

1 savaitė  
Pirmadienis



Šiaulių sporto gimnazijos  
direktorė  
Irma Abromaitienė



Pusryčiai 7.30 val.

Keclachas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	93A	220g	29,84	33,72	12,12	470,68
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
Salotos (burokėliai, žali žirneliai, svogūnai)	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Traputis su sūriu	8G	20/20g	9,14	6,64	8,22	127,70
Arbata be cukraus						
<b>Iš viso:</b>			<b>47,62</b>	<b>46,81</b>	<b>67,59</b>	<b>866,70</b>

Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	12 Sr	250g	2,81	5,34	19,21	130,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
<b>Iš viso:</b>			<b>8,73</b>	<b>6,62</b>	<b>53,33</b>	<b>302,91</b>

Pietūs 11.30 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	300g	45,15	31,08	49,38	662,61
Trintos uogos, vaisiai su jogutu	10D	160/40	2,87	0,83	31,45	135,50
Obuolių salotos	Nr.64	100g	3,45	5,26	11,46	101,90
Vanduo su citrina	Nr15	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>48,02</b>	<b>31,91</b>	<b>80,83</b>	<b>902,18</b>

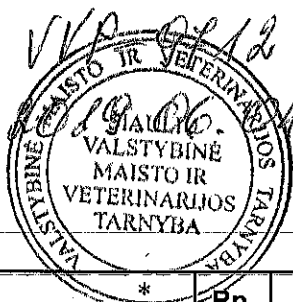
Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300g	2,28	0,9	41,82	168
Ekologiškas jogurtas Dobilas 3,1 %		125g	4,38	3,88	17,00	121,00
Geriamas vanduo		0,5l				
<b>Iš viso:</b>			<b>6,66</b>	<b>4,78</b>	<b>58,82</b>	<b>289,00</b>

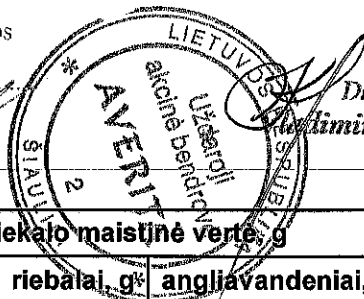
Vakarienė 19.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	Nr68	150/150g	52,23	22,88	53,48	627,28
Daržovių padažas	15P	80g	1,70	8,18	6,98	112,08
Marinuoti agurkai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Arbata be cukraus	1G	200g				
<b>Iš viso:</b>			<b>54,93</b>	<b>31,26</b>	<b>64,56</b>	<b>756,36</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>165,96</b>	<b>121,38</b>	<b>325,13</b>	<b>3117,15</b>

1 savaitė  
Antradienis



Šiaulių sporto gimnazijos  
direktorė  
Irma Abromaitienė



Direktorius  
Vladimiras Keclachas

**Pusryčiai 7.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairių kruopų (kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai) košė (augalinis)	108A	300g	17,64	4,83	56,88	321,81
Uogienė	19P	60g	0,18	0,00	42,54	162,60
Trinta varškė su vaisiais arba uogomis	Nr5	100g	7,85	5,32	8,64	115,28
Arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>25,72</b>	<b>10,18</b>	<b>108,70</b>	<b>601,86</b>

**Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (šaldytų daržovių asorti) (augalinis, tausojantis)	12Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
<b>Iš viso:</b>			<b>8,43</b>	<b>6,54</b>	<b>50,17</b>	<b>286,61</b>

**Pietūs 11.30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	250g	55,53	29,43	29,95	603,15
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, aliejaus padažu (augalinis)	24S	150g	2,04	14,64	6,93	160,97
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>57,67</b>	<b>29,56</b>	<b>49,09</b>	<b>851,49</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		250g	1,9	0,75	34,85	140
Varškės sūrelis Dobilas 7,5 %		80g	10,40	6,00	14,64	156,00
Geriamas vanduo		0,5l				
<b>Iš viso:</b>			<b>12,30</b>	<b>6,75</b>	<b>49,49</b>	<b>296,00</b>

