

Pirma diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kr.košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Uogienė	19P	40	0,12	0,00	28,36	108,40
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,98	4,12	68,48	342,45

Antra diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	97.5/32.5	18,84	14,46	16,67	272,47
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	40	0,75	2,04	15,32	79,76
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			19,64	16,53	32,63	354,40

Trečia diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške (tausojantis)	65A	60/40	16,10	10,66	20,98	153,05
Jogurtas su barškėmis		125	3,38	3,13	18,63	116,25
Nesaldinta čiobrelių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,48	13,79	39,61	269,30

Ketvirta diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kr. košė su morkomis (tausojantis)	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Ekologiškas pienas		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,22	17,40	46,45	385,67

Penkta diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	57A	85.5/64.5	11,57	9,64	38,01	244,95
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2.5 %		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			17,35	15,39	46,20	358,95