

I savaitė. Pirmadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Miežinių dribsnių košė	116A	150	200	5,88	7,84	5,63	7,51	25,16	33,54	172,20	229,60
Uogienė	15P	15	20	0,05	0,05			10,64	14,18	40,65	54,20
Arbata čiborelių	1G	200	200					11,23	11,23	39,50	39,50
Iš viso:				5,93	7,90	5,63	7,51	47,03	58,95	252,35	323,30
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Sultys		150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Barščių sriuba su bulvėmis	1SR	150	200	1,42	1,90	4,23	5,64	11,56	15,42	85,65	114,20
Duona (balta)	1Š	22,5	22,5	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Maltos kalakutienos šnicelis	25A	60	80	12,45	16,60	7,90	10,53	4,56	6,08	137,71	183,62
Bulvių košė	2Gar	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Salotos „Pavasaris“ su grietine	43S	50	100	0,66	1,31	2,46	3,08	1,49	2,98	34,70	69,00
Iš viso:				17,96	23,47	16,67	21,70	68,80	77,28	487,49	607,33
PAVAKARIAI											
Žiedinių kopūstų-bulvių košė	58A	80	100	1,99	2,49	1,75	2,19	11,60	14,50	66,37	82,96
Agurkai	31S	40	50	1,12	1,40			0,52	0,65	6,40	8,00
Grietinės padažas	3P	15	15	0,27	0,27	2,88	2,88	0,80	0,80	30,14	30,14
Kefyras 2,5 %	1G	150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	90,00	90,00
Iš viso:				8,48	9,26	8,38	8,82	20,27	23,30	192,91	211,10
Dienos davinio vertė				32,37	40,63	30,68	38,03	136,10	159,53	932,75	1141,73

I savaitė. Antradienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Sausi pusryčiai su pienu	25Š	150	200	7,65	10,20	4,13	5,50	34,76	46,35	207,00	276,00
Bananai		100	100	1,20	1,20	0,30	0,30	23,10	23,10	97,00	97,00
Iš viso:				8,85	11,40	4,43	5,80	57,86	69,45	304,00	373,00
10 val.											
Vaisių salotos	49S	100	100	1,24	1,24	0,76	0,76	14,68	14,68	66,40	66,40
PIETŪS											
Džiovintų abrikosų kompotas	11G	150	150	0,92	0,92	0,12	0,12	20,78	20,78	82,77	82,77
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	23SR	150	200	1,05	1,41	4,35	5,80	9,10	12,14	75,70	100,93
Duona (juoda)	1Š	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Kiaulienos kepinukai	8A	60	80	9,49	12,65	19,59	26,12	6,70	8,94	239,94	319,92
Virtos bulvės	1Gar	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Pomidorai	29S	50	100	0,50	1,00	0,10	0,20	2,05	4,10	8,50	17,00
Iš viso:				15,50	19,73	25,22	33,31	71,11	80,32	550,08	672,14
PAVAKARIAI											
Varškės-morkų apkepas	84A	60	80	7,42	9,89	7,20	9,60	11,27	15,03	138,51	184,68
Uogienė	15P	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Arbata aviečių	1G	100	100					4,99	4,99	19,75	19,75
Iš viso:				7,47	9,95	7,20	9,60	26,90	34,20	198,91	258,63
Dienos davinio vertė				31,82	41,08	36,85	48,71	155,87	183,97	1052,99	1303,77

I savaitė. Trečiadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Tiršta ryžių košė	91A	150	200	4,92	6,56	5,60	7,47	29,05	38,73	181,11	241,48
Uogienė	15P	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Pienas 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	84,00	84,00
Iš viso:				10,07	11,72	9,35	11,22	47,04	60,26	305,76	379,68
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Sultys		150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Špinatų sriuba su bulvėmis	9SR	150/ 10	200/ 10	2,79	3,31	5,44	6,87	9,83	12,63	94,86	121,25
Duona (juoda)	1Š	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Kukuliai „Buratinas“	27A	60/ 15	80/ 20	11,46	15,29	15,26	20,34	5,75	7,67	205,53	274,04
Virtos bulvės	1Gar	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir aliejaus padažu	21S	40	50	0,43	0,54	3,86	4,83	1,97	2,47	41,74	52,18
Iš viso:				18,31	22,98	25,24	32,73	67,86	74,96	553,65	623,94
PAVAKARIAI											
Lietiniai	70A	60	80	4,42	5,90	5,62	7,50	21,82	29,10	153,40	204,53
Saldus grietinės padažas	7P	10	10	0,14	0,14	1,53	1,53	3,97	3,97	29,55	29,55
Arbata čiobrelių	1G	100	100					4,99	4,99	19,75	19,75
Iš viso:				4,56	6,04	7,15	9,03	30,78	38,06	202,70	253,83
Dienos davinio vertė				32,94	40,74	41,74	52,98	145,68	173,28	1062,11	1257,45

