

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

PANEVĖŽIO LOPSĒLIS-DARŽELIS „PURIENA“
Kniaudiškių g. 57 Panevėžys

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
Priešmokyklinių grupių vaikams

4-7 metų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.15 iki 18.15 val.

VALGIARAŠTIS I savaitė
Priešmokyklinių grupių vaikams
(alergenų nr.)



PIRMADIENIS

Pusryčiai

Penkių gr. dribsnį košę su sviestu 82% (1,7)(tauso.) - 200g.

Riestainiai (1) - 20g.

Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5% (7) - 200g.

Pietūs

Kopūstų sriuba (9)(augal.)(tauso.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Paukštienos kepinukai(1,3)(tauso.) - 80g.

Virti ryžiai su sviestu 82%(1,7)(tauso.)- 80g.

Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 50g.

Sezoninės daržovės - 50g.

Vanduo su citrina - 200g.

Šilauogės - 57,1

Vakarienė

Virti varškėtukai (varškė) 9% (1,3,7)(tauso.) - 175g.

Grietinė 30% (7) - 30g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Karšti sumuštiniai su sūriu 45% (1,7)(tauso.) - 37,5(10,5/24,6)g.

Sausainiai (1) - 22g.

Arbata - 200g.

Pietūs

Kruopų sriuba (1)(tauso.)(augal.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Kiaulienos karbonadas (1,3)(tauso.) - 106g.

Bulvių košę (7)(tauso.) - 100g.

Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 50g.

Sezoninės daržovės - 50g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Riestainiai (1) – 182g.

Vakarienė

Kepti varškėčiai (varškė) 9% (1,3,7)(tauso.) - 130g.

Grietinė 30% (7) - 30g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Manų kr. košę su sviestu 82% ir uogiene (1,7) (tauso.) - 200(20)g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

Pietūs

Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (1) (tauso.)(augal.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Žuvies kepsnelis (lydeka arba menkė) (1,3,4,7)(tauso.) - 79g.

Virti grikiai su sviestu 82%(1,7) (tauso.) - 100g.

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Omelatas (3,7)(tauso.) - 114g.

Sezoninės daržovės - 39g.

Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g.

Vaisiai - 94g.

Kmynų arbata - 200g.

Pietūs

Žirnių sriuba (1)(augal.)(tauso.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Kiaulienos kotletukai (3)(tauso.) - 95g.

Bulvių – morkų košę (7) (tauso.) - 100g.

Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir aliejumi - 61g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Sūrio lazdelės (7) - 47g.

Vakarienė

Skryliai (varškė) 9% (1,3,7)(tauso.) - 167g.

Grietinė 30%(7) - 30g.

Pienas 2,5%(7) - 200g.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Grikių košę su sviestu 82% (1,7)(tauso.) - 200g.

Sūrio lazdelė 40%(7) - 20g.

Arbata - 200g.

Pietūs

Burokelių sriuba (augal.)(tauso.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Paukštienos guliašas (1,7)(tauso.) - 100g.

Virtos bulvės (augal.)(tauso.) - 100g.

Pekino kopūstų, porų, morkų salotos su natūraliu jogurtu 2% (7,9) - 104g.

Sezoninės daržovės - 50g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Vynuogės – 130,41g.

Vakarienė

Lietiniai blynai (1,3,7)(tauso.) - 160g.

Grietinė 30% (7) - 20g.

Uogienė - 20g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

ŠEŠADIENIS

Pusryčiai

Manų kr. košę su sviestu 82% ir uogiene (1,7) (tauso.) - 200(20)g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

Pietūs

Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (1) (tauso.)(augal.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Žuvies kepsnelis (lydeka arba menkė) (1,3,4,7)(tauso.) - 79g.

Virti grikiai su sviestu 82%(1,7) (tauso.) - 100g.

Burokelių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi (1) - 62g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Vanduo su citrina - 200g.

Trapučiai - 107g.

Vakarienė

Omelatas (3,7)(tauso.) - 114g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g.

Vaisiai - 94g.

Kmynų arbata - 200g.

"PANEVĖŽIO LOPSĒLIS-DARŽELIS" direktorié
Zita Kuncienė

VALGIARAŠTIS II savaitė
Priešmokyklinių grupių vaikams
(alergenų nr.)



