

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

4-7metų vaikams



Direktore Zita Kuncienė

2022 m. 08 mėn. 31 d.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.15 iki 18.15 val.

VALGIARAŠTIS I savaitė
(alergenų nr.)



PIRMADIENIS

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

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.

Vakarienė

Virti varškėtukai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 135/175g.

Grietinė 30% (7) - 30/30g.

Vaisiai - 60/60g.

Arbata - 150/200g.

ANTRADIENIS

Pusryčiai

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.

Kmynų arbata - 150/200g.

Pietūs

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.

Vakarienė

Skryliai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 137/167g.

Grietinė 30%(7) - 30/30g.

Pienas 2,5%(7) - 150/200g.

TREČIADIENIS

Pusryčiai

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.

Pietūs

Krupų 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.

Vakarienė

Kepti varškėčiai (varškė) 9% (1,3,7)(tausoj.) - 95/130g.

Grietinė 30% (7) - 20/30g.

Vaisiai - 60/60g.

Arbata - 150/200g.

KETVIRTADIENIS

Pusryčiai

Grikių košė su sviestu 82% (1,7)(tausoj.) - 150/200g.

Sūrio lazdelė 40%(7) - 20/20g.

Arbata - 150/200g.

Pietūs

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.

Vakarienė

Lietiniai blynai (1,3,7)(tausoj.) - 130/160g.

Grietinė 30% (7) - 20/20g.

Uogienė - 20/20g.

Vaisiai - 60/60g.

Arbata - 150/200g.

PENKTADIENIS

Pusryčiai

Manų kr. košė su sviestu 82% ir uogiene (1,7) (tausoj.) - 150(15)/200(20)g.

Vaisiai - 60/60g.

Arbata - 150/200g.

Pietūs

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.

Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi (1) - 52/62g.

Sezoninės daržovės - 40,2/49g.

Vanduo su citrina - 150/200g.

Vakarienė


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.

Kmynų arbata - 150/200g.

TVIRTINU: 
Direktore Zita Kuncienė
2023 m. 08 mėn. 31 d.

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 obuoliais - 79/105g. Arbata - 150/200g.</p>	<p>ANTRADIENIS</p> <p><u>Pusryčiai</u> Virtas kiaušinis (3)(tausoj.) - 40/40g. Žali žirnėliai 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 sriubas (1)(augal.)(tausoj.) - 100/150g. Pilno grūdo duona (1) - 20/26g. Paukštiesos 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. Paukštiesos 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. Plovos 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: *[Signature]*
Direktore 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.
Paukštienos - 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 obuoliai - 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.

I 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	
Penkių gr. dribsnių 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.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, 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
Paukštiesenos 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
Viso:			25,34	19,47	61,17	515,09

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	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 davinio)			58,93	49,66	164,89	1335,19

I 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)	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.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo 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 apelsiniais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Viso:			25,84	18,30	49,35	461,42

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	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)			52,56	46,95	144,50	1196,15

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%(tauso.)	256	37,5/(10,5/24,6)	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.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba (tauso.) (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 (tauso.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Šviežių kopūstų salotos su alyv. al.	3	50	0,52	4,78	2,05	50,03
Sezoninės daržovės (agurkai, pomidorai)	175	50	0,33		4,33	20,33
Vanduo su apelsiniais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Viso:			28,79	26,03	64,07	598,86

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%(tauso.)	32	130	17,15	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:			18,43	17,93	49,84	418,72
Iš viso (dienos davinio)			58,12	61,73	154,13	1383,36

I savaitė
Ketvirtadienis

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	
Grikių kr. košė su sviestu 82%(tausoј.)	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.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausoј.) (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 (tausoј.)	24	100	15,08	13,98	3,43	197,19
Virtos bulvės (augal.)(tausoј.)	43	100	2,00	0,40	16,30	80,00
Pekino kopūstų, porų, morkų salotos su nat. jogurtų 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 apelsiniais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Viso:			24,70	16,94	53,38	467,45

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	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)			47,36	42,21	173,93	1243,88

I savaitė
Penktadienis

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	
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.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, 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
Burokėlių 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
viso:			27,33	25,71	66,75	606,90

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	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)			43,82	45,31	168,05	1237,00

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	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.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, 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 apelsiniais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Viso:			22,86	19,34	49,31	472,77

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	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	30	0,78	9,00	0,81	75,00
Arbata	76	200			4,99	18,70
Viso:			19,10	19,71	36,71	382,29
Iš viso (dienos davinio)			52,69	50,49	128,86	1171,86

2 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	
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.	Išg	Patiekalo 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
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 apelsiniais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Viso:			26,39	17,67	61,66	544,28

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	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)			52,36	47,44	158,22	1286,36

2 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	
Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82% (tausoj.)	121	200	6,60	8,73	30,54	225,27
Riostainiai	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.	Išg.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių 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 košė (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
Viso:			28,57	15,83	64,58	505,85

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	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)			48,74	35,94	183,05	1229,34

2 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	
Omlėtas (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.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, 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
Plovos su kiaušiena (tausoj.)	14	185/61	19,03	13,45	24,85	290,37
Burokėlių 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 apelsiniais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Viso:			23,62	20,63	56,19	497,79

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	130	17,16	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:			18,44	17,93	49,79	418,40
Iš viso (dienos davinio)			51,14	51,32	147,92	1230,87

2 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU



Ukieniškės lopšelio-darželio
"UKIENA" 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	
Miežinių kr. košė su sviestu 82% (tauso.)	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.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (tauso.) (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 (tauso.)	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
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių al. (augal.)	47	61	0,99	5,04	5,50	65,80
Vanduo su apelsiniais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Viso:			24,23	14,42	59,78	463,44

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su sūriu 45% (tauso.)	256	37,5/(10, 5/24,6)	9,24	13,99	18,81	241,28
Vaisiai	90	100	1,50		21,22	89,96
Kmynų 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)			44,98	39,98	174,32	1235,73

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	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.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių 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
Viso:			23,63	19,97	46,74	454,92

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	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)			50,42	48,23	152,92	1213,63

3 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	
Penkių gr. dribsnių košė su sviestu 82% (tausoj.)	121	200	6,60	8,73	30,54	225,27
Rištainiai	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 vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
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				
Viso:			17,63	33,62	43,04	554,36

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% 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)			40,84	53,32	166,79	1318,30

3 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	
Omlėtas (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	Angliavandeniai, 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 apelsiniais	114	200	0,09	0,01	1,17	4,70
Viso:			30,63	19,79	69,22	567,52

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	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)			50,35	48,65	165,06	1289,24

3 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU



Panevėžio lopšelio-darželio
"PURIENA" direktorė
Zita Kuncienė

Pusryčiai 8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė su sviestu 82% (tausojoj.)	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	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
Bulvių plokštainis (tausojoj.)	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
Viso:			13,08	16,66	80,61	505,15

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, 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)			37,73	48,02	181,66	1270,25

3 savaitė
Penktadienis

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	
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.	Išg	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
	Nr.		Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių 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 laiša (tausoj.)	26	90	22,80	17,80		246,84
Bulvių košė (tausoj.)	42	100	2,25	3,78	16,18	106,72
Burokėlių 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				
Viso:			29,68	28,80	47,53	558,78

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	4,9	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)			50,44	54,73	139,95	1248,91