

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

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų vaikams



TVIRTINU:


Direktore Zita Kuncienė

2023 m. 08 mėn. 31 d.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.15 iki 18.15 val.

VALGIARAŠTIS I savaitė
(alergenų nr.)


<p>PIRMADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 150/200g. Riestainiai (1) - 20/20g. Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5% (7) - 150/200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Kopūstų sriuba (9)(augal.)(tausoj.) - 100/150g. Pilno grūdo duona (1) - 20/26g. Paukštienos kepinukai(1,3)(tausoj.) - 60/80g. Virti ryžiai su sviestu 82%(1,7)(tausoj.) - 40/80g. Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 40/50g. Sezoninės daržovės - 50/50g. Vanduo su citrina - 150/200g.</p> <p><u>Vakariene</u> Virti varškėtukai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 135/175g. Grietinė 30% (7) - 30/30g. Vaisiai - 60/60g. Arbata - 150/200g.</p>	<p>ANTRADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Omletas (3,7)(tausoj.) - 114/114g. Sezoninės daržovės - 39/39g. Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 17(7)/20(8)g. Vaisiai - 94/94g. Kmyną arbata - 150/200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Žirnių sriuba (1)(augal.)(tausoj.) - 100/150g. Pilno grūdo duona (1) - 20/26g. Kiaulienos kotletukai (3)(tausoj.) - 75/95g. Bulvių – morkų košė (7) (tausoj.) - 82/100g. Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir aliejumi - 49,9/61g. Vanduo su apelsiniais - 150/200g.</p> <p><u>Vakariene</u> Skryliai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 137/167g. Grietinė 30%(7) - 30/30g. Pienas 2,5%(7) - 150/200g.</p>
<p>TREČIADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Karšti sumuštiniai su sūriu 45% (1,7)(tausoj.) - 25(7/16,4)/37,5(10,5/24,6)g. Sausainiai (1) - 22/22g. Arbata - 150/200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Kruopų sriuba (1)(tausoj.)(augal.) - 100/150g. Pilno grūdo duona (1) - 20/26g. Kiaulienos karbonadas (1,3)(tausoj.) - 87/106g. Bulvių košė (7)(tausoj.) - 82/100g. Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 40/50g. Sezoninės daržovės - 50/50g. Vanduo su apelsiniais- 150/200g.</p> <p><u>Vakariene</u> Kepti varškėčiai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 95/130g. Grietinė 30% (7) - 20/30g. Vaisiai - 60/60g. Arbata - 150/200g.</p>	<p>KETVIRTADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Grikių košė su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 150/200g. Sūrio lazdelė 40%(7) - 20/20g. Arbata - 150/200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Burokėlių sriuba (augal.)(tausoj.) - 100/150g. Pilno grūdo duona (1) - 20/26g. Paukštienos guliašas (1,7)(tausoj.) - 78/100g. Virtos bulvės (augal.)(tausoj.) - 82/100g. Pekino kopūstų, porų, morkų salotos su natūraliu jogurtu 2% (7,9) - 79/104g. Sezoninės daržovės - 50/50g. Vanduo su apelsiniais - 150/200g.</p> <p><u>Vakariene</u> Lietiniai blynai (1,3,7)(tausoj.) - 130/160g. Grietinė 30% (7) - 20/20g. Uogienė - 20/20g. Vaisiai - 60/60g. Arbata - 150/200g.</p>
<p>PENKTADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Manų kr. košė su sviestu 82% ir uogiene (1,7) (tausoj.) - 150(15)/200(20)g. Vaisiai - 60/60g. Arbata - 150/200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (1)(augal.) - 100/150g.(tausoj.) Pilno grūdo duona (1) - 20/26g. Žuvies kepsnelis (lydeka arba menkė) (1,3,4,7)(tausoj.) - 64/79g. Virti griekiai su sviestu 82%(1,7) (tausoj.) - 50/100g.</p>	<p>Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi (1) - 52/62g. Sezoninės daržovės - 40,2/49g. Vanduo su citrina - 150/200g.</p> <p><u>Vakariene</u> Omletas (3,7)(tausoj.) - 114/114g. Sezoninės daržovės - 40,2/49g. Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 17(7)/20(8)g. Vaisiai - 94/94g. Kmyną arbata - 150/200g.</p>

VALGIARAŠTIS II savaitė (alergenų nr.)