TVIRTINU:

Direktore Zita Kuncienė

2021 m. 01 mėn. 02 d.

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Ryžių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.

Sūrio lazdelė 40% (7) - 20g.

Kmynų arbata - 200g.

Pietūs

Pieniška perlinių kruopų sriuba (1,7)(tausoj.) - 150g

Netikras zuikis (kiauliena) (1,3)(tausoj.) - 86g.

Bulvių – morkų košė (tausoj.) - 100g.

Šviežių daržovių salotos su grietine 30%(7) - 95g.

Sezoninės daržovės - 75g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Šilauogės 57g.

Vakarienė

Varškės apkepas (varškė) 9% (1,3,7) (tausoj.) - 140g.

Grietinė 30% (7) - 30g.

Pjaustytos morkos ir obuoliais - 105g.

Arbata - 200g.

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Penkių gr. drībsnių košė su sviestu 82%(1,7)(tausoj.) - 200g.

Riestainiai(1) - 20g,

Kakava su pienu 2,5%(7) - 200g.

Pietūs

Burokelių sriuba (augal.)(tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Paukštienos kepinukai (3,7) (tausoj.) - 80g.

Bulvių košė (7) (tausoj.) - 100g.

Morkų, česnakų salotos su natūraliu jogurtu 2%(7) - 100g.

Sezoninės daržovės - 100g.

Vanduo su citrina - 200g.

Bandelės - 101g.

Vakarienė

Grikių kr. košė su sviestu 82%(1,7) (tausoj.) - 200g.

Duoniukai (1) - 9g.

Vaisiai - 100g.

Arbata - 200g.

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Miežinių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.

Sausainiai (1) - 22g.

Vaisiai - 100g.

Arbata - 200g.

Pietūs

Žalių Žirnelių sriuba su daržovėmis (9) (augal.) (tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Žuvies maltinukas (lydeka arba menkė)(1,3,4,7) (tausoj.) - 90g.

Bulvių – morkų košė (7)(tausoj.) - 100g.

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Virtas kiaušinis (3)(tausoj.) - 40g.

Žali žirneliai su majonezu (1,3) - 80g.

Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g.

Vaisiai - 94g.

Kmynų arbata - 200g.

Pietūs

Žirnių sriubas (1)(augal.)(tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Paukštienos kukuliai (1,3,7)(tausoj.) - 80g.

Makaronai su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 100g.

Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 89g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Sūrio lazdelės (7) - 47g.

Vakarienė

Lietiniai blynai su varške 9%(1,3,7) - 78(47)g.

Grietinė 30% (7) - 20g.

Vaisiai - 99g.

Arbata - 200g.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Omletas (3,7)(tausoj.) - 114g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Duona su grūdais su sviestu 82%(1,7) - 20(8)g.

Vaisiai - 94g.

Kmynų arbata - 200g.

Pietūs

Kopūstų sriuba (9)(augal.)(tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Plovės su kiauliena (1,7)(tausoj.) - 185(61)g.

Burokelių salotos su alyvuogių al. - 61g.

Konservuoti agurkai - 46g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Riestainiai - 182g.

Vakarienė

Kepti varškėčiai 9%(1,3,7) (tausoj.) - 130g.

Grietinė 30 % (7) - 30g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al. - 61g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Sezoninės daržovės - 75g.

Vynuogės – 189 g.

Vakarienė

Karšti sumuštiniai su sūriu 45%(1,7)(tausoj.) - 37,5(10,5/24,6)g.

Vaisiai - 100g.

Trapučiai (1) - 10g.

Kmynų arbata - 200g.



TVIRTINU:

Direktore Zita Kuncienė

01 mėn. 02 d.

**VALGIARAŠTIS III savaitė
Priešmokyklinių grupių vaikams
(alergenų nr.)**

PIRMADIENIS**Pusryčiai**

Grikių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.
Sūrio lazdelė 40% (7) - 20g.

Trapučiai (1) - 10g.

Arbata - 200g.

Pietūs

Burokelių sriuba (1) (augal.) (tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Kiaulienos kotletukai (3) (tausoj.) - 95g.

Bulvių košė (7) (tausoj.) 100g.

Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi - 75g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Vanduo su citrina - 200g.

Šilauogės 57 g.

