

Pirma diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9%),(tausoįantis)	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Saldus grietinės padažas	8P	40	0,55	6,12	15,10	115,06
Nesaldinta čiobrelų arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,70	18,26	51,82	441,44

Antra diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių-varškės voleliai (varškė 9%, tausoįantis)	55A	150	8,01	4,04	43,39	238,05
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2.5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			15,49	11,04	54,03	382,05

Trečia diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%) (pilno grūdo miltai, tausoįantis)	83A	140	24,04	14,99	23,20	321,44
Trinti ananai su trintomis barškėmis	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,68	15,33	41,61	398,84

Ketvirta diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių (nešlifuoų) košė (tausoįantis)	98A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta mėų arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,00	7,89	54,46	309,23

Penkta diena

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausoįantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	40	0,75	2,04	15,32	79,76
Nesaldinta čiobrelų arabata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,33	17,59	40,02	411,07