Rekomendacinis vyrų sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis I diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/16T 99	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu	300	14.54	7.94	74.06	425.82
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 13	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	1.53	0.17	19.89	87.21
Viso			16.07	8.11	93.95	513.03

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/14 4	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	250	7.23	5.04	20.79	157.48
18/20 77	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	20	1.25	0.58	15.40	71.80
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			8.48	5.62	36.19	229.28

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 4	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	4.53	6.08	18.64	147.38
9-8/162T 4	Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	100	18.92	3.26	5.82	128.33
3-3/64AT 9	Virti rudieji ryžiai (augalinis)	150	3.17	2.04	31.00	154.98
2-1/2A 2	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	1.17	3.25	7.62	64.37
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
17-1/1 2	Vanduo su citrina	200	0.04	0.01	0.37	1.77
Viso			30.79	15.28	80.57	582.92

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
2-3/57A 9	Pomidorų ir agurkų salotos su perlinėmis kruopomis (augalinis)	200	3.28	4.66	20.72	137.91
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
18/20 6	Natūralios pomidorų sultys (be druskos)	250	1.75	1.25	10.75	40.00
Viso			6.51	6.23	40.03	220.95

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-6/115 9	Jogurtiniai speltos blyneliai	200	15.41	21.18	44.92	431.96
14-1/5A 3	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	50	0.42	0.19	9.49	41.29
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			15.83	21.37	54.40	473.25

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	78	57	305	2019
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	25	60	-

Rekomendacinis vyrų sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis II diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/71T 8	Virtų bulvių kukuliai su varškės įdaru (0.5%) (tausojantis)	200	12.66	7.44	64.98	377.48
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 20	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso			13.34	8.12	87.08	474.72

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
2-1/5A 4	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	180	1.66	8.22	10.93	124.28
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			3.88	8.70	23.77	188.84

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/60AT 9	Trinta raudonųjų paprikų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	1.98	9.45	13.96	148.80
10-5/117T 8	Troškinti balandėliai su vištienos šlaunelių mėsos ir nekepintų grikių įdaru (tausojantis)	210	15.04	7.22	23.17	217.82
2-3/61A 3	Žalių burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	130	2.44	9.27	11.41	138.84
18/70 4	Viso grūdo ruginė duona	50	3.70	0.80	21.40	107.60
17-1/1 10	Vanduo su kiviais ir gervuogėmis	200	0.13	0.09	1.75	8.33
Viso			23.29	26.83	71.70	621.39

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/186T 7	Viso grūdo avižinių dribsnių sausainiai su morkomis	40	2.98	4.53	18.11	125.09
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7.50	0.75	9.50	74.75
Viso			10.48	5.28	27.61	199.84

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-3/60AT 9	Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	300	23.78	6.59	91.31	519.74
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			23.78	6.59	91.31	519.74

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	75	56	301	2005
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	25	60	-

Rekomendacinis vyrų sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis III diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/121T 8	Kukurūzų kruopų košė su cukinijom ir obuoliais (tausojantis)	300	4.73	5.75	45.26	251.67
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
15-8/161AT 2	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	180	2.76	4.54	52.92	263.60
Viso			7.49	10.29	98.18	515.28

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-1/31 7	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	130	7.52	5.86	31.27	208.34
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			7.52	5.86	31.27	208.34

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/24AT 4	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	250	3.79	3.72	20.00	128.65
12-7/144T 2	Orkaitėje kepti jautienos mentės kukuliai (tausojantis)	100	20.53	11.26	12.29	232.63
4-3/65AT 4	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80	1.65	0.08	15.08	67.65
2-1/38A 1	Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	100	1.01	3.19	8.77	67.83
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
17-1/2 1	Vanduo su agurkais, bazilikais ir spanguolėmis	200	0.14	0.06	0.68	3.65
Viso			30.09	18.95	73.94	586.48

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/161T 1	Grikių užkepėlė su varške (0.5%) (tausojantis)	130	14.18	5.11	34.21	239.59
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			14.18	5.11	34.21	239.59

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-5/102AT 3	Žaliųjų žirnelių troškinys su daržovėmis ir kynva kruopomis (augalinis) (tausojantis)	300	11.30	16.03	47.76	380.54
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			14.26	16.67	64.88	466.62

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	74	57	302	2016
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	25	60	-

Rekomendacinis vyrų sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis IV diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/169T 5	Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir žirneliais (tausojantis)	170	17.48	15.84	14.24	269.44
18/27 3	Konservuoti kukurūzai	120	0.90	6.69	26.40	169.41
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			20.60	23.01	53.48	503.41

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/135AT	Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	180	0.80	0.80	26.00	114.40
18/20 77	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	20	1.25	0.58	15.40	71.80
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			2.05	1.38	41.40	186.20

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/26AT 2	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	1.40	6.16	9.96	100.85
10-5/108T 1	Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	120(58/62)	17.96	4.42	4.91	131.21
3-3/64AT 1	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	150	3.47	3.48	35.46	187.05
2-1/29A 9	Lapinių salotų, pomidorų ir agurkų salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1.65	5.37	4.62	73.40
18/70 4	Viso grūdo ruginė duona	50	3.70	0.80	21.40	107.60
17-1/6A 1	Vanduo su mėtų lapeliais	200	0.03	0.01	0.08	0.44
Viso			28.21	20.23	76.43	600.55