I savaitė. Ketvirtadienis

	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Grupės											
PUSRYČIAI											
Tiršta perlinių kruopų košė	94A	150	200	5,78	7,71	2,47	3,29	28,49	37,99	152,55	203,40
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	20	0,27	0,35	7,89	10,51	0,34	0,45	73,14	97,52
Pienas 2,5%		150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	84,00	84,00
Iš viso:				11,15	13,16	14,11	17,55	36,18	45,79	309,69	384,92
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Sultys		150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis	15SR	150	200	3,49	4,65	3,22	4,29	14,04	18,73	92,64	123,52
Duona (juoda)		20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Žuvies maltinis (batonas)	32A	60	80	9,79	13,05	9,18	12,23	10,22	13,63	192,07	256,10
Virtos bulvės	1GR	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Salotos „Naujiena“	20S	50	50	0,70	0,70	3,10	3,10	5,09	5,09	48,21	48,21
Iš viso:				17,61	22,24	16,18	20,31	79,66	89,64	544,44	647,70
PAVAKARIAI											
Virti varškėčiai	80A	80	100	10,86	13,58	5,29	6,61	21,44	26,80	175,76	219,70
Grietinės padažas	3P	10	10	0,18	0,18	1,92	1,92	0,53	0,53	20,10	20,10
Arbata mėtų su citrina	2G	100	100	0,03	0,03	0,02	0,02	5,31	5,31	20,83	20,83
Iš viso:				11,07	13,79	7,22	8,55	27,28	32,64	216,69	260,63
Dienos davinio vertė				39,83	49,19	37,51	46,41	143,12	168,07	1070,82	1293,25

I savaitė. Penktadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Skysta manų košė	93A	150	200	4,96	6,61	5,20	6,94	20,98	27,98	153,08	204,08
Uogienė	15P	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Sumuštinis su tepamu lydytu sūriu (balta duona)	7Š	22,5/10	22,5/10	2,39	2,39	2,28	2,28	12,80	12,80	78,08	78,08
Arbata vaisinė su citrina	2G	200	200	0,05	0,05	0,03	0,03	11,87	11,87	41,67	41,67
Iš viso:				7,45	9,11	7,51	9,25	56,29	66,83	313,48	378,03
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Šaldytų uogų kompotas	18G	150	150	0,32	0,32	0,18	0,18	10,88	10,88	42,45	42,45
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	10SR	150	200	1,67	2,24	4,28	5,72	11,30	15,07	87,31	116,41
Duona (balta)	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
Karališki balandėliai	62A	80	100	15,94	19,92	9,50	11,88	4,81	6,02	166,60	208,25
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4P	10	20	0,24	0,47	1,74	3,48	0,95	1,90	20,29	40,57
Virtos bulvės	7Gar	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Pomidorai	29S	50	100	0,50	1,00	0,10	0,20	2,05	4,10	8,50	17,00
Iš viso:				22,64	28,13	16,50	22,17	75,86	85,72	518,47	626,35
PAVAKARIAI											
Daržovių troškiny su dešrelėmis	55A	80	80	3,37	3,37	13,22	13,22	7,02	7,02	157,78	157,78
Agurkai	27S	40	50	1,12	1,40			0,52	0,65	6,40	8,00
Kefyras 2,5%		100	100	3,40	3,40	2,50	2,50	4,90	4,90	60,00	60,00
Iš viso:				7,89	8,17	15,72	15,72	12,44	12,57	224,18	225,78
Dienos davinio vertė				37,98	45,41	39,73	47,14	144,59	165,12	1056,13	1230,16

