19-34 m. amžiaus vyrų I diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/56T 5	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	280/10	17.00	11.86	79.35	492.18
16-1/27 1	Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	100(40/20/40)	4.30	5.04	22.62	153.04
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
18/20 13	Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	1.53	0.17	19.89	87.21
Viso			22.83	17.07	121.86	732.43

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/8 3	Trinta varškė (9%) su braškėmis	200	19.92	11.12	21.91	267.40
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			19.92	11.12	21.91	267.40

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/36AT 2	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	280	5.07	7.72	20.88	173.24
11-7/144T 9	Orkaitėje kepti kiaulienos zrazai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio įdaru (tausojantis)	120	18.75	12.26	8.39	218.91
14-5/3T 9	Pievagrybių padažas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	50	1.17	4.12	3.44	55.56
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	3.95	5.26	25.33	164.43
2-1/2A 4	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	140	1.64	7.33	10.66	115.20
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			33.58	37.34	86.19	815.19

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/14 2	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	280	8.12	5.66	23.31	176.66
18/20 7	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	30	1.87	0.87	23.10	107.71
Viso			9.99	6.53	46.41	284.37

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-5/100AT 3	Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis) (tausojantis)	280	16.94	15.82	83.95	545.97
18/24 1	Šviežios raudonosios paprikos	50	0.65	0.25	3.30	18.05
15-8/181T 9	Kakavinis moliūgų keksas (tausojantis)	60	4.09	4.40	24.72	153.60
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			21.68	20.47	111.97	717.62

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	108	93	388	2817
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	30	55	-

19-34 m. amžiaus vyrų II diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-7/163T 3	Keptas varškės (0.5%) apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis)	240	24.87	22.73	39.86	463.50
14-1/5A 3	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	50	0.42	0.19	9.49	41.29
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1.40	4.00	1.72	48.40
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 10	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	2.16	0.54	41.58	179.82
Viso			28.85	27.46	92.64	733.01

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/168T 3	Viso grūdo avižinis pyragas su avietėmis (tausojantis)	60	5.36	8.11	24.35	191.90
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7.50	0.75	9.50	74.75
Viso			12.86	8.86	33.85	266.65

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/93T 2	Trinta moliūgų sriuba su ciberžole (tausojantis)	280	3.17	5.48	15.34	123.30
10-5/105T 3	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	180 (70/110)	21.35	7.73	11.15	199.57
3-3/43AT 4	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	6.43	2.58	35.34	190.26
2-1/6A 3	Pekinų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1.55	5.31	4.87	73.48
18/72 2	Viso grūdo batonas	40	3.16	1.80	20.76	111.88
17-1/1 10	Vanduo su kiviais ir gervuogėmis	200	0.13	0.09	1.75	8.33
15-8/136AT	Keptos desertinės obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	150	0.73	2.70	30.13	147.76
Viso			36.51	25.69	119.33	854.58

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/9 3	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais, razinomis ir medumi	300 (180/90/2	9.80	4.94	47.65	274.26
Viso			9.80	4.94	47.65	274.26

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
4-8/187T 2	Orkaitėje kepti virtų bulvių paplotėliai - "švilpikai"(tausojantis) su grietinės padažu	220/50	12.48	15.37	59.65	425.17
15-8/173T 9	Viso grūdo speltos sausainiai su medumi (tausojantis)	60	8.77	13.70	37.06	306.65
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			21.25	29.08	96.71	731.82

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	109	96	390	2860
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	30	55	-

19-34 m. amžiaus vyrų III diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/62T 11	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, džiovintais abrikosais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	280	9.88	10.07	75.60	432.53
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 4	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	190	2.85	4.73	55.94	277.77
Viso			12.73	14.80	131.54	710.30

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-1/31 11	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	170	9.84	7.66	40.89	272.44
18/21 1	Sezonių daržovių (morkos, brokoliai, agurkai, žiediniai kopūstai) rinkinukas	100	0.90	0.40	0.70	10.00
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			10.74	8.06	41.59	282.44

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/24AT 2	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	280	7.08	5.53	26.96	185.97
12-8/2T 11	Orkaitėje kepti jautienos kumpinės kotletai (tausojantis)	120	27.93	12.16	9.37	258.64
4-3/61T 1	Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	150	4.84	2.95	17.96	117.71
2-1/4A 3	Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	150	5.04	14.85	13.82	209.06
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			47.99	36.18	85.91	861.11

