

Pirma diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	89.A	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	21G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			18,77	19,07	32,05	375,26

Antra diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	50/50	11,89	5,72	23,93	191,23
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	30	0,81	12,10	1,22	116,34
Kepti obuoliai	8D	150	0,75	0,75	24,38	99,38
Nesaldinta mėtų arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,45	18,57	49,53	406,95

Trečia diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių-varškės kukulaičiai (tausojantis)	90A	75/75	16,02	7,79	33,68	267,69
Jogurtinės grietinės padažas 10%	2P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,80	10,59	35,78	304,15

Ketvirta diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84
Saldus grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,67	13,29	61,23	399,72

Penkta diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių mišinio (žied.kopūstai, morkos, ž.žirnelai, šparaginės pupelės, briuselio kopūstai) troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	59A	75/75	8,17	29,13	8,26	315,84
Kefyro gėrimas		200	6,60	1,00	8,20	68,00
Iš viso:			14,77	30,13	16,46	383,84