II savaitė. Pirmadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Penkių grūdų dribsnių košė	115A	150	200	5,88	7,84	5,90	7,86	24,00	32,00	175,50	234,00
Uogienė	15P	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Kakava su pienu	5G	150	150	3,63	3,63	2,76	2,76	12,94	12,94	88,95	88,95
Iš viso:				9,56	11,53	8,66	10,62	47,58	59,12	305,10	377,15
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Sultys		150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Žirnių sriuba	22SR	150	200	4,89	6,51	3,30	4,40	13,77	18,37	95,10	126,80
Duona (juoda)	1Š	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Mėsos kukuliai	17A	60	80	13,60	18,13	6,11	8,14	0,46	0,61	111,05	148,07
Bulvių košė	2Gar	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4P	15	20	0,36	0,47	2,61	3,48	1,43	1,90	30,43	40,57
Mišrainė	19S	50	100	1,63	3,27	4,34	8,68	6,32	12,65	67,13	134,25
Iš viso:				24,19	32,32	18,52	27,23	71,23	84,39	524,56	681,22
PAVAKARIAI											
Varškės apkepas	82A	80	80	8,98	8,98	5,46	5,46	10,70	10,70	128,62	128,62
Saldus grietinės padažas	7P	10	10	0,14	0,14	1,53	1,53	3,97	3,97	29,55	29,55
Arbata mėtų su citrina	2G	150	150	0,04	0,04	0,02	0,02	7,96	7,96	31,25	31,25
Iš viso:				9,16	9,16	7,01	7,01	22,63	22,63	189,42	189,42
Dienos davinio vertė				42,91	53,01	34,19	44,86	141,44	166,14	1019,08	1247,79

II savaitė. Antradienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Makaronai su sūriu	66A	150	180	11,95	14,36	11,15	13,38	39,87	47,84	312,38	374,85
Natūralus pomidorų padažas		10	15	0,59	0,78	0,08	0,08	3,56	3,56	11,00	16,50
Arbata juodoji	1G	150	150					7,48	7,48	29,62	29,62
Iš viso:				12,54	15,14	11,23	13,46	50,91	58,88	353,0	420,97
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Razinių kompotas	9G	150	150	0,56	0,56	0,14	0,14	21,54	21,54	84,45	84,45
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	13SR	150	200	1,27	1,69	3,16	4,22	10,48	13,98	71,88	95,84
Duona (balta)	1Š	22,5	23	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Maltas (kumpis) (kiaulienos) šnicelis	9A	60	80	12,68	16,91	9,47	12,62	5,08	6,77	155,19	206,91
Virtos bulvės	1Gar	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	75	0,54	0,81	4,79	7,19	2,24	3,36	50,78	76,17
Iš viso:				17,83	22,96	18,08	24,70	73,02	81,21	503,65	613,07
PAVAKARIAI											
Bulviniai piršteliai	45A	100	120	2,13	2,56	0,66	0,79	32,10	38,52	139,69	167,63
Grietinės padažas	3P	10	15	0,18	0,27	1,92	2,88	0,53	0,80	20,10	30,14
Pienas 2,5%		100	100	3,40	3,40	2,50	2,50	4,90	4,90	56,00	56,00
Iš viso:				5,71	6,23	5,08	6,17	37,53	44,22	215,79	253,77
Dienos davinio vertė				36,07	44,32	34,39	44,33	161,46	184,31	1072,44	1287,81

II savaitė. Trečiadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis	100A	150	200	4,58	6,11	5,31	7,08	34,66	46,21	197,45	263,26
Uogienė	15P	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Arbata melisos	1G	200	200					11,23	11,23	39,50	39,50
Iš viso:				4,63	6,17	5,31	7,08	56,53	71,62	277,60	356,96
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Obuolių kompotas	14G	150	150	0,17	0,17	0,15	0,15	12,07	12,07	47,85	47,85
Pertrinta daržovių sriuba	12SR	150	200	2,28	3,03	5,02	6,69	33,39	44,53	96,08	128,11
Duona (balta)	1Š	22,5	22,5	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Malti voleliai su kiaušiniiais	15A	80	100	12,30	15,37	14,13	17,67	12,27	15,34	221,87	277,33
Bulvių košė	2Gar	50	50	1,13	1,13	1,89	1,89	8,09	8,09	53,38	53,38
Troškinti kopūstai (šviež.)	7S	50	50	1,06	1,06	3,64	3,64	6,27	6,27	56,87	56,87
Iš viso:				18,90	22,72	25,31	30,52	98,23	112,44	584,03	671,52
PAVAKARIAI											
Bulvių, morkų, žalių žirnelių troškiny	56A	80	100	2,13	2,66	2,14	2,67	13,34	16,68	73,86	92,33
Agurkai	31S	50	100	1,40	2,80			0,78	1,56	9,60	19,20
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4P	15	15	0,636	0,36	2,61	2,61	1,43	1,43	30,43	30,43
Kefyras 2,5%		100	100	3,40	3,40	2,50	2,50	4,90	4,90	60,00	60,00
Iš viso:				7,29	9,22	7,25	7,78	20,45	24,57	173,89	201,96
Dienos davinio vertė				30,82	38,11	37,87	45,38	175,21	208,63	1035,52	1230,44