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/183T 9	Varškės (0.5%) sausainiai (tausojantis)	70	11.24	11.31	30.62	269.18
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			11.24	11.31	30.62	269.18

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/164T 3	Orkaitėje kepti viso grūdo miltų blyneliai su kriaušėmis (tausojantis)	270	16.27	17.53	67.41	492.45
14-5/1AT 9	Troškintų obuolių padažas su cinamonu ir agavų sirupu (augalinis) (tausojantis)	70	0.32	0.31	15.76	67.05
18/4 1	Kefyras (2,5%)	250	8.50	6.25	12.25	139.25
Viso			25.08	24.08	95.42	698.75

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	108	94	385	2822
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	30	55	-

19-34 m. amžiaus vyrų IV diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
8-8/169T 2	Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)	200	19.77	17.80	19.23	316.19
2-1/7A 2	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	0.92	4.74	4.79	65.49
16-1/3 3	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	50(45/5)	3.37	4.85	19.31	134.39
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 10	Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	2.16	0.54	41.58	179.82
Viso			26.21	27.93	84.92	695.89

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/160T 4	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis)	150	13.67	7.77	41.62	291.04
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			13.67	7.77	41.62	291.04

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/38AT 2	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	280	5.65	9.20	29.82	224.65
10-7/148T 1	Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių mėsos suktinukai su morkų įdaru (tausojantis)	120	22.80	3.95	7.69	157.52
3-3/64AT 1	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	150	3.47	3.48	35.46	187.05
2-3/63A 3	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais	150	1.45	15.24	15.00	202.96
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
17-1/6A 1	Vanduo su mėtų lapeliais	200	0.03	0.01	0.08	0.44
Viso			36.36	32.52	105.17	858.70

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/178T 9	Viso grūdo spelta keksiukai su obuoliais ir datulėmis (be pridėtinio cukraus) (tausojantis)	70	5.32	1.76	31.23	162.07
18/3 3	Pienas (2,5%)	200	6.80	5.00	9.80	111.40
Viso			12.12	6.76	41.03	273.47

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
11-3/60T 11	Virti koldūnai su virtų bulvių įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	210/55	12.39	8.22	77.50	433.48
15-8/168AT 1	Avižinis batonėlis su migdolais, razinomis, džiovintomis spanguolėmis ir abrikosais (augalinis) (tausojantis)	60	7.56	10.41	35.90	267.56
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			19.95	18.63	113.40	701.04

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	108	94	386	2820
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	30	55	-

19-34 m. amžiaus vyrų V diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-5/115T 3	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	280	8.92	6.00	88.94	445.44
16-1/4 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	70(35/5/30)	8.93	13.09	15.62	215.99
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 19	Nektarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	2-3 vnt.	1.87	0.51	15.81	75.31
Viso			19.71	19.60	120.37	736.74

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
16-8/162 2	Grūdų traputis su varškės (0.5 %) ir avokado užtepu	130(30/100)	12.09	11.85	27.69	265.79
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
Viso			12.09	11.85	27.69	265.79

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/47AT 3	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	280	6.29	6.61	21.79	171.83
9-7/139T 9	Orkaitėje kepta riebi žuvis su garstyčiomis ir krapais (tausojantis)	90	18.18	21.07	1.39	267.84
3-5/105AT 2	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	150 (120/30)	4.49	3.82	34.35	189.70
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
17-1/1 1	Vanduo su melionais ir baziliko lapeliais	200	0.13	0.01	0.81	3.83
Viso			32.96	40.20	82.10	822.04

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-1/13 9	Panna cotta desertas su trintomis uogomis	200	10.16	4.64	50.82	285.70
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			10.16	4.64	50.82	285.70

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
7-3/71T 11	Virtų bulvių kukuliai su varškės įdaru (0.5%) (tausojantis)	220	13.99	3.48	79.66	405.96
18/7 3	Jogurtinė grietinė (10%)	50	1.75	5.00	2.15	60.50
2-1/25A 3	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	160	2.60	6.86	24.62	170.59
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7.50	0.75	9.50	74.75
Viso			25.84	16.09	115.93	711.80

