



VILNIAUS R. RUDAMINOS „RYTO“ GIMNAZIJA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6 metų

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija

Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu



Išvirtinu:

Rudaminos „Ryto“ gimnazijos
direktorius
Ramūnas Maniūška

1 sav. - 1 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Perlinių kr. Košė 150	Kr000	10,7	5,6	54,2	201,1
Sumuštinis su dešra 20/15	U028	3,65	10,1	8,42	120,18
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		14,75	16,1	75,62	378,28

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Kiaulienos guliašas 100	K006	21,88	16,83	5,01	256,87
Bulvių košė 100	Gr012	1,73	3,39	15,59	98,61
Šv. Kopūstų salotos 100	S001	1,01	1,5	9,16	53,52
Vaisių gėrimas 200	G010	0,76	0,1	5,5	105
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	22,42	63,14	626

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Arbatiniai sausainiai 50		4,7	7,2	36	148
Jogurtas su uogom 125	U023	3,9	2,7	12,9	91
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		8,6	9,9	48,9	239

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu



1 sav. - 2 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Grikių košė 150	Kr012	11,4	6	53,5	313
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		11,8	6,4	66,5	370

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Vištienos maltinis 75	P011	13,33	22,77	5,37	277,4
Virti makaronai 100	Gr012	7,63	8,47	53,14	155,41
Šviežias agurkas 100	D004	2,53	0,64	27,42	11
Sulčių gėrimas 200	G011	0,75	0,1	5,1	88,49
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	32,58	118,91	644,3

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Varškės apkepas 100	V012	10,92	8,33	18,17	171
Natūralus jogurtas 30		0,99	0,75	1,26	15,75
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		11,91	9,08	19,43	186,75

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu



1 sav. - 3 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Avižinių kr košė 150	Kr011	9,4	5,1	30,4	206
Sumuštinis su sūriu 20/15	U019	4	5,3	10,9	108
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		13,8	10,8	54,3	371

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Troškinta paukštiena 75	P008	20,96	17,59	21,67	209,78
Grikių košė 100	Kr012	6,05	5,48	33,27	202,88
Pomidorai 100	D003	0,9	0,19	4,1	16,1
Melisos arbata su citrina 200	G004	0	0	2	9,51
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	23,86	88,92	550,27

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Sklindžiai 80	M003	5,09	7,02	26	157
Uogienė 30		0,38	5,65	15,23	32,29
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		5,47	12,67	41,23	189,29

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu

1 sav. - 4 diena

Tvirtinu:



Rudaminos „Ryto“ gimnazijos
direktorius
Ramūnas Maniuška

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Kukurūzų košė 150	Kr006	6,27	3,11	68,44	203
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		6,67	3,51	81,44	260

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Jautienos maltinis 75	J004	24,28	20,64	6,42	232,29
Ryžių košė 100	Gr002	3,8	1,08	41,13	120,31
Daržovių salotos 100	S007	1,07	5,25	5,63	75
Sulčių gėrimas 200	G011	0,75	0,1	5,1	5,1
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	27,67	86,16	544,7

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Pieniškės dešrelės 50		5,6	9,9	5	114
Duona 20		1,62	1,8	8,18	55,4
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		7,22	11,7	13,18	169,4

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu

Tvirtinu:



Rudaminos „Ryto“ gimnazijos
direktorius
Ramūnas Maniuška

1 sav. - 5 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Kuskuso košė 150	Kr005	5,17	0,26	31,36	148
Sumuštiniai su dešra 20/15	U028	3,65	10,1	8,42	120,18
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		9,22	10,76	52,78	325,18

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Varškės apkepas 170	V012	22,43	13,62	26,74	321,54
Naturalus jogurtas 40	U006	0,78	0,71	0,82	12,8
Uogienė 40		0,38	5,65	15,23	32,29
Sulčių gėrimas 200	G011	0,75	0,1	5,1	5,1
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	20,68	75,77	483,73