<p>PIRMADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Ryžių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 150/200g. Sūrio lazdelė 40% (7) - 20/20g. Kmylių arbata - 150/200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Pieniška perlinių kruopų sriuba (1,7)(tausoj.) - 100/150g Netikras zuikis (kiauliena) (1,3)(tausoj.) - 66/86g. Bulvių – morkų košė (tausoj.) - 100/100g. Šviežių daržovių salotos su grietine 30%(7) - 69/95g. Sezoninės daržovės - 50/75g. Vanduo su apelsiniais - 150/200g.</p> <p><u>Vakariene</u> Varškės apkepas (varškė) 9% (1,3,7) (tausoj.) - 120/140g. Grietinė 30% (7) - 30/30g. Pjaustytos morkos ir obuoliai - 79/105g. Arbata - 150/200g.</p>	<p>ANTRADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Virtas kiaušinis (3)(tausoj.) - 40/40g. Žali žirneliai su majonezu (1,3) - 68/80g. Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 17(7)/20(8)g. Vaisiai - 94/94g. Kmylių arbata - 150/200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Žirnių sriuba (1)(augal.)(tausoj.) - 100/150g. Pilno grūdo duona (1) - 20/26g. Paukšties kukuliai (1,3,7)(tausoj.) - 60/80g. Makaronai su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 75/100g. Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (9) - 89/89g. Vanduo su apelsiniais - 150/200g.</p> <p><u>Vakariene</u> Lietiniai blynai su varške 9%(1,3,7) - 64(37)/78(47)g. Grietinė 30% (7) - 20/20g. Vaisiai - 99/99g. Arbata - 150/200g.</p>
<p>TREČIADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82%(1,7)(tausoj.) - 150/200g. Rištainiai(1) - 20/20g. Kakava su pienu 2,5%(7) - 150/200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Burokėlių sriuba (augal.)(tausoj.) - 100/150g. Pilno grūdo duona (1) - 20/26g. Paukšties kepinukai (3,7) (tausoj.) - 60/80g. Bulvių košė (7) (tausoj.) - 82/100g. Morkų, česnakų salotos su natūraliu jogurtu 2%(7) - 100/100g. Sezoninės daržovės - 50/100g. Vanduo su citrina - 150/200g.</p> <p><u>Vakariene</u> Grikių kr. košė su sviestu 82%(1,7) (tausoj.) - 150/200g. Duoniukai (1) - 9/9g. Vaisiai - 50/100g. Arbata - 150/200g.</p>	<p>KETVIRTADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Omletas (3,7)(tausoj.) - 114/114g. Sezoninės daržovės - 40,2/49g. Duona su grūdais su sviestu 82%(1,7) - 17(7)/20(8)g. Vaisiai - 94/94g. Kmylių arbata - 150/200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Kopūstų sriuba (9)(augal.)(tausoj.) - 100/150g. Pilno grūdo duona (1) - 20/26g. Plovas su kiauliena (1,7)(tausoj.) - 145(47)/185(61)g. Burokėlių salotos su alyvuogių al. - 49,9/61g. Konservuoti agurkai - 37/46g. Vanduo su apelsiniais - 150/200g.</p> <p><u>Vakariene</u> Kepti varškėčiai 9%(1,3,7) (tausoj.) - 95/130g. Grietinė 30 % (7) - 20/30g. Vaisiai - 60/60g. Arbata - 150/200g.</p>
<p>PENKTADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Miežinių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 150/200g. Sausainiai (1) - 22/22g. Vaisiai - 100/100g. Arbata - 150/200g.</p> <p><u>Pietūs</u> Žalių Žirnelių sriuba su daržovėmis (9) (augal.) (tausoj.) - 100/150g. Pilno grūdo duona (1) - 20/26g. Žuvies maltinukas (lydeka arba menkė)(1,3,4,7) (tausoj.) - 70/90g. Bulvių – morkų košė (7)(tausoj.) - 100/100g.</p>	<p>Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al. - 49,9/61g. Vanduo su apelsiniais – 150/200g. Sezoninės daržovės – 50/75g.</p> <p><u>Vakariene</u> Karšti sumuštiniai su sūriu 45%(1,7)(tausoj.) - 25(7/16,4)/37,5(10,5/24,6)g. Vaisiai - 100/100g. Trapučiai (1) - 10/10g. Kmylių arbata - 150/200g.</p>