II savaitė. Ketvirtadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Biri grikių košė su morkomis, svogūnais	111A	150	200	8,49	11,32	5,81	7,75	47,37	83,16	268,10	357,46
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4P	15	15	0,36	0,36	2,61	2,61	1,43	1,43	30,43	30,43
Arbata melisos su citrina	2G	150	150	0,04	0,04	0,02	0,02	7,96	7,96	31,25	31,25
Iš viso:				8,89	11,72	8,44	10,38	56,76	92,55	329,78	419,14
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Džiovintų vaisių kompotas	12G	150	150	0,73	0,73	0,14	0,14	21,15	21,15	83,51	83,51
Ankšt. daržovių (ž. žirn.) sriuba su bulvėmis	15SR	150	200	1,54	2,05	3,09	4,12	9,44	12,59	66,24	88,32
Duona (juoda)	1Š	40	40	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Kalakutienos guliašas	1A	50/ 50	60/ 60	14,48	17,38	10,18	12,21	5,77	6,92	169,75	203,70
Bulvių košė	2Gar	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Pekino kopūstų salotos su agurkais	21S	50	80	0,56	0,89	4,63	7,41	2,54	4,06	50,73	81,17
Iš viso:				20,45	24,42	20,12	26,33	69,58	77,01	512,33	609,48
PAVAKARIAI											
Varškės spygliukai	86A	80	100	9,06	12	5,35	6,69	16,86	21,07	154,47	193,09
Grietinės padažas	3P	10	10	0,18	0,18	1,92	1,92	0,53	0,53	20,10	20,10
Arbata aviečių su medumi	1G	200	200	0,04	0,04			10,21	10,21	40,50	40,50
Iš viso:				9,82	12,22	7,27	8,61	27,60	31,81	215,07	253,69
Dienos davinio vertė				39,16	48,36	35,83	45,32	153,94	201,37	1057,18	1282,31

II savaitė. Penktadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Tiršta avižinių dribsnių košė	98A	150	200	7,39	9,85	7,37	9,83	26,35	35,13	194,55	259,40
Uogienė	15P	20	20	0,06	0,06			14,18	14,18	54,20	54,20
Arbata juodoji su citrina	2G	100	150	0,03	0,04	0,02	0,02	5,31	7,96	20,83	31,25
Iš viso:				7,48	9,95	7,39	9,85	45,84	57,27	269,58	344,85
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Sultys		150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Barščių sriuba su pupelėmis ir šv. kopūstais	3SR	150	200	2,35	3,14	4,32	5,76	10,32	13,76	81,39	108,52
Duona (juoda)	1Š	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Bulvių plokštainis su paukštiena (šlaunelės)	34A		150		17,39		13,35		31,04		310,18
Troškinta paukštiena (šlaunelės)	21A	60/40		15,01		17,20		3,14		225,08	
Grietinės padažas	3P		20		0,35		3,84		1,06		40,19
Bulvių košė	2Ga	40		0,90		1,52		6,48		42,70	
Agurkai	27S	40		0,32		0,08		0,92		4,40	
Iš viso:				21,39	23,69	23,76	23,59	63,63	88,63	531,72	637,04
PAVAKARIAI											
Omletas	88A	80	100	7,73	9,67	12,04	15,06	4,39	5,49	156,77	195,96
Žali žirneliai	34S	50	100	2,45	4,90	0,10	0,20	7,90	15,80	32,00	64,00
Duona (balta)	1Š	22,5	22,5	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Kmynų arbata	4G	150	150	0,45	0,45	0,33	0,33	8,60	8,60	37,11	37,11
Iš viso:				11,83	16,22	12,65	15,77	33,09	42,09	277,86	349,05
Dienos davinio vertė				40,70	49,86	43,80	49,21	142,56	187,99	1079,16	1330,94