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Jogurtas su vaisiais 125	U023	7,7	3,3	12,6	118
Ryžių trapučiai 20		1,3	0,2	12,3	70,2
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		9	3,5	24,9	188,2

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu

Tvirtinti:



Rudaminos „Ryto“ gimnazijos
direktorius
Ramūnas Maniūška

2 sav. - 1 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
5 grūdų košė 150	Kr019	10,7	5,6	54,2	210
Sumuštinis su sūriu 20/15	U028	4	5,3	10,9	108
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		15,1	11,3	78,1	375

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Troškinta vištiena 75	P008	20,5	13,19	2,67	209,78
Bulvių košė 100	Gr012	2,53	3,39	27,42	120,31
Šv. Kopūstų salotos 100	S001	1,01	1,5	5,16	101,46
Vaisių gėrimas 200	G010	0,76	0,1	5,5	105
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	18,78	68,63	648,55

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Bandelės su varške 100	U010	16,1	10,1	18,9	182
Jogurtas su vaisiais 125	U023	3,9	2,7	12,9	91
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		20	12,8	31,8	273

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu



2 sav. - 2 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Ryžių košė 150	Kr020	3,35	0,96	43,42	260
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		3,75	1,36	56,42	317

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Kiaulienos maltinis 75	K003	11,73	13,09	11,58	224,75
Grikių košė 100	Kr012	6,05	5,48	33,27	202,88
Šv. agurkas 100	S011	2,53	0,64	21,42	11
Vaisių gėrimas 200	G010	0,76	0,1	5,5	105
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	19,91	99,65	655,63

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Sveikuočių sausainiai 50	U012	4,7	7,2	36	168
Jogurtas su vaisiais 125	U023	3,9	2,7	12,9	91
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		8,6	9,9	48,9	259

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu

Tvirtinu,



Rudaminos „Ryto“ gimnazijos
direktorius
Ramūnas Maniuška

2 sav. - 3 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Miežinė košė 150	Kr001	6,44	1,31	42,47	198
Sumuštiniai su dešra 20/15	U028	3,65	10,1	8,42	120,18
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		10,49	11,81	63,89	375,18

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Kalakutienos maltinis 75	P016	24,28	20,64	6,42	306,17
Makaronai 100	Gr010	3,81	3,41	26,56	155,41
Daržovių salotos 100	S010	1,11	9,26	27,42	81,46
Vaisių gėrimas 200	G010	0,76	0,1	5,5	105
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	34,01	93,78	760,04

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Virtinukai 100	V014	10,76	5,97	14,81	156
Jogurtas (uogienė) 50	U023	3,9	2,7	12,9	32
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		14,66	8,67	27,71	188

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu

2 sav. - 4 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Grikių košė 150	Kr012	11,4	6	53,5	293
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		11,8	6,4	66,5	350

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Varškės apkepas 170	V012	22,43	13,62	26,74	321,54
Naturalus jogurtas 40	U006	0,78	0,71	0,82	12,8
Uogienė 40		0,38	5,65	15,23	32,29
Vaisių gėrimas 200	G010	0,76	0,1	5,5	131,1
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	20,68	76,17	609,73

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Lietiniai blynai 100	M010	5,5	3,49	25,13	149
Jogurtas (uogienė) 30	U023	3,9	2,7	12,9	15,75
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		9,4	6,19	38,03	164,75

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu



TVIRTINU
Rudaminos „Ryto“ gimnazijos
direktorius
Ramūnas Maniūška

2 sav. - 5 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Avižinė košė 150	Kr011	6,31	8,6	27,41	197
Sumuštinis su sūriu 20/15	U028	4	5,3	10,9	108
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		10,71	14,3	51,31	362

