

Kauno mokykla-darželis „Šviesa“
Rimvydo g. 20, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Pritaikytas maitinimas

(be glitimo turinčių javų ir glitimo pėdsakų, riboti pieno produktus)

Išstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 19:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3593	150	1,39	2,11	10,99	68,51
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	38411	80	13,46	19,15	0,89	229,75
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	21805	100	2,10	1,02	20,69	100,28
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	21445	100	0,88	0,10	7,01	32,46
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė	941	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			18,32	22,40	50,22	475,71

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5691	140	12,71	12,90	0,96	170,83
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Įvairių vaisių tyrė	66874	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,54	14,05	34,03	320,73
Iš viso dienai:			32,85	36,45	84,25	796,45

1 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su vištienos šlaunelių mėsos kukuliais (tausojantis)	71128	130/20	6,43	7,29	10,04	131,49
Garuose kepta kalakutienos filė (tausojantis)	21196	80	18,60	6,67	7,17	163,15
Bulvių košė (tausojantis)	20946	90	1,91	3,15	16,11	100,41
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, aisbergo salotos)	75130	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			27,91	20,88	38,89	455,08

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai be glitimo su daržovėmis (svogūnais, porais, morkomis) (tausojantis) (augalinis)	27842	110/110	3,45	11,83	39,59	278,55
Sezoninių vaisių lėkštė	77146	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,25	12,15	58,31	359,51
Iš viso dienai:			32,16	33,02	97,19	814,59

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	39094	150	1,70	3,12	11,53	80,93
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	32783	90/10	27,63	14,13	0,92	241,33
Birūs griekiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	14211	90	4,23	1,86	23,28	126,82
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	70848	80	1,18	4,64	7,31	75,73
Agurkų lazdelės ir pomidorų skiltelės	16364	30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			35,08	23,82	45,08	535,05

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškiny su bulvėmis, morkomis, kopūstais ir vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	30116	150/50	11,79	8,06	20,90	203,30
Sezoninių vaisių lėkštė	25024	110	0,77	0,22	19,80	84,26
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			12,56	8,28	40,70	287,56
Iš viso dienai:			47,64	32,10	85,78	822,61

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis) (be glitimo)	79354	150	1,27	5,10	11,65	97,57
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa	46237	175/75	20,03	11,29	44,99	361,68
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Agurkų lazdelės	80977	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			22,35	16,60	62,35	488,22

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	34081	198/2	7,56	3,68	41,58	229,68
Morkų lazdelės	76759	60	0,60	0,06	6,24	27,90
Sezoninių vaisių lėkštė	6562	110	0,33	0,33	13,31	57,53
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			8,49	4,07	61,13	315,11
Iš viso dienai:			30,84	20,67	123,48	803,33

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis) (tausojantis)	79351	150	1,72	3,16	10,71	78,16
Orkaitėje kepta šamo filė (tausojantis)	22222	100	19,56	12,63	0,98	195,77
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	21805	100	2,10	1,02	20,69	100,28
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinė salota)	70474	100	0,84	0,11	4,03	20,47
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	70848	80	1,18	4,64	7,31	75,73
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			25,51	25,22	44,76	508,03

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir trintomis šaldytomis uogomis (augalinis) (tausojantis)	34669	175/20/5	3,72	5,05	41,30	225,56
Sezoninių vaisių lėkštė	3822	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Plėšomo sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	12231	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,96	9,31	53,08	335,98
Iš viso dienai:			35,47	34,53	97,84	844,02

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis) (tausojantis)	79351	150	1,72	3,16	10,71	78,16
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	39712	120	26,20	14,16	1,02	236,34
Birūs griokiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	14211	90	4,23	1,86	23,28	126,82
Agurkų ir paprikų lazdelės	16323	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Morkų lazdelės	76759	60	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			33,14	19,29	44,01	482,23

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su fermentiniu sūriu (45 proc. rie.) (tausojantis)	26799	180/20	10,04	10,36	48,77	328,43
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			10,04	10,36	48,77	328,43
Iš viso dienai:			43,19	29,65	92,78	810,66

2 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	79352	150	1,34	3,08	10,82	76,37
Kiaulienos nugarinės ir daržovių (morkų, bulvių) troškinys (tausojantis)	34488	100/100	22,98	13,37	16,27	277,31
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	21805	100	2,10	1,02	20,69	100,28
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai)	76768	100	0,98	0,21	3,99	21,77
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,51	21,34	52,80	513,35

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25586	190/10	4,09	9,58	44,84	281,97
Sezoninių vaisių lėkštė	62067	100	0,90	0,40	14,80	66,40
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,99	9,98	59,64	348,37
Iš viso dienai:			32,50	31,33	112,45	861,72

2 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos sultinys su makaronais be glitimo (tausojantis)	65682	150	4,34	4,26	21,80	142,88
Garuose kepta vištienos filė (tausojantis)	45945	80	22,39	4,62	0,74	134,14
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, aisbergo salotos)	75130	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			29,80	12,75	48,80	429,13

