

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

**VILNIUS „ATEITIES“ MOKYKLA
STANEVIČIAUS G. 98, VILNIUS**

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

___15___ DIENŲ VALGIARAŠTIS
6-10 metų _____

(nurodyti dienų skaičių)

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7,30 iki 15,30val.

Sveikos mitybos partneris



Ksenija Balkovskaja-Stecko

Vilniaus „Ateities“ mokyklos
direktorė
Ljudmila Kobrina



11-18 metų amžiaus vaikams		I savaitė		Pirmadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavand.	
			g	g	deniai, g	
Griklių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis)	3-3/52AT 5	300	12,46	7,51	68,6	392,34
Vaiskė (9 %) su natūraliu jogurtu (2,5%) ir sūgornis	15-1/1 2	60(48/6/6)	8,27	4,46	2,40	82,87
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,73	11,97	71,00	475,11
Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavand.	
			g	g	n-deniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24AT 1	150	2,64	2,13	13,33	83,16
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Plūkytų ryžių plovai su viltiena (taisojantis)	10-5/111T4	200(80/120)	25,48	11,57	29,54	324,26
II-Plūkytų ryžių plovai su daržovėmis (šparaginės pupelės, morkos, paprika) (taisojantis)(augalinis)	4-5/3AT	230	5,71	10,65	54,48	325,69
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A 3	110	1,12	5,79	5,85	80,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			31,68	23,05	75,72	628,02
Iš viso: II variantas			11,91	22,13	98,66	629,45
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavand.	
			g	g	deniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis)	6-3/51AT 2	200/2	9,24	5,96	49,11	287,04
Fermentinis sūris (45%)	18/10 3	40	8,40	11,20	0,80	137,60
Trintų pomidorų padažas su bazilikais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis)	14-5/4AT 10	50	0,75	2,15	3,45	36,12
Truškins morkytės	18/21 2	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Nesaldinta kėrynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			19,39	19,51	62,06	501,36
Iš viso: I dienos davinius:			71,80	54,55	206,78	1604,49
Iš viso: II (dienos davinius):			52,03	53,61	231,72	1695,92

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Antradienis
----------------------------	-----------	-------------

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avišinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tynu alievuogių aliejumi (augalinis) (taisojantis)	3-3/31AT 4	300(231,60/1,3/7,5)	11,48	13,15	65,68	418,98
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta čiaušelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,48	16,77	70,30	493,98

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintos kiaulienos juosteles su morkomis ir salierais (taisojantis)	11-8/162T 3	130	13,56	23,36	6,54	292,17
II- Pipelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis) (taisojantis)	5-5/109AT 3	170	9,96	2,57	31,07	187,32
Vietos bulvės su krapais (augalinis) (taisojantis)	4-3/58AT 2	100	2,00	0,10	18,37	82,50
Virtų berkečių salotos su ypač tynu alievuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Sezoninės daržovės (rauginti švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas agurkais	30/1 1	200	0,00	0,00	0,20	2,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,00	30,00
Iš viso: I variantas			20,83	37,25	32,00	684,62
Iš viso: II variantas			17,23	16,46	90,28	579,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėtas (9%) (taisojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
Trintos uogos (avišienės arba braškių arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Grietinė 30% rieš.	18/200 3	20	0,38	6,00	0,62	58,40
Nesaldinta melnųjų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			26,50	23,46	27,10	426,01
Iš viso I (dienos davinius):			62,81	77,48	129,40	1604,61
Iš viso II (dienos davinius):			59,21	56,69	187,68	1499,76

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecko

2



Vilniaus „Ateities“ mokyklos
direktorė
Ljudmila Kobra

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė		Trečiadienis			
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T4	160	18,22	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Švieži pomidorai	18-23 4	90	0,90	0,18	3,69	19,98
Nesaldinta mėty arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,38	22,88	32,7	422,25