Vakarienė

Varškės - ryžių apkepas (varškė) 9% (1,3,7) (tausoj.) - 150g.

Grietinė 30% (7) - 20g.

Uogienė - 27g.

Vaisiai - 94g.

Arbata - 200g.

ANTRADIENIS**Pusryčiai**

Penkių gr. drībsnių košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.

Riestainiai (1) - 20g.

Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5% (7) - 200g.

Pietūs

Pieniška perlinių kruopų sriuba (1,7) (tausoj.) - 150g.

Paukštienos - kiaulienos maltinis (1,3,7) (tausoj.) - 90g.

Bulvių - morkų košė (7) (tausoj.) - 100g.

Šviežių daržovių salotos su grietine 30% (7) - 95g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Vanduo - 200g.

Trapučiai - 107g.

Vakarienė

Manų kruopų košė su sviestu 82% ir uogienė (1,7) (tausoj.) - 200(20)g.

Vaisiai - 100g.

Duoniukai (1) - 9g.

Arbata - 200g.

TREČIADIENIS**Pusryčiai**

Omletas (3,7) (tausoj.) - 114g.

Konservuoti agurkai - 46g.

Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 20(8)g.

Sausainiai (1) - 22g.

Kmynų arbata - 200g.

Pietūs

Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (1) (augal.) (tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Kiaulienos karbonadas (1,3) (tausoj.) - 106g.

Virti ryžiai su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 80g.

Morkų, česnakų salotos su natūraliu jogurtu 2% (7) - 100g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Vanduo su apelsinais - 200g.

Vynuogės - 189g.

Vakarienė

Skryliai (varškė) 9% (1,3,7) (tausoj.) - 167g.

Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas - 20g.

Vaisiai - 100g.

Arbata - 200g.

KETVIRTADIENIS**Pusryčiai**

Ryžių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.

Sūrio lazdelė 40% (7) - 20g.

Vaisiai - 94g.

Arbata - 200g.

Pietūs

Žirnių sriuba (1) (augal.) (tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) 26g.

Bulvių plokštainis (3) (tausoj.) - 270g.

Grietinė 30% (7) - 40g.

Pjaustytos morkos ir obuoliais - 105g.

Vanduo su citrina - 200g.

Bandelės - 101g.

Vakarienė

Lietiniai blynai su varške 9% (1,3,7) - 78(47)g.

Grietinė 30% (7) - 40g.

Vaisiai - 60g.

Arbata - 200g.

PENKTADIENIS**Pusryčiai**

Miežinių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 200g.

Sausainiai (1) - 22g.

Vaisiai - 100g.

Arbata - 200g.

Pietūs

Burokelių sriuba (augal.) (tausoj.) - 150g.

Pilno grūdo duona (1) - 26g.

Kepta lašiša (4) (tausoj.) - 90g.

Bulvių košė (7) (tausoj.) - 100g.

Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių aliejumi - 61g.

Sezoninės daržovės - 49g.

Vanduo - 200g.

Trapučiai (1) - 107 g.

Vakarienė

Virtas kiaušinis (3) (tausoj.) - 40g.

Žali žirneliai su majonezu (1,3) - 80g.

Duona su grūdais su sviestu 82% - 20(8)g.

Vaisiai - 94g.

Arbata - 200g.

1 savaitė
Pirmadienis



[Signature]
Panėvėžio lopšelio-darželis
"PURIENA" direktoriė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Penkių gr. dribsnį košė su sviestu 82% (tausoj.)	121	200	6,60	8,73	30,54	225,27
Riestainiai	257	20	1,96	1,00	12,42	66,60
Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5%	118	200	5,80	3,00	9,80	104,00
Viso:			14,36	12,73	52,76	395,87

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Kopūstų sriuba (tausoj.)(augal.)	128	150	1,82	1,85	10,36	66,71
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Paukštienos kepinukai (tausoj.)	21	80	17,65	9,36	9,12	190,17
Virti ryžiai su sviestu 82%(tausoj.)	45	80	2,06	3,18	22,14	121,06
Sviežių kopūstų salotos su alyvuogių al.	3	50	0,52	4,78	2,05	50,03
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	174	50	1,50		3,00	19,00
Vanduo su citrina	114	200	0,10	0,02	0,86	1,60
Šilauogės	177	57,1	0,04	0,1	8,2	32,5
Viso:			25,38	19,57	69,37	547,59

