83A	140.00	23.79	14.92	22.98	321
Trinti bananai su braškėm	14D	100.00	0	0	0	0
Arbata mėtų be cukraus	1Gm	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.79	14.92	22.98	321
Iš viso (dienos davinio):			63.19	67.49	158.63	1495

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	200.00	6.53	7.47	38.71	248
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:			8.33	7.87	39.11	261

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	150.00	2.2	5.74	9.87	100
Duona	1Š	40.00	2.96	0.64	17.06	86
Maltas paukštienos kepsnys (vištienos filė)	34A	75.00	18.65	7.61	6.2	168
Virti lęšiai	14Gar	50.00	6.35	0.28	13.93	84
Salotos su pekininiais kopūstais, pomidorais	24	100.00	1.1	9.44	4.15	106
Vaisius	1vaisiai	200.00	1.52	0.6	27.88	123
Iš viso:			32.78	24.31	79.09	666

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	100.00	2.25	3.79	16.18	108
Virtos dešrelės Darž	36A-Darž	60.00	4.14	16.38	0.54	166
Pomidorai	37	30.00	0.3	0.06	1.24	7
Kefyras		100.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.69	20.23	17.96	281
Iš viso (dienos davinio):			47.8	52.41	136.16	1208

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	200.00	7.94	7.07	37.83	247
Šaldytos braškės		30.00	0	0	0	0
Pienas		100.00	3.38	2.5	4.88	56
Apelsinai		150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.32	9.57	42.71	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	150.00	1.84	4.98	11.36	98
Duona	1Š	30.00	2.22	0.48	12.8	64
Kiaulienos troškiny su pupelėm	7A	130.00	24.57	14.65	12.35	280
Burokėlių salotos	17	50.00	0.72	4.19	7.82	72
Sultys 1l		150.00	0	0	0	0
Virtos bulvės	1Gar	50.00	1.03	0.05	9.43	42
Iš viso:			30.38	24.35	53.76	556

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	80.00	10.11	15.51	21.41	266
Kinrožių arbata	1G	200.00	0	0	10	40
Mažas sviestinis kruasanas 25		25.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.11	15.51	31.41	306
Iš viso (dienos davinio):			51.81	49.43	127.88	1164