VALGIARAŠTIS III savaitė
(alergenų nr.)



TVIRTINU:

Direktorė Zita Kuncienė

2023 m. 08 mėn. 31 d.

PIRMADIENIS

Pusryčiai

Grikių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 150/200g.
Sūrio lazdelė 40% (7) - 20/20g.
Trapučiai (1) - 10/10g.
Arbata - 150/200g.

Pietūs

Burokėlių sriuba (1) (augal.) (tausoj.) - 100/150g.
Pilno grūdo duona (1) - 20/26g.
Kiaulienos kotletukai (3) (tausoj.) - 75/95g.
Bulvių košė (7) (tausoj.) - 100/100g.
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi - 50/75g.
Sezoninės daržovės - 49/49g.
Vanduo su citrina - 150/200g.

Vakarienė

Varškės - ryžių apkepas (varškė) 9% (1,3,7) (tausoj.) - 120/150g.
Grietinė 30% (7) - 20/20g.
Uogienė - 22/27g.
Vaisiai - 47/94g.
Arbata - 150/200g.

ANTRADIENIS

Pusryčiai

Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 150/200g.
Riostainiai (1) - 20/20g.
Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5% (7) - 150/200g.

Pietūs

Pieniška perlinių kruopų sriuba (1,7) (tausoj.) - 100/150g.
Paukštinės - kiaulienos maltinis (1,3,7) (tausoj.) - 70/90g.
Bulvių - morkų košė (7) (tausoj.) - 82/100g.
Šviežių daržovių salotos su grietine 30% (7) - 69/95g.
Sezoninės daržovės - 40,2/49g.
Vanduo - 150/200g.

Vakarienė

Manų kruopų košė su sviestu 82% ir uogienė (1,7) (tausoj.) - 150(15)/200(20)g.
Vaisiai - 100/100g.
Duoniukai (1) - 9/9g.
Arbata - 150/200g.

TREČIADIENIS

Pusryčiai

Omletas (3,7) (tausoj.) - 114/114g.
Konservuoti agurkai - 37/46g.
Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 17(7)/20(8)g.
Sausainiai (1) - 22/22g.
Kmyną arbata - 150/200g.

Pietūs

Žalių Žirnelių sriuba su daržovėmis (1) (augal.) (tausoj.) - 100/150g.
Pilno grūdo duona (1) - 20/26g.
Kiaulienos karbonadas (1,3) (tausoj.) - 87/106g.
Virti ryžiai su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 40/80g.
Morkų, česnakų salotos su natūraliu jogurtu 2% (7) - 100/100g.
Sezoninės daržovės - 40,2/49g.
Vanduo su apelsiniais - 150/200g.

Vakarienė

Skryliai (varškė) 9% (1,3,7) (tausoj.) - 137/167g.
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas - 20/20g.
Vaisiai - 47/100g.
Arbata - 150/200g.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Ryžių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 150/200g.
Sūrio lazdelė 40% (7) - 20/20g.
Vaisiai - 94/94g.
Arbata - 150/200g.