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis knapiėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaidėje kepta vištinės filanelių mėsos su prieskonių žolelių ir česnakų marinatu (tausojantis)	10-5/-165T2	120	32,06	18,92	0,56	240,82
II- Orkaidėje keptas avinžirnių miltinukas su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160T1	110	8,20	6,42	23,84	190,27
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT1	90	2,25	0,59	24,66	121,79
Morkų salotos su ypač tūnu alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso: I variantas			39,67	29,38	76,11	670,07
Iš viso: II variantas			15,81	16,68	99,39	619,52

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų skilandžiai su obuoliais	6-6/102 3	170(153/17)	10,66	15,18	42,45	350,26
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			17,73	20,3	55,16	475,46
Iš viso I dienos daviniui:			78,78	72,36	163,97	1967,78
Iš viso II dienos daviniui:			54,92	58,86	187,25	1517,23

Parengė dietistė



Ksenija Bulkovskaja-Sterko

Vilniaus „Ateities“ mokyklos
direktorė
Liudmila Kobrina

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	-----------	----------------

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta mitybos košė su sėlenėlimis ir sviestu (82%) (tausejantis)	3-3/4TT 4	300	13,05	7,04	58,28	348,73
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,8
Raugintų pasakų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 2	150	3,89	0,49	11,22	64,84
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
II viso:			17,21	7,65	72,41	427,37

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Papelių sruba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausejantis)	1-3/35AT	150	4,60	2,37	19,10	116,14
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Jautienos- kiaulienos kukuliai su rausvuoju padažu	12-8/3T 4	110/25	20,53	14,04	11,76	275,76
II- Lazanija su daržovėmis (tausejantis)	4-8/203 2	230	11,46	11,98	27,56	265,48
Viso grūdo makaronai su ypač tūm aliejumi (tausejantis)	6-3/61AT 1	90	4,15	1,78	22,10	121,11
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A 4	110	1,13	5,14	7,88	79,23
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,08	0,12	14,04	56,40
II viso I variantas			33,45	27,61	92,56	759,20
II viso: II variantas			20,23	23,17	86,26	627,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	4-8/170 4	150	6,75	5,08	30,1	193,20
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 7	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta erškėtinųjų vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,96	10,83	41,25	322,39
II viso I (dienos davinius):			63,62	45,49	206,22	1508,96
II viso II (dienos davinius):			52,4	41,65	199,92	1377,57

Parengė dietistė

[Signature]

Ksenija Balkovskaja-Srecko

Vilniaus „Ateities“ mokyklos
direktorė
Liudmila Kobrina

11-18 metų amžiaus vaikams	I savaitė	Penktadienis
----------------------------	-----------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis) (tausojantis)	3-3/5AT	300	9,00	5,58	55,27	313,04
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19.3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3.5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta kava/arbata	17-1/2.18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,07	10,7	67,98	438,24

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT2	150	1,41	3,14	10,51	76,06
Grietinė (30%)	18/101.2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Vieno grūdo ruginė duona	18/70.1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Keptas su garais (menkė, lydeka) žuvies garinukas su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/-141T4	110	17,06	0,75	5,53	159,06
II- Orkaitėje kepta įdaryta cukinija su daržovėmis ir bulgar krapomis (augalinis) (tausojantis)	4-8/198AT	260	6,50	5,41	37,91	227,60
Viršos bulgar kruopos (augalinis) (tausojantis)	3-3/88AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su ypač tyru alyvaugiu aliejumi (augalinis)	2-1/22A3	110	1,39	5,10	5,04	75,37
Sezoninės daržovės (rauginti) švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos	18/25.3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas mėtųmis	30/1.1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20.6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
Iš viso: I variantas			25,26	16,15	79,84	625,68
Iš viso: II variantas			12,02	17,69	90,55	564,39