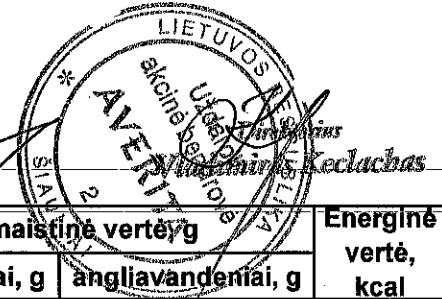
**Vakarienė 19.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	250g	42,93	26,79	41,41	573,75
Uogienė	19P	50g	0,15	0,00	35,45	135,50
Kefyro kokteilis 0,4 % su vaisiais		300g	9,00	1,20	29,70	168,00
Arbata be cukraus	1G	200g				
<b>Iš viso:</b>			<b>52,08</b>	<b>27,99</b>	<b>106,56</b>	<b>877,25</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>156,20</b>	<b>81,02</b>	<b>364,01</b>	<b>2913,21</b>

1 savaitė  
Trečiadienis



Šiaulių sporto gimnazijos  
direktorė  
Irena Abramavičienė



**Pusryčiai 7.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rušių grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių, ruginių ir grikių) dripsnių košė (augalinis)	109A	300g	11,76	11,80	48,00	351,00
Sviestas 82 %	18P	15g	0,11	12,39	0,12	111,60
Trinta varškė su vaisiais arba uogomis	Nr5	100g	7,85	5,32	8,64	115,28
Arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>19,77</b>	<b>29,54</b>	<b>57,40</b>	<b>580,05</b>

**Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, raugintais kopūstais (tausojantis, augalinis)	3S	250g	3,76	5,35	14,91	110,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
<b>Iš viso:</b>			<b>9,68</b>	<b>6,63</b>	<b>49,03</b>	<b>282,98</b>

**Pietūs 11.30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralūs kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	250g	69,20	50,72	7,55	755,13
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, aliejaus padažu	2S	150g	2,18	7,80	7,39	97,53
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>75,33</b>	<b>56,23</b>	<b>41,10</b>	<b>1059,48</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		250g	1,9	0,75	34,85	140
Bandelė su varške	1K	50g	5,27	6,71	17,83	147,95
Geriamas vanduo		0,5l				
<b>Iš viso:</b>			<b>7,17</b>	<b>7,46</b>	<b>52,68</b>	<b>287,95</b>

**Vakarienė 19.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	51A	300g	18,72	9,90	67,11	424,47
Jogurtinė grietinė 10%	17P	60g	2,04	6,00	2,52	72,00
Ekologiškas jogurtas 3,2% Dobilas		300g	10,80	9,60	36,90	279,00
Juodoji arbata be cukraus	1G	200g				
<b>Iš viso:</b>			<b>31,56</b>	<b>25,50</b>	<b>106,53</b>	<b>775,47</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>143,51</b>	<b>125,36</b>	<b>306,74</b>	<b>2985,93</b>

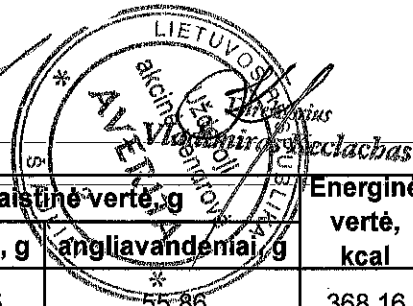
1 savaitė  
Ketvirtadienis



Šiaulių sporto gimnazijos

direktorius

Irma Abronaitienė



**Pusryčiai 7.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kviečių kruopų dripsnių košė (augalinis)	112A	300g	12,93	10,35	55,86	368,16
Uogienė	19P	50g	0,15	0,00	35,45	135,50
Apkeptas sumuštinis su dešrelėmis	Nr9	70g	11,03	23,48	14,45	314,51
Arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>24,16</b>	<b>33,86</b>	<b>106,40</b>	<b>820,34</b>

**Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	250g	5,99	5,44	23,98	157,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
<b>Iš viso:</b>			<b>11,91</b>	<b>6,72</b>	<b>58,10</b>	<b>330,11</b>

**Pietūs 11.30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštiena (tausojantis)	45A	180/70g	32,78	25,25	46,58	537,38
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Marinuoti agurkai	36S	120g	0,36	0,24	2,76	13,20
Kefyras 2,5%		250g	8,50	5,50	12,25	150,00
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>33,98</b>	<b>40,25</b>	<b>48,13</b>	<b>849,25</b>