Pietūs

Žirnių sriuba (1) (augal.) (tausoj.) - 100/150g.
Pilno grūdo duona (1) - 20/26g.
Bulvių plokštainis (3) (tausoj.) - 203/270g.
Grietinė 30% (7) - 40/40g.
Pjaustytos morkos ir obuoliais - 79/105g.
Vanduo su citrina - 150/200g.

Vakarienė

Lietiniai blynai su varške 9% (1,3,7) - 64(37)/78(47)g.
Grietinė 30% (7) - 20/40g.
Vaisiai - 60/60g.
Arbata - 150/200g.

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Miežinių kr. košė su sviestu 82% (1,7) (tausoj.) - 150/200g.
Sausainiai (1) - 22/22g.
Vaisiai - 100/100g.
Arbata - 150/200g.

Pietūs

Burokėlių sriuba (augal.) (tausoj.) - 100/150g.
Pilno grūdo duona (1) - 20/26g.
Kepta lašiša (4) (tausoj.) - 75/90g.
Bulvių košė (7) (tausoj.) - 82/100g.

Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių aliejumi - 49,9/61g.
Sezoninės daržovės - 31,2/49g.
Vanduo - 150/200g.

Vakarienė

Virtas kiaušinis (3) (tausoj.) - 40/40g.
Žali žirneliai su majonezu (1,3) - 68/80g.
Duona su grūdais su sviestu 82% (1,7) - 17(7)/20(8)g.
Vaisiai - 94/94g.
Arbata - 150/200g.

1 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU



Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82% (tausoj.)	121	150	4,98	6,55	23,34	170,87
Riestainiai	257	20	1,96	1,00	12,42	66,60
Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5%	118	150	4,35	2,25	7,35	78,00
Viso:			11,29	9,80	43,11	315,47

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (tausoj.) (augal.)	128	100	1,37	0,93	7,81	46,08
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Paukštienos kepinukas (tausoj.)	21	60	13,23	7,02	6,84	142,63
Virti ryžiai su sviestu 82% (tausoj.)	45	40	1,03	1,59	11,07	60,53
Šviežių kopūstų salotosv su alyvuogių al.	3	40	0,42	3,66	1,70	38,86
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	174	50	1,50		3,00	19,00
Vanduo su citrina	114	150	0,10	0,01	0,86	1,60
Viso:			18,91	13,42	41,51	358,59

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai 9% (tausoj.)	31	135	13,88	6,56	27,05	221,88
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Vaisiai	89	60	0,50		10,05	40,20
Arbata	76	150			3,74	14,02
Viso:			15,16	15,56	41,65	351,10
Iš viso (dienos davinio)			45,36	38,78	126,27	1025,16

1 savaitė
Antradienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt)	56	39	0,43	0,08	1,47	8,92
Duona su grūdais ir sviestu 82 %	95	17(7)	1,41	5,31	6,12	78,80
Kmynų arbata	77	150	0,45	0,33	7,81	33,95
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			8,64	11,50	36,97	283,03

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausoj.) (augal.)	122	100	4,14	2,22	13,35	91,84
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Kiaulienos kotletukai (tausoj.)	258	75	13,11	6,22	0,47	110,32
Bulvių - morkų košė (tausoj.)	106	82	1,67	1,71	12,24	68,85
Burokėlių salotos su kons. agurkais	47	49,9	0,81	4,13	4,21	52,79
Vanduo su apelsiniais	114	150	0,07	0,01	0,94	4,70
Viso:			21,06	14,50	41,44	378,39

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skryliai (varškė) 9% (tausoj.)	29	137	8,23	1,52	34,77	189,41
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Pienas 2,5%	104	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Viso:			14,11	14,27	42,93	348,41
Iš viso (dienos davinio)			43,81	40,27	121,34	1009,83

I savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti sumuštiniai su sūriu 45% (tausoj.)	256	25(7/16,4)	6,16	9,33	12,54	160,85
Arbata	76	150			3,74	14,02
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Viso:			7,82	13,11	32,70	280,67

