Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 2 priedas

Panevėžio Beržų progimnazija

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus vaikų grupei

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8^{30} iki 14 val.

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-33	200	7,28	2,99	31,08	178,10
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Bandelė	83	50	2,30	4,10	8,10	93,20
		Iš viso:	**9,58**	**7,09**	**39,18**	**271,30**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-35	150	3,13	2,65	11,22	72,61
Naminis kotletas (kiauliena) (tausojantis)	193/83	70	6,27	7,10	4,15	105,20
Bulvių košė	43-3-64	100	2,81	2,68	20,88	117,76
Burokėlių – žirnelių ir raugintų agurkų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	20/98	50	1,51	7,39	12,81	115,18
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,30	0,30	12,00	49,00
		Iš viso:	**14,02**	**20,12**	**61,06**	**459,75**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

LIETUVOS RESPUBLIKA * Panevėžio Beržų progimnazija

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-35	200	7,93	2,44	35,05	184,41
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
		Iš viso:	**8,33**	**2,74**	**48,45**	**263,41**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-22	150	0,72	3,02	5,03	49,50
Žemaičių blynai (kiauliena) su natūraliu jogurtu 2,5% (tausojantis)	4-1-2	200/ 30	4,75	8,24	37,36	239,39
Traški morka		50	0,6	0,12	5,22	16,10
Vaisiai		100	0,30	040	8,00	15,00
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**6,37**	**51,38**	**55,61**	**319,99**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	6-3-60	160	8,25	3,55	35,66	207,68
Vaisiai		50	0,35	0,15	4,95	18,40
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**8,60**	**3,70**	**40,61**	**226,08**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	208/81	150	2,37	1,47	15,36	79,94
Paukštienos maltinis (tausojantis)	35	70	15,87	16,64	6,35	229,34
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3-3-33	100	5,02	4,30	25,20	154,40
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1	50	0,50	0,65	5,20	200,12
Vaisiai		100	0,35	0,15	4,95	18,40
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**24,11**	**23,21**	**57,06**	**682,20**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestižu 82% (tausojantis)	3-33-53	200	7,68	2,90	46,32	246,37
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,35	0,15	4,95	18,40
		Iš viso:	**8,03**	**3,05**	**51,27**	**246,77**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-40	150	2,37	1,43	15,36	79,94
Troškinta kiauliena su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	12-5-10	40/ 100	18,30	9,60	10,37	206,30
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50	1,30	7,26	6,15	90,13
Vaisiai		50	0,35	0,15	4,95	18,40
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**22,32**	**18,44**	**36,83**	**394,77**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu 82% (tausojantis)	3-3-32	200	7,19	2,43	35,28	196,45
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**7,59**	**2,73**	**48,68**	**248,45**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-41	150	0,95	2,41	6,30	46,89
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	519/83	50/25	5,68	11,90	4,00	167,13
Grikių kruopųn košė (augalinis, tausojantis)	3-3-33	50	5,02	4,30	25,20	154,40
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	1,30	7,26	6,18	90,13
Vaisiai		100	0,70	0,30	0,40	38,00
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**13,65**	**26,17**	**42,08**	**496,55**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

LIETUVOS RESPUBLIKOS Panevėžio Beržų progimnazija

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-33	200	9,07	5,24	34,88	214,04
Vaisiai		50	0,60	0,15	12,05	44,00
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**9,67**	**5,39**	**46,93**	**258,04**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	1-3-30	150	3,12	2,19	11,73	73,91
Virti varškėčiai 9% su grietine (tausojantis)	82	180/ 30	16,49	7,93	52,60	344,24
Traški morka		50	0,40	0,10	0,06	9,20
Vaisiai		50	0,40	0,10	0,06	9,20
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**20,41**	**10,32**	**64,45**	**436,55**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	6-3-60	200	39,96	22,07	40,03	543,08
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,60	0,15	12,05	44,00
		Iš viso:	**40,56**	**22,22**	**52,08**	**587,08**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-39	150	0,96	1,57	6,52	39,77
Troškintas kiaulienos kukulis (tausojantis)	32/81	60	17,23	15,17	5,60	243,43
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	3-3-35	100	4,00	1,20	17,02	92,21
Pupelių – porų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	13	50	2,50	4,08	9,01	81,20
Vaisiai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**25,89**	**22,32**	**61,25**	**553,61**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