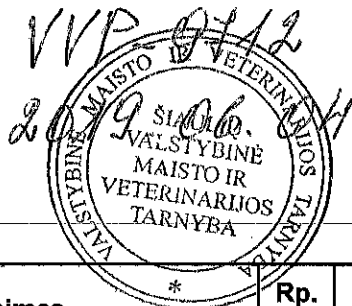
**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Vaisių ir riešutų užkandis		60g	4,80	7,80	39,60	240,00
Geriamas vanduo		0,5l				
<b>Iš viso:</b>			<b>6,32</b>	<b>8,40</b>	<b>67,48</b>	<b>352,00</b>

**Vakarienė 19.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių - varškės voleliai	55A	300g	16,02	8,07	86,79	476,10
Grietinė 30%	17P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Kefyras 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	120,00
Juodoji arbata be cukraus	1G	200g				
<b>Iš viso:</b>			<b>23,78</b>	<b>25,07</b>	<b>97,83</b>	<b>713,30</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>100,15</b>	<b>114,30</b>	<b>377,94</b>	<b>3065,00</b>

1 savaitė  
Penktadienis



Šiaulių sporto gimnazijos  
direktorė

Irma Abromaitienė



**Pusryčiai 7.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	104A	300g	10,05	1,89	76,11	340,50
Daržovių padažas (tausojantis)	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Ek. Varškės sūrelis Dobilas 7,5 %		80g	10,40	6,00	14,64	156,00
Arbata su cirtina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>22,64</b>	<b>18,14</b>	<b>100,11</b>	<b>638,77</b>

**Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba su buvėmis, grietine (tausojantis)	10Sr	250/10/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
<b>Iš viso:</b>			<b>9,58</b>	<b>10,89</b>	<b>51,14</b>	<b>334,93</b>

**Pietūs 11.30 val.\***

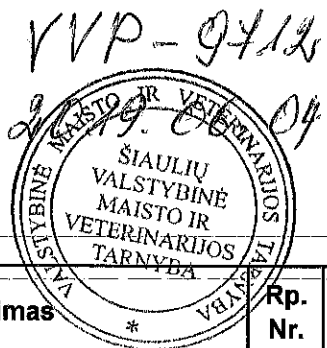
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (jūros lydekos file)	38A	250g	48,38	19,38	13,50	434,23
Biri ryžių kruopų košė su ceberžole		150g	3,93	3,93	1,07	183,12
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais, žaliais žirneliais ir aliejaus padažu (augalinis)	20S	175g	4,43	16,59	16,05	213,83
Obuolių kompotas		200g	0,23	0,20	11,11	44,05
<b>Iš viso:</b>			<b>56,97</b>	<b>40,10</b>	<b>41,73</b>	<b>875,23</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		250g	1,9	0,75	34,85	140
Bandelė su aguonomis	4K	50g	4,69	11,64	29,12	232,86
Geriamas vanduo		0,5l				
<b>Iš viso:</b>			<b>6,59</b>	<b>12,39</b>	<b>63,97</b>	<b>372,86</b>

**Vakarienė 19.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių - varškės kukuliai	55A	350g	18,69	9,42	101,26	555,45
Jogurtinė grietinė 10%	17P	60g	2,04	6,00	2,52	72,00
Viso grūdo naminė duona su sviestu, kiaušiniu	Nr.5	40/10/30g	7,35	13,58	17,42	223,28
Arbata be cukraus	1G	200g				
<b>Iš viso:</b>			<b>28,08</b>	<b>29,00</b>	<b>121,20</b>	<b>850,73</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>123,86</b>	<b>110,52</b>	<b>378,15</b>	<b>3072,52</b>



Šiaulių sporto gimnazijos  
direktorė  
*Sudevita*  
Irma Abromaitienė



1 savaitė  
Šeštadienis

**Pusryčiai 7.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	300g	12,87	8,37	57,49	336,19
Sviestas 82%	18P	15g	0,11	12,39	0,12	111,60
Traputis		30g	2,52	0,72	24,60	110,70
Varškės ir avokado užtepėlė	18Š	100g	9,35	15,34	6,01	189,80
Arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>24,90</b>	<b>36,85</b>	<b>88,86</b>	<b>750,46</b>

**Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž. Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7SR	250g	2,38	5,31	14,43	107,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
<b>Iš viso:</b>			<b>8,30</b>	<b>6,59</b>	<b>48,55</b>	<b>279,29</b>

**Pietūs 11.30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos daržovių troškiny (tausojantis)	2A	150/150	45,78	20,13	16,23	446,94
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100g	6,13	5,51	33,55	204,65
Ridikų salotos su morkomis, obuoliais, porais ir aliejaus padažu	53S	200g	1,80	19,20	16,76	232,54
<b>Iš viso:</b>			<b>51,91</b>	<b>25,64</b>	<b>49,78</b>	<b>974,13</b>

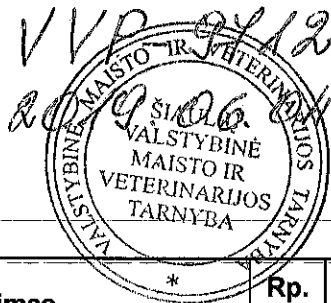
**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300g	2,28	0,9	41,82	168
Avižiniai sausainiai		50g	6,45	15,85	22,85	126,75
Geriamas vanduo		0,5l				
<b>Iš viso:</b>			<b>8,73</b>	<b>16,75</b>	<b>64,67</b>	<b>294,75</b>

**Vakarienė 19.00 val.**

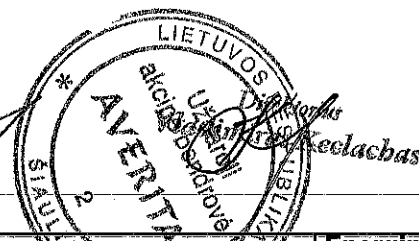
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	75A	200/100g	17,13	12,94	92,82	547,51
Uogienė	19P	50g	0,15	0,00	35,45	135,50
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Arbata be cukraus		200g				
<b>Iš viso:</b>			<b>18,48</b>	<b>27,94</b>	<b>129,82</b>	<b>829,51</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>112,32</b>	<b>113,77</b>	<b>381,68</b>	<b>3128,14</b>

1 savaitė  
Sekmadienis



Šiaulių sporto gimnazijos  
direktorė

Irma Abromaitienė



**Pusryčiai 7.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (augalinis)	101A	300g	11,85	4,62	74,04	390,96
Uogienė	19P	60g	0,18	0,00	42,54	162,60
Trinta varškė su vaisiais arba uogomis	Nr5	100g	7,85	5,32	8,64	115,28
Vaisinė arbata su citrina	1G	200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>19,93</b>	<b>9,97</b>	<b>125,86</b>	<b>671,01</b>

**Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	250g	2,36	5,24	17,79	120,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
<b>Iš viso:</b>			<b>8,28</b>	<b>6,52</b>	<b>51,91</b>	<b>292,98</b>

**Pietūs 11.30 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su avinžimiais (tausojantis)	4A	200/200g	70,19	34,03	47,64	765,56
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, kopūstais, porais, aliejaus padažu	Nr.44	150g	2,75	14,82	8,16	162,92
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>72,94</b>	<b>48,85</b>	<b>55,80</b>	<b>928,48</b>

**Pavakariai 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300g	2,28	0,9	41,82	168
"Pik -Nik" plėšomos sūrio dešrelės		40g	10,24	8,16	0,76	117,60
Geriamas vanduo		0,5l				
<b>Iš viso:</b>			<b>12,52</b>	<b>9,06</b>	<b>42,58</b>	<b>285,60</b>

**Vakarienė 19.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	125/125g	29,73	14,30	59,83	478,08
Grietinė 30%	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Apkepta grūdinė šviesi duona su dešrelėmis	9Š	80g	11,03	23,48	14,45	314,51
Juodoji arbata be cukraus	1G	200g				
<b>Iš viso:</b>			<b>41,96</b>	<b>52,78</b>	<b>75,83</b>	<b>939,09</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>155,62</b>	<b>127,18</b>	<b>351,98</b>	<b>3117,16</b>