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas dietinis su vištienos mėsos įdaru (tausojantis)	10-9/182T	150(100/50)	17,46	18,85	29,79	359,3
Grietinė 30% rieš.	18/200.4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2.20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			18,03	27,85	30,72	446,90
Iš viso I (dienos davinio):			39,36	54,7	178,54	1510,82
Iš viso II (dienos davinio):			46,12	56,24	189,26	1449,53

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Stecklo

Vilniaus „Ateities“ mokyklos
direktorė
Ljudmila Kobrėna

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Pirmadienis
----------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (taisojantis)	3-8/167 T 4	300	11,77	10,51	51,97	384,79
Trintas uogas (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,04	10,63	54,98	398,59

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Krautinė daržovių sriuba (augalinis)(taisojantis)	1-3/001AT	150	1,04	8,46	5,95	106,98
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I - Grietinėlėje (10%) troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis (taisojantis)	10-5/100T 3	130(102/28)	20,96	11,33	3,98	256,46
II -Krautonaga kepti troškintys su daržovėmis (augalinis)(taisojantis)	5-5/104AT1	130	12,75	5,87	33,11	236,42
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis)(taisojantis)	3-3/64AT	80	1,84	1,48	18,64	96,44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A4	110	1,33	10,7	5,68	124,32
Sezoninės daržovės (auginta/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso: I variantas			27,37	32,53	58,93	695,56
Iš viso: II variantas			19,16	27,07	88,08	675,32

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepai (9%) (taisojantis)	7-8/169T 4	160	20,00	13,70	33,30	336,52
Grietinė 30% rieb.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			20,84	22,82	37,14	437,92
Iš viso: I (dienos davinio):			60,25	65,98	150,95	1512,07
Iš viso: II (dienos davinio):			52,04	60,52	180,08	1512,03

Parengė dietistė



Ksenija Baikovskaja-Stecko



Vilniaus „Ateities“ mokyklos
direktorė
Ljudmila Kobrina

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Antradienis
----------------------------	------------	-------------

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orelėtas (taisojantis)	8-8/162T4	160	18,22	18,09	16,13	300,24
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sviestas (82%)	18/6 1	5	0,04	4,13	0,04	37,47
Trūkios morkytės	18/21 2	100	1,00	0,20	8,70	40,60
Nesaldinta žiobrelų arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,48	22,90	37,71	442,87

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bunokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis augaliniame (taisojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos maltinukas su sėklomis (taisojantis)	11-5/102T 3	110	26,11	12,19	9,1	249,32
II- Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) augaliniame (taisojantis)	5-8/160AT3	110	9,65	6,08	25,66	196,17
Bulvių kešė (taisojantis)	4-3/8T	100	2,18	3,72	15,98	107,34
Morkų salotos su ypač tūnu alievuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-1/38A 2	110	1,10	3,50	9,64	74,60
Sezoninės daržovės (trauginti/lyvinti) agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinėmis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso: I variantas			36,16	24,83	82,88	698,25
Iš viso: II variantas			19,70	18,72	69,44	645,10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (taisojantis)	6-6/119 3	150	15,65	8,23	74,86	433,31
Trintas uogas (avižtės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2.5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,02	12,1	85,12	530,66
Iš viso I (dienos davinių):			78,66	59,83	205,71	1671,78
Iš viso II (dienos davinių):			62,2	53,72	222,27	1618,61

Parengė dietistė



Ksenija Balkovskaja-Szecko

Vilniaus „Ateities“ mokyklos
direktorė
Liudmila Kobrina

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Trečiadienis
----------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tvirta ryžių kruopų košė su augaliniu gerimu (augalinis)(tausojantis)	3-3/57AT	300	7,4	4,14	66,99	338,43
Trintos uogos (avietės arba braškės arba jautieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/13	125	4,00	3,62	6,62	75,00
Nesaldinta kava/arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,67	7,88	76,52	427,23

