

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	1K-4-7	200 (154,5/40/ 0,5/5)	5,74	6,98	32,64	216,30
Varškė (9%) su kefyru (2,5%) linų sėmenimis ir trintais vaisiais / uogomis	12PP-000	85 (44,98/24,08/ 4,69/11,25)	10,03	6,10	14,00	150,98
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrozės, kmynų)	1G-4-7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,77	13,08	46,64	367,28

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai (melionai, obuoliai, apelsinai, bananai, kriaušės, kiviai, persimonai, mandarinai, persikai, nektarinai)	21V	175	1,37	0,42	19,65	87,85
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	4PP-001	100	5,00	3,00	5,00	67,00
Iš viso:			6,37	3,42	24,65	154,85

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4SR-4-7	150 (108/42)	1,50	5,36	14,72	113,14
Ruginė duona (pilno grūdo)	1D	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	1AK-4-7	140 (57,24/ 82,76)	14,86	9,60	16,17	210,55
Šviežių kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	58SA	30 (15/15)	0,36	2,57	1,37	30,08
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2SA-4-7	70 (64,4/5,6)	0,47	5,78	6,88	81,39
Vanduo su citrina	2G-4-7	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso:			19,93	23,79	52,66	504,50

