

Pusryčiai 8:30 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	Kr003	150	5.25	1.56	32.83	166.34
Sviestas (82%) (košei)		5	0.03	4.10	0.04	37.18
Vyšnios (be kauliukų) košei		15	0.15	0.15	1.80	9.15
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0.02	0.01	2.82	11.51
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
Iš viso:			5.77	6.14	47.89	269.94

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2.03	1.40	8.33	53.92
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.60
Orkaitėje keptas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	P031	70	20.70	3.71	1.01	120.15
Sūrio padažas (tausojantis)	Pa002	20	1.38	4.17	0.67	45.71
Virtos grikių kruopos su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr013	100/3	4.22	3.08	23.12	137.09
Kopūstų - morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	S001	40	0.56	1.68	2.47	27.26
Sviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	40	0.36	0.05	2.28	11.05
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	100	0.05	0.00	0.50	2.20
Iš viso:			29.42	15.59	38.54	411.98

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis	M007	120	8.88	10.54	33.02	262.57
Natūralus jogurtas (3,5%)		20	0.66	0.50	0.84	10.53
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.54	11.04	33.86	273.10
Iš viso (dienos davinio):			44.73	32.77	120.29	955.02