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Virti varškėtukai 9% (tausoj.)	31	175	17,95	8,46	35,11	290,33
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Vaisiai	89	60	0,50		10,05	40,20
Arbata	76	200			4,99	18,70
Viso:			19,23	17,46	50,96	424,23
Iš viso (dienos davino)			58,97	49,76	173,09	1367,69

1 savait
Antradienis



Banevėžio lopšelio-darželio
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiukalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiukalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	56	39	0,43	0,08	1,47	8,92
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			9,12	12,79	42,14	316,74

Pietūs 11:40 val.

Patielkalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patielkalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausoj.) (augal.)	122	150	4,14	2,22	13,35	91,84
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Kiaulienos kotletukai (tausoj.)	258	95	16,88	8,66	0,76	148,58
Bulvių - morkų košė (tausoj.)	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Burokėlių salotos su kons. agurkais	47	61	0,99	5,04	5,50	65,80
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Sūrio lazdėlės 40%	75	47	12,9	9,9	0,85	171,60
Viso:			38,74	28,20	50,20	633,02

Vakarienē 15:30 val.

Patiukalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiukalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniniai, g	
Skryliai (varškė) 9% (tausoj.)	29	167	10,02	1,86	42,40	230,99
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Pienas 2,5%	104	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Viso:			17,60	15,86	53,01	417,99
Iš viso (dienos davinio)			65,46	56,85	145,35	1367,75

1 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio
PURIENA" direktori
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karšti sumušiniai su sūriu 45%(tausoj.)	256	37,5(1 05./24)	9,24	13,99	18,81	241,28
Arbata	76	200			4,99	18,70
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Viso:		10,90	17,77	40,22	365,78	

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Kruopų sriuba (tausoj.) (augal.)	132	150	1,95	4,35	14,78	99,71
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Kiaulienos karbonadas(tausoj.)	261	106	21,96	12,83	11,92	250,85
Bulvių košė (tausoj.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Šviežių kopūstų salotos su alyv. al.(augal.)	3	50	0,52	4,78	2,05	50,03
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	175	50	0,33		4,33	20,33
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Riestainiai	179	182	16,2	17,84	108,75	669,76
Viso:		44,99	43,87	172,82	1268,62	

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Kepti varškėčiai 9%(tausoj.)	32	130	12,49	8,93	33,94	284,50
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Vaisiai	89	60	0,50		10,10	40,52
Arbata	76	200			4,99	18,70
Viso:		13,77	17,93	49,84	418,72	
Iš viso (dienos davinio)		69,66	79,57	262,88	2053,12	

1 savaitė
Ketvirtadienis



TVIRTINU

panevėžio lopšelio-darželis
"PURIENA" direktori
Zita Kuncien

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Grikių kr. košė su sviestu 82%(tausoj.)	61	200	6,92	6,79	39,19	235,87
Sūrio lazdelė 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Arbata	76	200			4,99	18,70
Viso:		12,12	10,99	44,58		314,77

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių sriuba (tausoj.) (augal.)	126	150	1,56	1,85	10,94	66,04
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Paukštienos guliašas (tausoj.)	24	100	15,08	13,98	3,43	197,19
Virtos bulvės (augal.)(tausoj.)	43	100	2,00	0,40	16,30	80,00
Pekino kopūstų, porų, morkų salotos su nat. jogurtu 2%	51	104	2,78	0,42	4,90	34,00
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)(augal.)	174	50	1,50		3,00	19,00
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Vynuogės	254	189	1,32	0,38	34,2	130,41
Viso:		26,02	17,32	87,58		597,86

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Lietiniai blynai	37	160	9,94	8,28	49,12	310,30
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Uogienė	65	20	0,06		15,38	58,36
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	88	60	0,02		5,94	24,30
Viso:		10,54	14,28	75,97		461,66
Iš viso (dienos davinio)		48,68	42,59	208,13		1374,29

1 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU



Zita Kuncienė

Panėvėžio lopšelio-darželis "PURIENA" direktorė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Manų kr. košė su sviestu 82% ir uogiene (tausoj.)	130	200/5/ 20	6,81	6,84	47,77	267,32
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	91	60	0,60		6,60	29,40
Viso:			7,41	6,84	59,36	315,42