III savaitė. Pirmadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Tiršta grikių košė	96A	150	200	7,28	9,70	3,04	4,05	29,66	39,55	172,88	230,50
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	15	0,27	0,27	7,89	7,89	0,34	0,34	73,14	73,14
Pienas 2,5%		100	100	3,40	3,40	2,50	2,50	4,90	4,90	56,00	56,00
Iš viso:				10,95	13,37	13,43	14,44	34,90	44,79	302,02	359,64
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Sultys		150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Šv. Kopūstų sriuba su bulvėmis	6SR	150	200	1,41	1,89	4,29	5,69	8,43	11,24	73,13	97,51
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
Plovas su kalakutiena	3A	50/ 100	60/ 120	16,36	19,63	11,61	13,93	28,61	34,33	275,73	330,88
Pomidorai	29S	50	100	0,50	1,00	0,10	0,20	2,05	4,10	8,50	17,00
Iš viso:				22,56	26,81	16,87	20,72	92,12	102,70	578,91	666,94
PAVAKARIAI											
Varškės pudingas	85A	80	100	11,82	14,77	7,15	8,94	16,94	21,18	179,62	224,52
Uogienė	15P	10	15	0,03	0,05			7,09	10,64	27,10	40,65
Arbata aviečių	1G	100	100					4,99	4,99	19,75	19,75
Iš viso:				11,85	14,82	7,15	8,94	29,02	36,81	226,47	284,92
Dienos davinio vertė				45,36	55,00	37,45	44,10	156,04	184,30	1107,40	1311,50

III savaitė. Antradienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	107A	150	200	6,32	8,42	4,14	5,52	28,29	37,72	165,42	220,56
Grietinės padažas	3P	20	20	0,35	0,35	3,84	3,84	1,06	1,06	40,19	40,19
Arbata kmynų	4G	200	200	0,59	0,59	0,44	0,44	12,73	12,73	49,49	49,49
Iš viso:				7,26	9,36	8,42	9,80	42,08	51,51	255,10	310,24
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Šaldytų uogų kompotas	18G	150	150	0,32	0,32	0,18	0,18	10,87	10,87	42,45	42,45
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis	15SR	150	200	3,54	4,72	3,25	4,34	14,27	19,03	91,44	121,92
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
Kepsnys „Svogūnėlis“	10A	60	80	11,80	15,73	10,89	14,53	4,33	5,77	161,50	215,33
Bulvių košė	2Gar	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Kopūstų salotos su obuoliais ir aliejaus padažu	3S	50	50	0,47	0,47	4,83	4,83	4,31	4,31	58,98	58,98
Iš viso:				20,75	26,09	21,49	26,59	74,72	82,53	539,87	634,86
PAVAKARIAI											
Žuvies kepinukai	30A	40	50	6,98	8,73	5,26	6,57	4,47	5,59	92,54	115,67
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	16S	40	50	1,04	1,29	5,68	7,08	5,22	6,52	70,03	87,54
Duona (balta)	1Š	22,5	22,5	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Arbata čiobrelių su citrina	2G	100	100	0,03	0,03	0,02	0,02	5,31	5,31	20,83	20,83
Iš viso:				9,24	11,24	11,13	13,85	27,20	29,62	235,38	276,02
Dienos davinio vertė				37,25	46,69	41,04	50,24	144,0	163,66	1030,35	1221,12

III savaitė. Trečiadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Virti makaronai	64A	150	200	5,72	7,63	6,35	8,47	39,86	53,14	244,28	325,70
Grietinės padažas su pomidorų padažu	4P	15	15	0,36	0,36	2,61	2,61	1,43	1,43	30,43	30,43
Arbata mėtų su citrina	2G	150	150	0,04	0,04	0,02	0,02	7,96	7,96	31,25	31,25
Iš viso:				6,12	8,03	8,98	11,10	49,25	62,53	305,96	387,38
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	105,00	105,00
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	7SR	150	200	1,11	1,49	4,19	5,59	7,93	10,57	71,77	95,69
Duona (juoda)	1Š	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Paukštienos kepinukai	24A	60	80	13,23	17,65	7,02	9,36	6,84	9,12	142,63	190,17
Biri ryžių košė	3Gar	40	50	1,03	1,29	1,60	1,99	11,07	13,84	60,43	75,54
Salotos „Gaidelis“	11S	50	100	0,40	0,80	3,37	6,74	5,19	10,38	50,20	100,40
Iš viso:				18,77	24,23	16,84	24,34	79,99	92,87	529,43	666,20
PAVAKARIAI											
Košė „Niekutis“	113A	100	150	2,94	4,40	1,24	1,85	14,65	21,97	78,80	118,20
Sviesto-grietinės padažas	5P	10	15	0,18	0,27	5,26	7,89	0,22	0,34	48,76	73,14
Arbata ramunėlių	1G	200	200					11,23	11,23	39,50	39,50
Iš viso:				3,12	4,67	6,50	9,74	26,10	33,54	167,06	230,84
Dienos davinio vertė				28,01	36,93	32,32	45,18	155,34	188,94	1002,45	1284,42