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba augalinis (tausojantis)	1-3/40AT1	150	1,28	3,20	10,61	76,41
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Troškintas vištienos šlaunelių mėsos suktinukas su daržovėmis (tausojantis)	10-7/148T	120	22,80	3,94	7,69	157,52
II-Maryta paprika su daržovėmis (tausojantis)(augalinis)	4-8/201 2	170	13,37	9,46	18,91	188,41
Virti griekai (augalinis) (tausojantis)	3-3/53AT	90	5,53	1,23	30,29	155,34
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,30	5,81	4,80	77,13
Sezoninės daržovės (raugini/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			34,07	18,22	98,15	683,36
Iš viso II variantas			24,64	23,74	109,37	714,25

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T4	170	20,71	13,48	42,01	372,27
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Kefyras (2,5%)	18/4 6	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta kava/arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso			27,22	17,98	50,71	473,61
Iš viso I (dienos davinių):			72,96	44,08	225,38	1584,29
Iš viso II (dienos davinių):			63,53	49,6	236,6	1615,09

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

8

Vilniaus „Ateities“ mokyklos
direktorė
Liudmila Kobrina

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	------------	----------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miešinį krūpų košė su sviestu (82%) (taisojantis)	3-3/30T3	300	8,42	4,812	55,75	299,91
Varškė (9 %) su natūralus jogurtu (2,5%) ir uogomis	15-1/1 2	80(64/8/8)	11,02	5,94	3,20	110,49
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,44	10,752	58,95	410,40

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (taisojantis)	1-3/28AT 2	150	1,1	4,65	6,53	72,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdų ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos mėsos ir daržovių rizoto (taisojantis)	11-5/163T	200	29,5	16,05	28,92	378,57
II- Daržovių (žali žirneliai, morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) rizoto (augalinis)(taisojantis)	4-5/102AT3	240	9,02	12,02	38,2	297,22
Šviežių agurkų laukėlis su krapais (augalinis)	2-3/65A	110	0,84	4,51	2,45	53,85
Sezoninės daržovės (raginta/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,89	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinėmis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	1,08	0,12	14,40	56,40
Iš viso I variantas			34,48	28,89	69,08	671,73
Iš viso II variantas			14,00	24,86	79,26	590,38

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapios tešlos pyragėlis su vištienos mėsa (taisojantis) (kibiras)	10-8-172T	120	16,35	23,6	42,14	454,42
Daržovių sultinys (augalinis) (taisojantis)	1-3/19AT	200	1,08	0,29	5,52	29,09
Nesaldinta melnių arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Visa			17,43	23,89	47,66	483,51
Iš viso I (dienos davinio):			71,35	63,532	176,59	1565,64
Iš viso II (dienos davinio):			50,87	59,502	185,87	1484,29

Parengė dietistė



Ksenija Ratkovskaja-Steckio

9



Vilniaus „Ateities“ mokyklos
direktorė
Ljudmila Kobrina

11-18 metų amžiaus vaikams	II savaitė	Penktadienis
----------------------------	------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/13T 3	300	16,00	11,12	65,91	427,90
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta varšinė arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,27	11,24	68,82	441,70

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulių žemaičiai, bulvės, morkos) ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	1-3/38AT 1	150	3,02	4,92	15,97	120,34
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Keptas orkaitėje lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	9-8/163T3	110	22,30	11,30	5,80	223,21
II- Keptas orkaitėje grūčių ir daržovių (morkos, paprika, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	3-8/160AT 3	110	3,55	4,07	22,00	144,57
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,73	1,77	12,36	72,32
Vietų burokėlių salotos su pupelėmis ir magingais agurkais (augalinis)	2-1/20A 3	110	3,81	7,98	14,47	120,43
Sezoninės daržovės (trauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,00	7,32	30,00
Iš viso I variantas			53,50	29,53	73,80	678,86
Iš viso II variantas			14,75	22,30	90,00	600,21

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas lietus su varške (varškė 9%) (tausojantis) (82/58)	6-8/163T	140	13,16	15,83	28,38	308,32
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta melnų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,00	24,95	32,22	409,72
Iš viso I (dienos daviniui):			63,77	65,72	174,84	1530,28
Iš viso II (dienos daviniui):			45,02	58,49	191,04	1451,64