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis(tausoj.)(augal.)	125	150	2,12	2,90	11,24	80,73
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Žuvies kepsnelis (tausoj)	96	79	17,7	13,09	10,07	234,76
Virti griekiai su sviestu 82% (tausoj.)	44	100	4,24	4,32	23,25	146,65
Burokelių salotos su žaliais žirneliais ir alyv. al.	46	60,1	1,09	5,05	6,42	69,78
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo su citrina	114	200	0,10	0,02	0,86	1,60
Trapučiai	74	107	10,17	3,1	76,18	386,27
			vizo:	37,50	28,81	142,93
						993,17

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			9,08	12,76	41,94	314,68
Iš viso (dienos davinio)			53,99	48,41	244,23	1623,27

2 savaitė
Pirmadienis



Panėvėžio lopšelio-darželis
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Ryžių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	60	200	4,94	6,80	30,91	206,91
Sūrio lazdelė 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Viso:			10,73	11,44	42,84	316,80

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausoj.)	7	150	1,91	5,42	19,98	152,94
Netikras zuikis (tausoj.)	19	86	17,34	8,71	3,94	163,06
Bulvių - morkų košė(tausoj.)	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Šviežių daržovių salotos su grietine 30%	259	95	0,97	3,11	2,79	37,59
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	175	75	0,50		6,50	30,50
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Šilauogės	177	57	0,4	0,17	8,27	32,49
Viso:			23,26	19,51	57,58	505,26

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Varškės apkepas (varškė) 9% (tausc)	33	140	17,37	10,43	20,30	249,56
Pjaustytos morkos su obuoliai	105	105	0,95	0,28	10,61	39,03
Grietinė 30%	66	40	1,04	12,00	1,08	100,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Viso:			19,36	22,71	36,98	407,29
Iš viso (dienos davinio)			53,35	53,66	137,40	1229,35

2 savaitė
Antradienis



Panevėžio lopšelio-daržo
"PURİENA" direkto
Zita Kuncier

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Virtas kiaušinis(tausoj.)	149	40	4,90	3,90	0,19	54,00
Žali žirneliai su majonezu	260	80	4,41	4,58	6,53	86,20
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Viso:			13,05	15,41	45,48	369,96

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žirnių sriuba (tausoj.)(augal.)	122	150	4,14	2,22	13,35	91,84
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Paukštienos kukuliai (tausoj.)	18	80	15,66	6,15	3,26	142,62
Virti makaronai su sviestu 82% (tausoj.)	116	100	3,82	4,23	26,57	162,85
Šviežių kopūstų salotos su alyv. al.	3	89	0,99	4,78	3,67	75,75
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Sūrio lazdelės 40%	75	47	12,55	9,78	0,19	138,65
Viso:			38,94	27,45	61,85	682,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Lietiniai blynai su varške 9%	38	78/ 47	11,57	8,36	28,97	237,09
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	89	99	0,83		16,58	66,33
Viso:			12,92	14,36	51,08	372,12
Iš viso (dienos davinio)			64,91	57,22	158,41	1425,01

2 savaitė
Trečiadienis



TVIRTINU

Panevėžio lopšelio-darželis PURIENA" direktor
Zita Kuncien

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Penkių gr. dribsnį košę su sviestu 82% (tausoj.)	121	200	6,60	8,73	30,54	225,27
Riestainiai	257	20	1,96	1,00	12,42	66,60
Kakava su Pienu 2,5%	78	200	2,65	3,46	15,10	101,00
Viso:			11,21	13,19	58,06	392,87

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių sriuba (tausoj.) (augal.)	126	150	1,56	1,85	10,94	66,04
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Paukštienos kepinukai (tausoj.)	21	80	17,65	9,36	9,12	190,17
Bulvių košę (tausoj.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	174	100	3,00		6,00	38,00
Morkų, česnakų salotos su nat. jogurtu 2%	54	100	2,32	0,54	7,84	36,80
Vanduo su citrina	114	200	0,10	0,02	0,86	1,60
Bandelės	74	101	9,29	11,51	56,36	368,65
Viso:			37,86	27,34	120,94	874,50