III savaitė. Ketvirtadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
„Senelių“ kruopų košė	114A	150	200	8,70	11,60	2,36	3,15	28,01	37,35	158,25	211,00
Grietinės padažas	3P	15	15	0,27	0,27	2,88	2,88	0,80	0,80	30,14	30,14
Sultys		200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	105,00	105,00
Iš viso:				9,73	12,63	5,34	6,13	53,57	62,91	293,39	346,14
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Obuolių kriausių kompotas	15G	150	150	0,17	0,17	0,14	0,14	12,13	12,13	47,77	47,77
Žirnių-perlinių kruopų sriuba	14SR	150	200	3,63	4,83	3,33	4,43	14,19	18,93	93,47	124,62
Duona (juoda)	1Š	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Kiaulienos guliašas	1A	50/ 50	60/ 60	14,98	17,98	12,27	14,72	5,56	6,67	190,33	228,39
Bulvių košė	2Gar	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Pekino-pomidorų salotos su aliejaus padažu	22S	40	50	0,49	0,61	3,86	4,82	1,48	1,86	39,74	49,68
Iš viso:				22,41	26,96	21,68	26,56	64,04	71,88	513,41	603,24
PAVAKARIAI											
Kepti varškėčiai	81A	80	100	13,38	16,73	11,11	13,89	16,08	20,10	217,89	272,36
Uogienė	15P	10	10	0,03	0,03			7,09	7,09	27,10	27,10
Arbata melisos	1G	100	100					4,99	4,99	19,75	19,75
Iš viso:				13,41	16,76	11,11	13,89	28,16	32,18	264,74	319,21
Dienos davinio vertė				45,55	56,35	38,13	46,58	145,77	166,97	1071,54	1268,59

III savaitė. Penktadienis

Grupės	Rp Nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
PUSRYČIAI											
Kvietinių dribsnių košė	117A	150	200	6,47	8,63	5,17	6,89	27,93	37,24	184,08	245,44
Uogienė	15P	15	20	0,05	0,06			10,64	14,16	40,65	54,20
Arbata su pienu	3G	100	100	2,21	2,21	1,63	1,63	8,17	8,17	56,15	56,15
Iš viso:				8,73	10,90	6,80	8,52	46,74	59,57	280,88	355,79
10 val.											
Vaisiai		100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
PIETŪS											
Obuolių kompotas	14G	150	150	0,17	0,17	0,15	0,15	12,07	12,07	47,85	47,85
Barščiai su pupelėmis ir bulvėmis	2SR	150	200	2,69	3,59	4,32	5,77	14,48	19,32	100,42	133,89
Duona balta	1Š	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
Kepta paukštienos filė (su džiovėsėl.)	22A	60	80	14,71	19,62	6,43	8,57	4,30	5,73	133,42	177,90
Bulvių košė	2Gar	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Troškinti žiediniai kopūstai	8Gar	40	50	1,37	1,71	3,48	4,33	3,87	4,84	47,04	58,50
Iš viso:				22,99	29,37	16,54	21,37	79,53	88,38	531,38	631,47
PAVAKARIAI											
Omletas su sūriu	90A	66	88	8,79	11,72	11,34	15,12	3,30	4,40	150,28	200,35
Žali žirneliai	34S	40	40	1,96	1,96	0,08	0,08	6,32	6,32	25,60	25,60
Duona balta	1Š	22,5	22,5	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Arbata mietų su medumi	1G	100	100	0,02	0,02			5,11	5,11	20,25	20,25
Iš viso:				11,97	14,90	11,60	15,38	26,92	28,03	248,09	298,18
Dienos davinio vertė				43,69	55,17	34,94	45,27	153,19	175,98	1060,35	1285,44