

VILNIAUS R. MAIŠIAGALOS KUN. JUZEFO OBREMBSKIO GIMNAZIJA



TVIRTINU

Direktorė Violeta Brodovska

Brodovsk

2022 m. lapkričio 8 d.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 – 6 metų amžiaus grupė

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė	22*A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Uogienė		30	0,09	-	21,27	81,30
Nesaldinta arbata		150	-	-	-	0,00
Apelsinai		120	0,40	-	10,50	40,40
Viso:						381,10

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	6 Sr	250/10	2,46	8,24	14,17	132,88
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Apkeptas natūralus kotletas	24 A	75	15,84	16,55	2,76	220,21
Senelio košė	6 Gar	50	1,62	2,29	12,41	72,96
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	4 S	50	0,58	1,74	3,95	61,20
Obuolių/kriaušių kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						615,82

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Sklindžiai su obuoliais	77A	150	10,82	19,41	57,62	440,90
Grietinė 30%		15	0,36	4,5	0,52	43,95
Vaisiai		50	0,61	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:						540,85

Iš viso dienos:

1537,77

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	27 A	200	8,42	5,52	37,72	220,56
82% sviestas		20	0,07	8,26	0,08	74,40
Vaisiai (obuoliai)		150	0,60	0,00	14,85	60,80
Nesaldinta arbata		150	-	-	-	0,00
Viso:						355,76

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	11 Sr	250/10	2,89	8,27	18,95	156,50
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Jautienos befstrogenas	7 A	75/45	24,28	20,65	6,42	304,52
Penkių grūdų dribsnių košė	104 A	50	1,96	1,70	8,00	58,50
Kopūstų salotos	1 S	50	0,67	4,79	3,07	53,65
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						668,34

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Kaimiški blynai	76 A	150/20	20,38	26,14	30,09	435,14
Grietinė 30%		15	0,36	4,5	0,52	43,95
Vaisiai		50	0,61	0,30	13,94	56,00
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:						535,09

Iš viso dienos:

1559,19

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Trijų grūdų dribsnių košė	22 A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Uogienė		15	0,05	-	10,64	40,65
Nesaldinta mėtų arbata	5G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (apelsinai)		120	0,40	0,00	10,50	40,40
Viso:						340,45

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis	16 Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kepta paukštienos filė	31 A	100	24,52	14,46	7,17	255,52
Biri ryžių kruopų košė	5 Gar	100	1,28	2,34	13,83	78,34
Pomidorai	44 Sal	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						658,05

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Varškėčiai	83 A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,52	43,95
Vaisiai		150	0,60	0,00	26,00	106,00
Vanduo						0,00
Viso:						556,92

Iš viso dienos:

1555,42

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Miežinių dribsnių košė	28 A	200	7,84	7,51	33,54	229,60
Kmynų arbata	4 G	200	0,59	0,44	14,01	59,50
Vaisiai		50	0,61	0,30	13,94	56,00
Viso:						345,10

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ankštinių daržovių ž. žirn. sriuba su bulvėmis	16 Sr	250	2,58	5,16	15,74	110,40
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žemaičių blynai su kiauliena	56 A	100	7,13	9,46	25,05	210,59
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Razinų kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Vaisiai		90	0,56	0,14	25,29	99,26
Viso:						564,02

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Virti varškėčiai	82 A	150	20,36	9,92	40,20	329,54
Grietinė 30%		40	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:						500,14

Iš viso dienos:

1409,26

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta perlinių kruopų košė	93 A	200	7,71	3,29	37,09	203,40
Sviestas 82%		30	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata be cukraus		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso:						389,80

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1 Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žuvies maltinis	44 A	75	12,08	15,14	12,56	198,23
Bulvių košė	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pikantiškos burokėlių salotos	20 S	50	1,17	2,48	4,11	40,17
Kompotas	12 G	200	0,23	0,20	21,09	83,55
Viso:						569,60