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Pirmadienis
----------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuočiai sausai pusryčiai (taisojantis)		80	6,32	0,96	68,00	308,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,12	5,96	77,80	420,20

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barškelių ir pupelių sriuba su bulvėmis augalinis (taisojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Keptas orkaitėje kalakutienos maltinukas su morkomis (taisojantis)	10-7/145T3	110	20,7	6,93	13,94	201,01
II - Keptas orkaitėje įdėtų maltinukas (augalinis) (taisojantis)	5-8/162T 2	110	7,33	6,14	18,48	159,43
Virti grikių (augalinis) (taisojantis)	3-3/53AT	90	5,54	1,28	30,3	155,35
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvaugių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 3	110	1,21	5,68	4,32	73,24
Sezoninės daržovės (raginti/švieži) agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Šaldų vanduo paskanintas mėtomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,84	0,00	13,32	51,60
Iš viso I variantas			34,98	19,31	98,56	704,19
Iš viso II variantas			21,61	16,52	103,10	662,61

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškėnis (9%) (taisojantis)	7-8/160T 3	130	25,85	17,34	23,57	353,81
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta erškėtinėlių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			27,53	18,21	27,83	385,40
Iš viso I (dienos davinių):			75,63	43,48	204,19	1509,79
Iš viso II (dienos davinių):			62,26	42,69	208,73	1468,21

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Antradienis
----------------------------	-------------	-------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/8T 3	300	9,97	8,44	48,54	314,88
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Raugintą puslėkį (0,3%) kokiulis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45
Nesaldinta kinrozė arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,42	9,21	66,41	415,13

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų, bulvių ir morkų sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1-3/83AT2	150	1,56	3,19	6,64	62,24
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Kiaulienos troškiny su morkų griežinėliais (tausojantis)	11-5/102T5	130	23,04	13,33	6,12	236,7
II-Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	4-5/101AT 4	150	2,94	7,85	13,02	134,59
Virtos bulgarų kruopos (augalinis)(tausojantis)	3-3/68AT	100	2,68	3,12	21,66	129,83
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/18A 3	110	1,01	3,50	4,00	51,66
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskarintas apelsiniais	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,20	0,48	28,08	110,40
Iš viso I variantas			31,45	27,18	84,18	701,39
Iš viso II variantas			11,35	21,7	91,08	599,28

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgys (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų pyragas	15-8/155	120	6,93	30,62	36,79	453,76
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			8,34	31,37	38,14	471,55
Iš viso I (dienos davinius):			55,21	67,76	188,73	1588,07
Iš viso II (dienos davinius):			35,11	62,28	195,63	1485,96

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Trečiadienis
----------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo baltos varškutinis su sviestu (82%), kiaulienos kumpio ir fermentinis sūris (43%) (tausojančias)	16-8/157T 10	150(72/6/36/36)	26,58	24,07	37,20	464,40
Šaukštelio pjaustyti agurkai	18/22 4	90	0,72	0,18	2,07	12,78
Nesaldinta kėmyų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,30	24,25	39,27	477,18

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spinatų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/94AT 2	150	1,29	1,52	7,88	50,35
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,09	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I- Orkaitėje keptas višienos kepsnelis su traukia kukurūzų dribsnių plutele (tausojančias)	10-8/181T 2	120	29,44	3,60	11,07	195,28
II -Orkaitėje keptos daržovės (burkėliai, morkos, cukinija) su saulėgrąžomis(augalinis) (tausojančias)	4-8-175AT 4	160	3,79	6,61	15,01	134,70
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojančias)	4-5/104AT 2	100	2,30	0,65	27,40	135,32
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A	110	1,27	6,24	11,03	103,85
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas citrinėmis	30/1 1	200	0,00	0,00	1,00	4,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,36	0,48	18,12	70,80
Iš viso I variantas			36,82	16,05	93,18	666,36
Iš viso II variantas			11,17	19,06	97,12	605,58