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba (tausoj.) (augal.)	132	100	1,46	3,26	11,09	74,78
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Kiaulienos karbonadas (tausoj.)	261	87	18,4	10,32	9,08	202,39
Bulvių košė (tausoj.)	42	82	1,84	3,10	13,26	87,49
Šviežių kopūstų salotos su alyv. Al.	3	40	0,42	3,66	1,70	38,86
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	175	50	0,33		4,33	20,33
Vanduo su apelsiniais	114	150	0,07	0,01	0,94	3,76
Viso:			23,78	20,56	50,63	477,50

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai 9% (tausoj.)	32	95	12,49	6,61	24,76	207,04
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Vaisiai	89	60	0,50		10,10	40,52
Arbata	76	150			3,74	14,02
Viso:			13,51	12,61	39,14	311,58
Iš viso (dienos davinio)			45,11	46,28	122,47	1069,75

1 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	61	150	5,67	5,34	32,13	201,34
Sūrio lazdelė 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Arbata	76	150			3,74	14,02
Viso:			10,87	9,54	36,27	275,56

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausoj.) (augal.)	126	100	1,25	0,93	8,25	45,58
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Paukštienos guliašas (tausoj.)	24	78	11,69	10,53	2,36	148,84
Virtos bulvės(tausoj.) (augal.)	43	82	1,64	0,30	13,36	65,60
Pekino kopūstų, porų, morkų, salotos su nat. jogurtu 2%	51	79	2,32	0,40	4,00	28,20
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	174	50	1,50		3,00	19,00
Vanduo su apelsiniais	114	150	0,07	0,01	0,94	3,76
Viso:			19,73	12,38	42,14	360,87

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	37	130	8,09	6,66	40,08	237,57
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Uogienė	65	20	0,06		15,38	58,36
Arbata	76	150			3,74	14,02
Vaisiai	88	60	0,24		5,94	24,30
Viso:			8,91	12,66	65,68	384,25
Iš viso (dienos davinio)			39,51	34,58	144,09	1020,68

I savaitė
Penktadienis

TVIRTINU



Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kr. Košė su sviestu 82% ir uogiene (tausoj.)	130	150(5(15))	5,10	5,13	35,82	200,49
Vaisiai	91	60	0,60		6,60	29,40
Arbata	76	150			3,74	14,02
Viso:			5,70	5,13	46,16	243,91

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių Žirnelių sriuba su daržovėmis (tausoj.) (augal.)	125	100	1,60	2,17	8,44	60,54
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Žuvies kepsnelis (tausoj.)	96	64	14,44	10,71	9,46	190,76
Virti griekiai su sviestu 82% (tausoj.)	44	50	2,12	2,16	11,63	73,32
Burokėliu salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi	46	52,1	0,89	4,14	4,97	56,05
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	40,2	0,31	0,04	1,02	5,49
Vanduo su citrina	114	150	0,10	0,01	0,86	1,60
Viso:			20,72	19,44	46,61	437,65

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	40,2	0,31	0,04	1,02	5,49
Duona su grūdais ir sviestu 82 %	95	17(7)	1,41	5,31	6,12	78,80
K.mynų arbata	77	150	0,45	0,33	7,81	33,95
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			8,52	11,46	36,52	279,60
Iš viso (dienos davinio)			34,94	36,03	129,29	961,16

2 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	60	150	4,94	5,30	23,44	158,04
Sūrio lazdelė 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Kmynų arbata	77	150	0,45	0,33	7,81	33,95
Viso:			10,59	9,83	31,65	252,19

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausoj.)	7	100	3,88	3,85	14,82	112,05
Netikras zuikis (kiauliena) (tausoj.)	19	66	13,48	6,26	3,09	123,00
Bulvių - morkų košė (tausoj.)	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Sviežių daržovių salotos su grietine 30%	259	69	0,72	2,48	2,07	28,95
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	175	50	0,33		4,33	20,33
Vanduo su apelsiniais	114	150	0,07	0,01	0,94	3,76
Viso:			20,53	14,69	40,18	372,07