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	101	92	397	2822
Dienos maistinė sudėtis (%)	14	29	56	-

19-34 m. amžiaus vyrų VI diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-8/162T 3	Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su daržovių (porai, morkos, cukinija) įdaru (tausojantis)	220	18.82	24.37	29.02	410.73
18/7 3	Jogurtinė grietinė (10%)	50	1.75	5.00	2.15	60.50
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
15-8/186T 9	Viso grūdo avižinių dribsnių sausainiai su morkomis	70	5.21	7.92	32.26	221.20
Viso			25.79	37.30	63.43	692.43

Priešpiečiai

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)	280	2.48	1.68	29.65	143.63
18/20 7	Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	30	1.87	0.87	23.10	107.71
Viso			4.34	2.55	52.75	251.33

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/59AT 11	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	280	3.43	8.43	26.91	197.16
10-8/173T 1	Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos kotletas (tausojantis)	100	20.99	5.54	7.27	162.98
3-3/66AT 1	Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	150	4.68	5.56	28.86	188.30
2-1/23A 4	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	140	3.05	8.73	34.54	228.56
18/70 1	Viso grūdo ruginė duona	20	1.48	0.32	8.56	43.04
17-1/3A 1	Vanduo su vaisiais ar uogomis (augalinis)	200	0.18	0.08	0.14	2.00
18/20 20	Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt.	0.68	0.68	22.10	97.24
Viso			34.49	29.34	128.38	919.27

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
15-8/171T 1	Kukurūzų miltų keksiukai su džiovintais abrikosais, bananais ir datulėmis (tausojantis)	50	2.83	1.72	26.70	133.58
18/4 1	Kefyras (2,5%)	250	8.50	6.25	12.25	139.25
Viso			11.33	7.97	38.95	272.83

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
5-5/104AT 4	Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	350	25.35	15.82	89.19	600.56
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			28.31	16.46	106.31	686.64

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	104	94	390	2823
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	30	55	-

35-64 m. amžiaus vyrų VII diena

VALGIARAŠTIS

Pusryčiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
3-3/40T 5	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	280	13.77	7.87	67.09	394.27
16-1/1 3	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	90(45/5/40)	11.41	10.05	20.74	219.03
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 11	Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	1 vnt	0.72	0.54	24.12	104.22
Viso			25.89	18.46	111.95	717.52

Priešpiečiai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
2-3/64A 4	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	180	5.20	5.48	20.35	151.49
18/107 2	Silkių filė su aliejumi	50	7.00	6.00	0.50	84.00
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,	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso			13.68	11.80	29.41	278.53

Pietūs

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
1-3/25AT 2	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	280	2.35	4.87	18.76	128.24
18/7 1	Jogurtinė grietinė (10%)	20	0.70	2.00	0.86	24.20
12-5/99T 1	Troškintas jautienos guliašas su morkomis ir salierais (tausojantis)	140(60/80)	19.61	14.54	8.91	244.91
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	3.95	5.26	25.33	164.43
4-8/175AT 3	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)	150	1.93	6.25	13.09	116.31
18/70 3	Viso grūdo ruginė duona	40	2.96	0.64	17.12	86.08
17-1/6A 2	Vanduo su apelsinais	200	0.27	0.03	3.51	15.39
15-8/135AT 11	Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	150	0.64	0.64	20.80	91.52
Viso			32.40	34.22	108.39	871.08

Pavakariai

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
18/20 1	Natūralios obuolių sultys	250	0.25	0.25	25.00	103.25
16-8/179T 11	Viso grūdo spelta moliūgo plokštainis su medumi	50	5.21	9.03	20.33	183.42
Viso			5.46	9.28	45.33	286.67

Vakarienė

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga (g)	B (g)	R (g)	A (g)	Kcal
6-6/111 2	Viso grūdo mieliniai blynai su obuoliais	220	17.16	17.16	75.46	522.49
14-1/5A 2	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	60	0.50	0.22	11.38	49.55
18/7 4	Jogurtinė grietinė (10%)	40	1.40	4.00	1.72	48.40
18/4 2	Raugintos pasukos (0.3%)	250	7.50	0.75	9.50	74.75
Viso			26.57	22.13	98.06	695.18

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)	104	96	393	2849
Dienos maistinė sudėtis (%)	15	30	55	-