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėliai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojančias)	7-3/60T 3	160	20,9	8,64	42,16	346,45
Grietinė 30% rieš.	18/200 4	30	0,57	9,00	0,93	87,60
Nesaldinta melnų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			21,47	17,64	43,09	434,05
Iš viso I (dienos davinius):			85,59	57,94	175,54	1577,39
Iš viso II (dienos davinius):			59,94	60,95	179,48	1516,81

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Ketvirtadienis
----------------------------	-------------	----------------

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gerimu ir kokosų drožienėmis (augalinis) (taisojantis)	3-3/17AT	310	10,63	16,79	58,11	432,71
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19.3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2.14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,9	16,91	61,02	446,51

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (taisojantis)	1-3/25 AT.2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101.2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdų ruginė duona	18/70.1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Varškės apkepas su uogomis (taisojantis) (118/22)	3-8/170T	140	21,55	22,01	24,08	382,20
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2.6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
II- Avižinių karis (augalinis) (taisojantis)	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04
Viso grūdų makaronai su ypač tyru aliejumi (taisojantis)	6-3/61AT	100	4,62	1,98	24,56	134,57
Viršų burokėlių salotos su ypač tyru aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/99A.3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Stalo vanduo paskarintas uogomis	30/1.1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Serotoninai vaisiai	18/20.6	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Iš viso I variantas			27,34	29,17	73,64	657,33
Iš viso II variantas			19,72	18,28	105,98	649,99

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Beiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žemaičių blynas su sūltomis laurėlių mėsa (110/40)	5-8/162.3	150	14,4	11,56	30,57	334,06
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2.6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta melių arbata	17-1/2.12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			15,81	12,31	31,92	351,85
Iš viso I (dienos davinius):			54,05	58,39	166,58	1455,69
Iš viso II (dienos davinius):			46,43	47,50	198,92	1448,35

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė	Penktadienis
----------------------------	-------------	--------------

Pusryčiai 8.30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT 4	200	8,3	5,02	45,72	258,15
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/3 4	40(35/5)	2,63	4,69	15,02	112,79
Vietas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 1	50	6,15	5,85	0,35	78,65
Nesaldinta žiobrefių arbata	17-1/2 6	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,08	15,56	61,09	449,59

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/42AT	150	1,46	2,32	11,25	71,57
Grietinėle (35%)	18/102	10	0,22	3,60	0,28	34,30
Viso grūdo batono krebučiai	18/18 2	15	1,65	2,29	10,17	68,77
I- Orkaitėje keptas kopūstas įdros lydekės maltinukas (tausojantis)	9-7/146T3	110	24,48	6,01	7,57	184,86
II- Orkaitėje kepta daržovų ir papelių užkepėlė (augalinis) (tausojantis)	5-8/166T	280	9,40	10,97	24,41	283,24
Orkaitėje keptas bulvių skiltelės su apelsinų saltinis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT3	100	2,23	5,22	20,78	139,63
Pekino kopūstų salotos su paprikomis, agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/35A	110	1,3	5,62	4,8	77,13
Sezoninės daržovės (raginti/lychi agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Sealio vanduo paskanintas mėsomis	30/1 1	200	0,40	0,00	1,40	8,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Iš viso:			32,46	25,3	75,93	663,98
Iš viso II variantas			15,15	25,04	71,90	625,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas viso grūdo lietinys su obuolių ir cinamono įdaru (tausojantis)(88/62)	6-6/104 4	150	7,62	11,71	28,57	250,30
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 5	200	6,80	5,00	9,80	111,40
Nesaldinta vaininė arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			14,69	16,83	41,28	375,50
Iš viso I (dienos davinis):			64,23	57,69	178,3	1491,07
Iš viso II (dienos davinis):			46,92	57,43	174,36	1354,43