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (varškė) 9% (tausoj.)	33	120	14,58	8,77	17,34	207,43
Pjaustytos morkos su obuoliais	105	79	0,71	0,21	7,96	29,28
Grietinė 30%	66	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Arbata	76	150			3,74	14,02
Viso:			16,07	17,98	29,85	325,73
Iš viso (dienos davinio)			47,19	42,50	101,68	949,99

2 savaitė
Antradienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio
"PURIENA" direktorė
Gita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausoj.)	149	40	4,90	3,90	0,19	54,00
Žali žirneliai su majonezu	260	68	3,80	3,70	5,30	78,68
Duona su grūdais ir sviestu 82 %	95	17(7)	1,41	5,31	6,12	78,80
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Kmynų arbata	77	150	0,45	0,33	7,81	33,95
Viso:			11,96	13,24	39,08	328,73

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausoj.)(augal.)	122	100	4,14	2,22	13,35	91,84
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Paukštienos kukuliai (tausoj.)	18	60	11,49	4,19	2,44	101,62
Virti makaronai su sviestu 82% (tausoj.)	116	75	2,87	3,18	19,93	122,14
Šviežių kopūstų salotos su alyv. Al.	3	89	0,99	4,78	3,67	75,75
Vanduo su apelsiniais	114	150	0,07	0,01	0,94	3,76
Viso:			20,82	14,59	50,56	445,00

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške 9%	38	64(37)	9,38	6,34	23,56	188,68
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Arbata	76	150			3,74	14,02
Vaisiai	89	99	0,83		16,58	66,33
Viso:			10,73	12,34	44,42	319,03
Iš viso (dienos davinio)			43,51	40,17	134,06	1092,76

2 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelis-darželis
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82% (tausoj.)	121	150	4,98	6,55	23,34	170,87
Riestainiai	257	20	1,96	1,00	12,42	66,60
Kakava su pienu 2,5%	78	150	1,98	2,59	8,83	66,40
Viso:			8,92	10,14	44,59	303,87

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausoj.) (augal.)	126	100	1,25	0,93	8,25	45,58
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Paukštienos kepinukai (tausoj.)	21	60	13,23	7,02	6,84	142,63
Bulvių košė (tausoj.)	42	82	1,84	3,10	13,26	87,49
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	174	50	1,50		3,00	19,00
Morkų, česnakų salotos su nat. jogurtu 2%	54	100	2,32	0,54	7,84	36,80
Vanduo su citrina	11	150	0,07	0,02	0,64	1,20
Viso:			21,47	11,82	50,06	382,59

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	61	150	5,67	5,34	32,13	201,34
Duoniukai	117	9	1,04	0,13	7,23	33,05
Arbata	76	150			3,74	14,02
Vaisiai	92	50	0,50		4,50	21,50
Viso:			7,21	5,47	47,60	269,91
Iš viso (dienos davinio)			37,60	27,43	142,25	956,37

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	4,95	5,78	1,91	78,06
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	40,2	0,31	0,04	1,02	5,49
Duona su grūdais ir sviestu 82 %	95	17(7)	1,41	5,31	6,12	78,80
Kmynų arbata	77	150	0,45	0,33	7,81	33,95
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			8,52	11,46	36,52	279,60

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (tausoj.) (augal.)	128	100	1,37	0,93	7,81	46,08
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Plovas su kiauliena (tausoj.)	14	145/47	14,85	10,07	19,74	223,99
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al.	47	49,9	0,81	4,13	4,21	52,79
Konservuoti agurkas	58	37			0,55	3,02
Vanduo su apelsiniais	114	150	0,07	0,01	0,94	3,76
Viso:			18,36	15,35	43,48	379,53

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai 9% (tausoj.)	81	80	13,20	11,00	16,40	215,44
Grietinė 30 %	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Vaisiai	89	60	0,50		10,05	40,20
Arbata	76	150			3,74	14,02
Viso:			14,22	17,00	30,73	319,66
Iš viso (dienos davinio)			41,10	43,81	110,73	978,79