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Grikių kr. košę su sviestu 82%(tausoj.)	61	200	6,92	6,79	39,19	235,87
Duoniukai	117	9	1,04	0,13	7,23	33,05
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	92	100	1,00		9,00	43,00
Viso:			8,96	6,92	60,41	330,62
Iš viso (dienos davinio)			58,03	47,45	239,41	1597,99

2 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-daržinė "PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			9,08	12,76	41,94	314,68

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Kopūstų sriuba (tausoj.)(augal.)	128	150	1,82	1,85	10,36	66,71
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Plovas su kiauliena (tausoj.)	14	185/6 1	19,03	13,45	24,85	290,37
Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al.	47	61	0,99	5,04	5,50	65,80
Konservuoti agurkas	58	46			0,67	3,69
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Riestainiai	179	182	18,02	9,1	111,02	273,06
Viso:			41,64	29,73	167,21	770,85

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Kepti varškėčiai 9%(tausoj.)	81	130	17,15	8,93	33,94	284,50
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisius	89	60	0,50		10,05	40,20
Viso:			18,43	17,93	49,79	418,40
Iš viso (dienos davinio)			69,15	60,42	258,94	1503,93

2 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU



čio lopšelio-darže

"PURIENA" direktor

zita Kuncien

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Miežinių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	59	200/5	5,64	7,18	23,07	183,66
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	91	100	1,00		11,00	49,00
Viso:			8,30	10,96	55,48	357,16

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (tausoj.) (augal.)	125	150	2,12	2,90	11,24	80,73
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Žuvies maltinukas (tausoj.)	27	90	16,79	4,10	6,80	131,21
Bulvių - morkų košė	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	175	75	0,50		6,50	30,50
Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al. (augal.)	47	61	0,99	5,04	5,50	65,80
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Vynuogės	254	189	1,32	0,38	34,02	130,41
Viso:			25,55	14,80	93,80	593,85

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Karštasis sumuštinis su sūriu 45% (tausoj.)	256	37,5(1 05./24)	9,24	13,99	18,81	241,28
Vaisiai	90	100	1,50		21,22	89,96
Kimynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Trapučiai	74	10	1,12	0,17	7,50	34,20
Viso:			12,45	14,60	59,06	415,13
Iš viso (dienos davinio)			46,30	40,36	208,34	1366,14

3 savaitė
Pirmadienis



Panėvėžio lopšelio-darželis
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncier

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Grikių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	61	200/4	6,92	6,79	39,19	235,87
Sūrio lazdelės 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Arbata	76	200			4,99	18,70
Trapučiai	74	10	1,12	0,17	7,50	34,20
Viso:			13,24	11,16	52,08	348,97

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių sriuba (tausoj.) (augal.)	126	150	1,56	1,85	10,94	66,04
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Kiaulienos kotletukai (tausoj.)	258	95	16,86	6,82	0,77	132,13
Bulvių košė (tausoj.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių al.	3	75	0,78	7,17	3,08	75,05
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo su citrina	114	200	0,10	0,02	0,86	1,60
Šilauogės	177	57	0,4	0,17	8,27	32,49
Viso:			24,03	20,14	55,01	487,41

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Varškės- ryžių apkepas (varškė) 9% (tausoj.)	30	150	11,55	11,1	8,12	178,88
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Uogienė	65	27	0,08		20,79	78,86
Viso:			13,55	17,10	54,10	409,74
Iš viso (dienos davinio)			50,82	48,40	161,19	1246,12

3 savaitė
Antradienis



TVIRTINU

Panėvėžio lopšelio-darže
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	vertė, kcal
Penkių gr. dribsnį košė su sviestu 82% (tausoj.)	121	200	6,60	8,73	30,54	225,27
Rieštainiai	257	20	1,96	1,00	12,42	66,60
Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5%	118	200	5,80	3,00	9,80	104,00
Viso:		14,36	12,73	52,76	395,87	

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	vertė, kcal
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausoj.)	7	150	1,91	5,42	19,98	152,94
Paukštienos – kiaulienos maltinis (tausoj.)	20	90	12,31	22,95	4,07	272,99
Bulvių - morkų košė (tausoj.)	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Šviežių daržovių salotos su grietine 30%	259	95	0,97	3,11	2,79	37,59
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo		200				
Trapučiai	74	107	10,17	3,1	76,18	386,27
Viso:		27,80	36,72	119,22	940,63	