LIETUVOS RESPUBLIKA * Panevėžio Beržų progimnazija

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-30	200	9,07	5,24	34,88	214,04
Vaisiai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**10,27**	**5,54**	**57,98**	**311,04**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-40	150	1,39	3,15	7,41	60,83
Vištienos šašlykas (tausojantis)	61	40	8,23	5,88	0,60	96,47
Biri ryžių košė (tausojantis)	5	50	5,60	3,30	30,01	120,00
Burokėlių – pupelių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-60	50	1,51	7,39	12,81	115,18
Vaisiai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**17,93**	**20,02**	**73,93**	**489,48**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su uogiene (tausojantis)	8	100	8,19	7,74	47,27	286,55
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,60	0,15	12,05	44,00
		Iš viso:	**8,79**	**7,89**	**59,32**	**330,55**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-35	150	3,17	2,02	11,95	71,00
Kiaulienos plovas (tausojantis)	642/81	40/ 100	10,53	7,32	47,90	266,42
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-63	50	0,95	10,50	5,20	130,07
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
		Iš viso:	**15,85**	**20,14**	**88,15**	**564,49**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	3-3-35	200	7,93	2,44	35,05	184,41
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
		Iš viso:	**8,33**	**2,74**	**48,45**	**236,41**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-34	150	1,06	1,17	8,43	43,12
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	519/83	50/25	12,08	11,36	12,56	198,23
Pekino kopūstų, morkų, pomidorų, porų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	0,55	5,02	2,30	44,20
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	50	1,70	2,84	12,14	80,07
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**15,79**	**20,69**	**48,83**	**417,62**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-30	200	9,07	5,24	34,88	214,04
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,60	0,15	12,05	44,00
		Iš viso:	**9,67**	**5,39**	**46,93**	**258,04**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių ir kietagrūdžių makronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3-38	150	2,37	1,43	15,36	79,94
Ryžių plovas su paukštiena (tausojantis)	10-5-111	40/100	13,16	9,55	52,42	335,62
Morkų – obuolių salotos su natūraliu jogurtu 2,5%	2-1-12	50	0,60	5,06	7,79	75,30
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**16,53**	**16,34**	**88,97**	**542,86**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-35	200	7,93	2,44	35,05	184,41
Bandelė su varške 9%	80/83	60	2,30	4,25	8,10	98,20
		Iš viso:	**10,23**	**6,69**	**43,15**	**282,61**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	1-3-33	150	1,39	3,15	3,41	60,83
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena), su grietine 30% (tausojantis)	53	200/ 40	16,04	8,74	46,80	300,30
Traški morka		50	0,20	0,30	6,20	26,10
Vaisiai		50	0,20	0,30	6,20	26,10
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**17,83**	**12,49**	**62,61**	**413,33**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su majonezu ir kons. žirneliais	3	40/20/10				
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
		Iš viso:				

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1-3-35	150	3,17	2,02	11,95	71,00
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	632/81	40/25	17,20	9,02	14,41	205,44
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-33	100	10,04	8,60	50,40	308,80
Šviežių kopūstų salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-1-19	50	0,50	0,65	5,20	200,17
Nesaldinta arbata	17-1-2	50	0	0	0	0
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
		Iš viso:	**31,31**	**20,59**	**95,36**	**837,41**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-41	200	7,68	2,90	46,92	246,37
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	00	0
Vaisiai		50	0,60	0,15	12,05	44,00
		Iš viso:	**8,28**	**3,05**	**58,97**	**290,37**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3-41	150	0,95	2,41	6,30	46,89
Paukštienos maltinis (tausojantis)	35	70	9,23	6,22	5,90	98,50
Grikių košė (tausojantis)	3-3-33	100	10,04	8,60	50,40	308,10
Burokėlių – obuolių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	2-3-13	50	0,95	10,90	5,20	130,07
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**21,57**	**28,43**	**81,20**	**635,56**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį

Tvirtinu
Direktorė
Rasa Macė
2022-11-08

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 45 min.

6-10 metų amžiaus vaikams

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3-33	200	7,25	2,99	31,08	178,10
Nesaldinta arbata	17-1-2	200	0	0	0	0
Vaisiai		50	0,35	0,15	4,95	18,40
		Iš viso:	**7,60**	**3,14**	**36,03**	**196,50**

Pietūs 11 val. 00 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	1-3-34	150	0,96	1,57	6,52	39,77
Troškinta žuvis (jūros lydeka) su daržovėmis (tausojantis)	519/83	50/25	3,24	6,79	2,28	95,27
Bulvių košė (tausojantis)	4-3-64	50	1,70	2,84	12,14	80,07
Burokėlių salotos su augaliniu aliejumi (augalinis)	16	50	0,95	10,50	5,20	130,07
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Vanduo		200	0	0	0	0
		Iš viso:	**7,25**	**22,00**	**39,54**	**397,18**

Vaisiai ir daržovės teikiamos pagal sezoniškumą
Duona viso grūdo imama pagal poreikį