2 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU



Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	59	150(4)	4,25	5,59	17,46	140,40
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Arbata	76	150			3,74	14,02
Vaisiai	91	100	1,00		11,00	49,00
Viso:			6,91	9,37	48,62	309,22

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (tausoj.) (augal.)	125	100	1,60	2,17	8,44	60,54
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Žuvies maltinukas (tausoj.)	27	70	13,33	2,93	4,70	95,75
Bulvių - morkų košė (tausoj.)	106	100	2,05	2,09	14,93	83,98
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al.	47	49,9	0,81	4,13	4,21	52,79
Sezoninės daržovės	175	50	0,33		4,33	20,33
Vanduo su apelsiniais	114	150	0,07	0,01	0,94	3,76
Viso:			19,45	11,54	47,78	367,04

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti sumuštiniai su sūriu 45% (tausoj.)	256	25(7/16,4)	6,16	9,33	12,54	160,85
Vaisiai	90	100	1,50		21,22	89,96
Kmynų arbata	77	150	0,45	0,33	7,81	33,95
Trapučiai	74	10	1,12	0,17	7,50	34,20
Viso:			9,23	9,83	49,07	318,96
Iš viso (dienos davinio)			35,59	30,74	145,47	995,22

3 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	61	150/4	5,67	6,34	32,13	201,34
Sūrio lazdelė 40%	75	20	5,20	4,2	0,50	60,20
Arbata	76	150			3,74	14,02
Trapučiai	74	10	1,12	0,17	7,50	34,20
Viso:			11,99	10,71	43,87	309,76

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausoj.)(augal.)	126	100	1,25	0,93	8,25	45,58
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Kiaulienos kotletukai (tausoj.)	258	75	13,11	6,22	0,47	110,32
Bulvių košė (tausoj.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Šviežių kopūstų salotosv su alyvuogių al.	3	50	0,52	4,78	2,05	50,03
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	57	49	0,39	0,05	1,27	6,86
Vanduo su citrina	11	150	0,07	0,02	0,64	1,20
Viso:			18,85	15,99	39,09	370,60

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės - ryžių apkepas (varškė) 9% (tausoj.)	30	120	11,55	11,10	8,12	178,88
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Uogienė	65	22	0,06		17,04	64,66
Arbata	76	150			3,74	14,02
Vaisiai	90	47	0,70		9,83	41,65
Viso:			12,83	17,10	39,27	349,21
Iš viso (dienos davinio)			43,67	43,80	122,23	1029,57

3 savaitė
Antradienis



Panevėžio lopšelio-darželio
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82% (tausoj.)	121	150	4,98	6,55	23,34	170,87
Riestainiai	257	20	1,96	1,00	12,42	66,60
Geriamas jogurtas „Jums“ su braškėmis 1,5%	118	150	4,35	2,25	7,35	78,00
Viso:			11,29	9,80	43,11	315,47

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausoj.)	7	100	3,88	3,85	14,82	112,05
Paukštienos - kiaulienos maltinis (tausoj.)	20	70	9,57	17,40	3,20	208,35
Bulvių - morkų košė (tausoj.)	106	82	1,67	1,71	12,24	68,85
Sviežių daržovių salotos su grietine 30%	259	69	0,72	2,48	2,07	28,95
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	40,2	0,31	0,04	1,02	5,49
Vanduo						
Viso:			16,15	25,48	33,35	423,69

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg.	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kr. Košė su sviestu 82% ir uogiene (tausoj.)	130	150(5(15))	5,10	5,13	35,82	200,49
Vaisiai	91	100	1,00		11,00	49,00
Arbata	76	150			3,74	14,02
Duoniukai	117	9	1,04	0,13	7,23	33,05
Viso:			7,14	5,26	57,79	296,56
Iš viso (dienos davinio)			34,58	40,54	134,25	1035,72