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	vertė, kcal
Manų kr. košė su sviestu 82% su uogiene (tausoj.)	130	200/5/ 20	6,81	6,84	47,77	267,32
Vaisiai	91	100	1,00		11,00	49,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Duoniukai	117	9	1,04	0,13	7,23	33,05
Viso:		8,85	6,97	70,99	368,07	
Iš viso (dienos davinio)		51,01	56,42	242,97	1704,57	

3 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU



Ministras
Lopšelio-darželių
"PANEVĖŽIO LOPŠELIS-DARŽELIS"
"PURIENA" direktores
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Konservuoti agurkai	58	46			0,67	3,69
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Kmynų arbata	77	200	0,59	0,44	11,53	49,69
Viso:			8,95	16,49	38,10	334,01

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (tausoj.)(augal.)	125	150	2,12	2,90	11,24	80,73
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Kiaulienos karbonadas (tausoj.)	261	106	21,96	12,83	11,92	250,85
Virti ryžiai su sviestu 82%(tausoj.)	45	80	2,06	3,18	22,14	121,06
Morkų, česnakų salotos su nat. jogurtu 2%	54	100	2,32	0,54	7,84	36,80
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo su apelsinais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Vynuogės	254	189	1,32	0,38	34,02	130,41
Viso:			31,95	20,17	103,24	697,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Skryliai (varškė) 9% (tausoj.)	29	167	10,02	1,86	42,40	230,99
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas (tausoj.)	5	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	88	100	0,40		9,90	40,50
Viso:			10,77	12,37	57,74	387,71
Iš viso (dienos davinio)			51,67	49,03	199,08	1419,65

3 savaitė
Ketvirtadienis



Panėvėžio lopšelio-darželis "PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Ryžių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	60	200	4,94	6,80	30,91	206,91
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Arbata	76	200			4,99	18,70
Sūrio lazdelė 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Viso:			11,54	11,00	55,96	369,11

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Žirnių sriuba(tausoj.)(augal.)	122	150	4,14	2,22	13,35	91,84
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Bulvių plokštainis (tausoj.)	36	270	5,16	1,86	41,07	206,16
Grietinė 30%	66	40	1,04	12,00	1,08	100,00
Pjaustytos morkos su obuoliai	105	105	0,95	0,28	10,61	39,03
Vanduo su citrina	114	200	0,10	0,02	0,86	1,60
Bandelės	179	101	9,29	11,51	56,36	368,65
Viso:			22,37	28,17	136,97	873,80

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Lietiniai blynai su varške 9%	38	78/ 47	11,57	8,36	28,97	237,09
Grietinė 30%	66	40	1,04	12,00	1,08	100,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	89	60	0,50		10,05	40,20
Viso:			13,11	20,36	45,09	395,99
Iš viso (dienos davinio)			47,02	59,53	238,02	1638,90

3 savaitė
Penktadienis



Panėvėžio lopšelio-darželių

"PURIENA" direktorių

Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Miežinių kr. kruopų košė su sviestu 82% (tausoj.)	59	200/5	5,64	7,18	23,07	183,66
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	92	100	1,00		9,00	43,00
Viso:			8,30	10,96	53,48	351,16

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Burokelių sriuba (tausoj.) (augal.)	126	150	1,56	1,85	10,94	66,04
Pilno grūdo duona	68	26	1,69	0,28	13,64	66,52
Kepta lašiša (tausoj.)	26	90	22,80	17,80		246,84
Bulvių košė (tausoj.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Burokelių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al.	47	61	0,99	5,04	5,5	65,8
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo	-	200				
Trapučiai	74	107	10,17	3,1	76,18	386,27
Viso:			39,85	31,90	123,71	945,05

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandenai, g	
Virtas kiaušinis (tausoj.)	149	40	4,9	3,90	0,19	54,00
Žali žirneliai su majonezu	260	80	4,41	4,58	6,53	86,20
Duona su grūdais ir sviestu 82%	95	20/8	1,75	6,49	7,57	96,77
Arbata	76	200			4,99	18,70
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			12,46	14,97	38,94	338,97
Iš viso (dienos davinio)			60,61	57,83	216,13	1635,18