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Cukinijos sklindžiai	31*A	200	7,07	12,79	21,96	221,60
Grietinės padažas	1 P	40	0,71	7,68	2,12	80,38
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Žalioji arbata su citrina	2 G	100	0,02	0,02	6,57	25,84
Viso:						439,82

Iš viso dienos:

1399,22

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta grikių kruopų košė	94 A	200	9,70	4,05	39,55	230,50
82% sviestas		20	0,07	8,26	0,08	74,40
Nesaldinta arbata		150	-	-	-	0,00
Vaisiai (vynuogės)		100	0,70	0,20	18,00	69,00
Viso:						373,90

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9 Sr	250/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Ruginė juoda duona	1 Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kiaulienos šnicelis (kotletas)	15 A	75	15,87	14,64	8,47	229,34
Biri ryžių kruopų košė	5 Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	8 S	50	0,61	3,33	2,84	41,33
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						636,80

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Skryliai	66A	150	8,15	4,03	49,92	263,98
Sviesto ir grietinės padažas		20	0,35	10,51	0,45	97,52
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:						479,50

Iš viso dienos:

1490,20

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta ryžių kruopų košė	20* A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata su citrina	2 a	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Viso:						355,11

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba	15 Sr	250/10	6,05	5,55	23,41	155,78
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Troškinta paukštiena su morkomis ir svogūnais	30 A	75	25,05	10,27	2,67	201,44
Makaronai	8 Gar	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Daržovių salotos su paprika	7 S	50	0,62	6,84	2,98	71,72
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						597,20

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Varškėčiai	83 A	150	25,13	20,86	30,08	406,97
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,52	43,95
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:						562,92

Iš viso dienos:

1515,23

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta manų kruopų košė	92 A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Uogienė		15	0,05	-	10,64	40,65
Arbata		200	-	-	-	0,00
Vaisiai		100	0,56	0,60	27,88	112,00
Viso:						403,65

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Barščiai su pupelėmis ir šv. kopūstais	3 Sr	250/10	4,05	8,32	16,55	143,77
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos kepsnys	8 A	75	16,47	17,70	5,16	247,26
Biri grikių kruopų košė	7 Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	8 S	50	0,61	3,33	2,84	41,33
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						618,97

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Sklindžiai su bananais	78 A	150	11,10	19,87	61,16	456,31
Cukrus		5	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		50	0,61	0,30	13,94	56,00
Arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:						532,06

Iš viso dienos:

1554,68

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Penkių grūdų dribsnių košė	104 A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Kakava su pienu	5 G	150	3,18	2,51	14,41	88,58
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso:						434,58

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Daržovių sriuba su grietine	12 Sr	250/10	2,50	8,19	15,79	140,20
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Kiaulienos guliašas	1 A	75	21,88	16,83	5,01	342,49
Biri ryžių kruopų košė	5 Gar	75	1,28	2,34	13,83	78,34
Agurkai	43 S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vanduo		200	-	-	-	0,00
Viso:						609,93

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Varškės apkepas	84 A	150	22,26	13,40	29,83	329,01
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisiai		50	0,61	0,30	13,94	56,00
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						485,38

Iš viso dienos:

1529,89

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta grikių kruopų košė	94 A	200	9,70	4,05	39,55	230,50
Sviestas 82%		30	0,07	8,26	0,08	74,40
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		40	0,38	0,15	24,46	21,45
Viso:						326,36

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais	13 Sr	250	3,56	9,54	18,77	170,17
Batonas	1	40	1,58	0,90	10,38	43,40
Žuvies kepsnys (lydeka)	39 A	75	14,72	9,82	3,38	159,65
Bulvių košė	4 Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su žal. žirneliais	17 S	50	1,28	7,06	6,27	86,69
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						596,84

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Virti makaronai	65	150	6,16	0,17	43,20	204,63
Sviestas 82%		7,50	0,05	6,20	0,06	55,80
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Kmynų arbata (be cukraus)	4 a	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Viso:						381,79

Iš viso dienos:

1304,99

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta ryžių kruopų košė	20*A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Arbata su citrina	2 a	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso:						355,11

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	9 Sr	250/10	3,50	9,54	16,45	159,22
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Troškinta kalakutiena (su daržovėmis)	30 A	75/30	20,67	13,19	2,67	209,78
Biri perlinių kruopų košė	6 Gar	50	1,62	2,29	12,41	72,96
Kopūstų ir porų salotos	6 S	50	0,59	7,15	3,75	77,27
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						604,40

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Blynėliai	16*A	150/20	11,06	19,29	54,57	429,91
Grietinė 30%		20	0,36	4,5	0,465	43,95
Vaisiai		50	0,61	0,30	13,94	56,00
Arbata be cukraus		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:						529,86

Iš viso dienos:

1489,37

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Senelių kruopų košė	103 G	200	11,60	3,15	37,35	211,00
82% sviestas		15	0,04	4,13	0,04	37,20
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso:						360,20

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Žirnių sriuba su bulvėmis	16 Sr	250	5,83	5,37	23,41	154,40
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Jautienos guliašas ir daržovės	1 A	75/45	23,89	18,96	5,25	283,43
Makaronai	8 Gar	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Morkų salotos su česnakais	11 S	50	0,53	2,52	4,38	38,48
Vanduo						0,00
Viso:						602,80

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Lietiniai	69A	150/20	11,05	14,05	54,56	383,49
Cukraus pudra					4,99	19,75
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:						515,24

Iš viso dienos:

1478,24

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta manų kruopų košė	92A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Arbata be cukraus		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso:						363,60

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22 Sr	250/10	1,85	8,37	15,05	136,85
Ruginė juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Kepta vištienos šlaunelės mėsa	32 A	75	18,09	14,39	0,51	203,83
Biri kvietinių kruopų košė su morkomis	27*Gar	100	4,21	2,76	18,86	110,28
Morkų, obuolių ir porų salotos	14 S	50	0,63	3,11	4,23	44,40
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						567,17

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Bulviniai blynai	51A	150	4,54	16,03	33,01	290,18
Grietinė 30%		30	0,96	9,00	0,93	87,90
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Vanduo		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:						490,08

Iš viso dienos:

1420,85

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Kvietinių dribsnių košė	29*A	200	8,63	6,89	37,24	245,44
Kakava su pienu	5G	150	3,18	2,51	14,41	88,58
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso:						446,02

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis	1 Sr	250/10	2,47	8,17	18,62	150,87
Juoda duona	1 Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Virtų bulvių cepelinai su jautiena/kiauliena	53 A	100	14,20	10,15	32,49	273,04
Sviesto ir grietinės padažas	3 P	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Arba maltas paukštienos kotletas	35A	75	15,82	21,11	5,18	272,66
Biri ryžių košė	5 Gar	75	1,28	2,34	13,83	78,34
Agurkai	43Š	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						605,60

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Omletas	89A	120	11,60	18,07	6,56	235,15
Pomidorai	44S	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Kmynų arbata	4a	150	0,45	0,44	1,12	7,49
Viso:						371,64

Iš viso dienos:

1423,26

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Tiršta avižinių dribsnių košė	22*A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Uogienė		30	0,09		21,27	81,30
Arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		50	0,61	0,30	13,94	56,00
Viso:						396,70

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Trinta daržovių sriuba	13 Sr	250	3,88	9,52	20,94	171,13
Juoda duona	1 Š	20	1,98	0,26	10,26	43,40
Žuvies kepsnys	39 A	75/15	14,72	9,82	3,38	159,65
Bulvių košė	4 Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Agurkų salotos	41 S	100	1,12	6,16	2,46	67,40
Kompotas	12 G	100	0,11	0,10	10,54	41,77
Viso:						590,11

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Energetinė vertė kcal
Makaronai su sūriu	15*A	150/20	11,95	11,15	39,87	312,38
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Arbata su citrina	2a	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Viso:						448,01

Iš viso dienos:

1434,82