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausoj.)	40	114	1,95	2,78	1,91	78,06
Konservuoti agurkai	58	37			0,55	3,02
Duona su grūdais ir sviestu 82 %	95	17(7)	1,41	5,31	6,12	78,80
Kmynų arbata	77	150	0,45	0,33	7,81	33,95
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Viso:			5,47	12,20	32,81	299,63

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių Žirnelių sriuba su daržovėmis (tausoj.) (augal.)	125	100	1,60	2,17	8,44	60,54
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Kiaulienos karbonadas (tausoj.)	261	87	18,40	10,32	9,08	202,39
Virti ryžiai su sviestu 82% (tausoj.)	40	40	1,03	1,59	11,07	60,53
Morkų, česnakų salotos su nat. jogurtu 2%	54	100	2,32	0,54	7,84	36,80
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	57	40,2	0,31	0,04	1,02	5,49
Vanduo su apelsiniais	114	150	0,07	0,01	0,94	3,76
Viso:			24,99	14,88	48,62	419,40

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skryliai (varškė) 9%(tausoj.)	29	137	8,23	1,52	34,77	189,41
Sviesto 82% grietinės 30% padažas (tausoj.)	5	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Vaisiai	88	47	0,40		9,90	40,50
Arbata	76	150			3,74	14,02
Viso:			8,98	12,03	48,86	341,45
Iš viso (dienos davinio)			39,44	39,11	130,29	1060,48

3 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio

"PURIENA" direktorė

Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė su sviestu 82%(tausoj.)	60	150	3,70	5,30	23,44	158,04
Sūrio lazdelė 40%	75	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Arbata	76	150			3,74	14,02
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Viso:			10,30	9,50	47,24	315,56

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausoj.)(augal.)	122	100	4,14	2,22	13,35	91,84
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Bulvių plokštainis (tausoj.)	36	203	3,86	1,32	30,66	153,39
Grietinė 30%	66	40	1,04	12,00	1,08	100,00
Pjaustytos morkos su obuoliais	105	79	0,71	0,21	7,96	29,28
Vanduo su citrina	11	150	0,07	0,02	0,64	1,20
Viso:			11,08	15,98	63,92	425,60

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške 9%	38	64(37)	9,38	7,34	23,56	188,68
Grietinė 30%	66	20	0,52	6,00	0,54	50,00
Arbata	76	150			3,74	14,02
Vaisiai	89	60	0,50		10,05	40,20
Viso:			10,40	13,34	37,89	292,90
Iš viso (dienos davinio)			31,78	38,82	149,05	1034,06

3 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU



Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė su sviestu 82% (tausoj.)	59	150(4)	4,25	5,59	17,46	140,40
Sausainiai	73	22	1,66	3,78	16,42	105,80
Arbata	76	150			3,74	14,02
Vaisiai	92	100	1,00		9,00	43,00
Viso:			6,91	9,37	46,62	303,22

Pietūs 11:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausoj.)(augal.)	126	100	1,25	0,93	8,25	45,58
Duona pilno grūdo	68	20	1,26	0,21	10,23	49,89
Kepta lašiša (tausoj.)	26	75	19,00	14,22		200,18
Bulvių košė (tausoj.)	42	82	1,84	3,10	13,26	87,49
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al.	47	49,9	0,81	4,13	4,21	52,79
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai ir kt.)	56	31,2	0,34	0,06	1,18	7,14
Vanduo						
Viso:			24,50	22,65	37,13	443,07

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė g.			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausoj.)	149	40	4,90	3,90	0,19	54,00
Žali žirneliai su majonezu	260	68	3,80	3,70	5,30	78,68
Duona su grūdais ir sviestu 82 %	95	17(7)	1,41	5,31	6,12	78,80
Vaisiai	90	94	1,40		19,66	83,30
Arbata	76	150			3,74	14,02
Viso:			11,51	12,91	35,01	308,80
Iš viso (dienos davinio)			42,92	44,93	118,76	1055,09