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai be glitimo su daržovėmis (svogūnais, porais, morkomis) (tausojantis) (augalinis)	27842	110/110	3,45	11,83	39,59	278,55
Sezoninių vaisių lėkštė	6557	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,45	12,23	62,99	379,75
Iš viso dienai:			34,24	24,98	111,78	808,89

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis) (tausojantis)	79351	150	1,72	3,16	10,71	78,16
Pomidorų tyrėje troškintos kiaulienos nugarinės juostelės su morkomis (tausojantis)	38043	80/30	21,97	7,76	5,13	178,24
Birūs griekiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	14211	90	4,23	1,86	23,28	126,82
Burokėlių salotos (augalinis)	76772	100	1,46	3,75	9,08	75,92
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė	941	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			30,37	16,75	61,75	519,27

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5691	140	12,71	12,90	0,96	170,83
Agurkų ir paprikų lazdelės	16323	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Įvairių vaisių tyrė	66874	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,36	13,89	33,03	314,57
Iš viso dienai:			44,73	30,64	94,78	833,84

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	79354	150	1,27	5,10	11,65	97,57
Garuose kepta lašišos filė (tausojantis)	25233	100	23,85	15,85	0,97	241,91
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Pomidorų skiltelės ir paprikų lazdelės	21949	50	0,47	0,14	3,17	15,82
Morkų lazdelės	76759	60	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			28,35	21,26	43,57	479,05

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai be glitimo su fermentiniu sūriu (45 proc. riebi.)	10640	150/30	10,83	8,66	44,67	299,87
Sezoninių vaisių lėkštė	941	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,23	8,66	54,57	341,07
Iš viso dienai:			39,58	29,92	98,14	820,12

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3593	150	1,39	2,11	10,99	68,51
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	39712	120	26,20	14,16	1,02	236,34
Virti makaronai be glitimo (tausojantis)	23615	100	2,36	0,19	30,40	132,73
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	21445	100	0,88	0,10	7,01	32,46
Konservuoti (marinuoti ir rauginoti) agurkai	79710	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė	3822	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Iš viso maitinimui:			32,13	16,77	62,96	531,27

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškiny su bulvėmis, morkomis, kopūstais ir kiauliena (tausojantis)	30113	150/50	11,58	16,07	24,72	289,85
Pomidorai ir paprikos	16328	50	0,48	0,15	3,13	15,75
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			12,06	16,22	27,85	305,60
Iš viso dienai:			44,19	32,99	90,81	836,87

3 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su kiaulienos mentės kukulaičiais (tausojantis)	69801	130/18	4,28	4,97	10,07	102,14
Vištienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkų, bulvių) troškiny (tausojantis)	38179	120/100	25,49	18,27	14,77	325,46
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, aisbergo salotos)	75130	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			31,23	27,20	33,32	503,03

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	34081	198/2	7,56	3,68	41,58	229,68
Konservuoti (marinuoti ir rauginoti) agurkai	18243	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Sezoninių vaisių lėkštė	941	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Plėšomo sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	12231	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			13,94	8,00	53,76	342,80
Iš viso dienai:			45,17	35,20	87,08	845,83

3 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis) be glitimo	79354	150	1,27	5,10	11,65	97,57
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	46184	120	20,94	13,58	0,76	209,00
Bulvių košė (tausojantis)	25719	110	2,27	3,17	19,66	116,24
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, ridikėliai)	76899	110	1,04	0,07	6,13	29,29
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė	25024	110	0,77	0,22	19,80	84,26
Iš viso maitinimui:			26,37	22,15	58,76	539,89

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai be glitimo su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	10640	150/30	10,83	8,66	44,67	299,87
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,33	8,86	47,57	315,27
Iš viso dienai:			37,70	31,01	106,32	855,15

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis)	1137	150	1,70	2,14	10,23	66,94
Orkaitėje keptas kiaulienos sprandinės maltinukas (tausojantis)	38186	120	18,49	25,85	0,87	310,08
Birūs gričiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	14211	90	4,23	1,86	23,28	126,82
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai)	76768	100	0,98	0,21	3,99	21,77
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			25,47	30,06	39,24	529,38

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškiny su bulvėmis, morkomis, kopūstais ir vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	30116	150/50	11,79	8,06	20,90	203,30
Sezoninių vaisių lėkštė	6557	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			12,79	8,46	44,30	304,50
Iš viso dienai:			38,26	38,52	83,54	833,88

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3593	150	1,39	2,11	10,99	68,51
Orkaitėje kepta šamo filė (tausojantis)	22222	100	19,56	12,63	0,98	195,77
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Kepti garuose burokėliai su sėklomis (augalinis) (tausojantis)	42456	70	3,14	4,77	9,70	94,29
Aisbergo salotų lapai	75606	50	0,50	0,05	1,50	8,45
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,77	19,68	44,60	462,63

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	5211	90	11,43	9,81	0,81	137,25
Birūs griekiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	14211	90	4,23	1,86	23,28	126,82
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	18243	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Sezoninių vaisių lėkštė	52630	100	0,30	0,40	12,30	54,00
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,60	12,23	38,59	330,87
Iš viso dienai:			43,38	31,91	83,20	793,49