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/178T 7	Viso grūdo spelta keksiukai su obuoliais ir datulėmis (be pridėtinio cukraus) (tausojantis)	50	3.92	1.29	26.07	131.58
18/4 3	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7.50	0.75	9.50	74.75
Viso			11.42	2.04	35.57	206.33

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
11-3/60T 5	Virti koldūnai su virtų bulvių įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	230/50	12.67	8.58	85.29	469.10
18/20 6	Natūralios pomidorų sultys (be druskos)	250	1.75	1.25	10.75	40.00
Viso			14.42	9.83	96.04	509.10

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	77	56	303	2006
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	25	60	-

Rekomendacinis vyrų sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis V diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/15T 9	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu	300	14.95	8.14	70.12	413.51
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 14	Apelsinas (arba kitas nesaldus vaisius)	1 vnt.	1.53	0.17	19.89	87.21
Viso			16.48	8.31	90.01	500.72

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/162 3	Grūdų traputis su varškės (0,5 %) ir avokado užtepu	100(30/70)	9.61	7.68	26.29	212.67
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			9.61	7.68	26.29	212.67

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/47AT 5	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	250	5.50	5.77	19.03	150.08
9-8/173T 2	Orkaitėje kepta žuvis (menkė) su sėlenomis (tausojantis)	100	17.15	4.76	15.95	175.23
3-5/105AT 6	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	110	3.26	2.29	24.94	133.36
2-1/5A 3	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	0.92	8.10	6.07	100.89
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
17-1/1 1	Vanduo su melionais ir baziliko lapeliais	200	0.13	0.01	0.81	3.83
Viso			28.43	21.25	75.36	606.43

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/4A 4	Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (bananai, kivi, obuoliai) (augalinis)	250	2.21	1.50	26.48	128.24
15-8/181T 8	Kakavinis moliūgų keksas (tausojantis)	35	2.39	2.57	14.42	89.60
Viso			4.60	4.07	40.89	217.84

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/171T 9	Viso grūdo speltos pica su pomidorais (tausojantis)	220	16.30	13.96	70.77	473.95
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			16.30	13.96	70.77	473.95

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	75	55	303	2012
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	25	60	-

Rekomendacinis vyrų sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis VI diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-6/112 9	Viso grūdo speltos ir kukurūzų miltų sklindžiai su varške (9%)	220	16.35	15.53	48.31	398.45
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
18/20 15	Obuolys (arba kitas nesaldus vaisius)	1 vnt.	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso			17.03	16.21	70.41	495.69

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/166T 2	Moliūgų ir grikių miltų keksiukai (tausojantis)	90	5.81	7.34	26.18	194.00
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			5.81	7.34	26.18	194.00

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/59AT 7	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	2.15	4.88	24.27	149.64
10-3/62T 3	Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	90(80/10)	20.70	3.86	1.15	122.09
3-3/30T 1	Miežinių kruopų košė (tausojantis)	150	3.26	4.55	21.42	139.67
2-1/46A 9	Šviežių kopūstų salotos su aitriają paprika ir laimo sultimis (augalinis)	150	2.19	4.38	8.58	82.47
18/70 4	Viso grūdo ruginė duona	50	3.70	0.80	21.40	107.60
17-1/3A 1	Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0.18	0.08	0.14	2.00
Viso			32.17	18.55	76.96	603.47

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/20 7	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	30	1.87	0.87	23.10	107.71
18/20 1	Natūralios obuolių sultys	250	0.25	0.25	25.00	103.25
Viso			2.12	1.12	48.10	210.96

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/191AT 9	Orkaitėje kepti virtų bulvių ir viso grūdo spelta miltų paplotėliai (augalinis) (tausojantis)	220	8.65	0.71	63.86	296.47
14-1/2 4	Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	50	2.00	6.03	2.30	71.48
18/4 1	Kefyras (2,5%)	250	8.50	6.25	12.25	139.25
Viso			19.15	13.00	78.41	507.20

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	76	56	300	2011
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	25	60	-

Rekomendacinis vyrų sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis VII diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 6	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	280	13.74	4.40	67.05	362.79
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
15-8/161AT 1	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	100	1.54	2.52	29.40	146.45
Viso			15.27	6.93	96.45	509.24

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
2-3/64A 5	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	160	4.62	6.41	18.09	148.58
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			6.10	6.73	26.65	191.62

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 4	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	250	2.09	5.34	16.75	123.46
12-5/99T 1	Troškintas jautienos guliašas su morkomis ir salierais	140(60/80	19.61	14.54	8.91	244.91
4-3/65AT 4	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80	1.65	0.08	15.08	67.65
2-1/40A 9	Šviežių agurkų salotos su svogūnais ir krapais (augalinis)	150	1.29	7.81	4.72	94.31
18/70 2	Viso grūdo ruginė duona	30	2.22	0.48	12.84	64.56
17-1/6A 2	Vanduo su apelsinais	200	0.27	0.03	3.51	15.39
Viso			27.13	28.28	61.81	610.28

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/20 10	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	2.16	0.54	41.58	179.82
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			2.16	0.54	41.58	179.82

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-8/172T 2	Viso grūdo makaronų ir varškės (9%) apkepas su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	300	27.13	13.01	73.48	519.51
17-1/2 2	Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			27.13	13.01	73.48	519.51

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	78	55	300	2010
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	25	60	-