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Kepta žuvis 75	Ž002	14,99	9,4	2,79	154,57
Bulvių košė 100	Gr012	2,53	3,39	27,42	120,31
Burokėlių salotos 100	S009	1,6	0,1	11	94,3
Vaisių gėrimas 200	G010	0,76	0,1	5,5	105
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	13,59	74,59	586,18

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Grikių trapiukai 50		1,3	0,2	12,3	70,2
Jogurtas su vaisiais 125	U023	7,7	3,3	12,9	118
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		9	3,5	25,2	188,2

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija

Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu



Rudaminos „Ryto“ gimnazijos
direktorius
Ramūnas Maniūška

3 sav. - 1 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Kvietinių kr košė 150	Kr023	6,55	3,21	23,43	160
Sumuštiniai su dešra 20/15	U028	3,65	10,1	8,42	120,18
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		10,6	13,71	44,85	337,18

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Kiaulienos plovos 75/100	K001	20,93	19,49	21,3	346,56
Rauginti agurkai 100		2,24	0,9	12,3	45,3
Vaisių gėrimas 200	G010	0,76	0,1	5,5	105
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	21,09	66,98	608,86

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Varškės apkepas 100	V012	10,92	8,33	18,17	171
Natūralus jogurtas 30		0,99	0,75	1,26	15,75
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		11,91	9,08	19,43	186,75

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija

Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu



Ivyrtinu:

Rudaminos „Ryto“ gimnazijos
direktorius
Ramūnas Maniuška

3 sav. - 2 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Grikių košė 150	Kr012	11,4	6	53,5	313
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		11,8	6,4	66,5	370

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Kiaul.-jaut. Maltinis 75	P008	20,5	13,19	2,67	209,78
Bulvių košė 100	Gr012	2,53	3,39	27,42	120,31
Šv. Kopūstų salotos 100	S001	1,01	1,5	5,16	101,46
Vaisių gėrimas 200	G010	0,76	0,1	5,5	105
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	18,78	68,63	648,55

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Sklandžiai 100	M003	5,09	7,02	26	195,8
Uogienė		0,38	5,65	15,23	32,29
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		5,47	12,67	41,23	228,09

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu



3 sav. - 3 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Avižinių dr košė 150	Kr011	6,56	3,29	21,63	187
Sumuštinis su sūriu 20/15	U028	4	5,3	10,9	108
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		10,96	8,99	45,53	352

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Troškinta kalakutiena 75	P022	21,12	13,19	2,67	226,1
Makaronai 100	Gr010	3,81	3,41	26,56	155,41
Daržovių salotos 100	S010	1,11	9,26	27,42	81,46
Vaisių gėrimas 200	G010	0,76	0,1	5,5	105
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	26,56	90,03	679,97

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Makaronai 100	Gr010	7,63	3,1	53,14	158
Sviestas 10		0,06	6,2	0,08	37,18
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		7,69	9,3	53,22	195,18

Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija

Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu



3 sav. - 4 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
3 gr košė 150	Kr019	8,7	4,6	33,6	275
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		9,1	5	46,6	332

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Žuvies maltinis 75	Ž011	15,52	12,4	3,94	181,61
Bulvių košė 100	Gr012	2,53	3,39	27,42	120,31
Burokėlių salotos 100	S009	1,6	0,1	11	94,3
Vaisių gėrimas 200	G010	0,76	0,1	5,5	105
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	16,59	75,74	613,22

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Sausainiai 50	U012	4,7	7,2	36	168
Jogurtas su vaisiais 125	U023	7,7	3,3	12,9	26
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		12,4	10,5	48,9	194

Tvirtinu:



Vilniaus r. Rudaminos "Ryto" gimnazija
Priešmokyklinio ugdymo grupių meniu

Rudaminos „Ryto“ gimnazijos
direktorius
Linas Maniuška

3 sav. - 5 diena

Pusryčiai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Avižinių kr košė 150	Kr011	9,4	5,1	30,4	206
Sumuštinis su sūriu 20/15	U019	4	5,3	10,9	108
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Vaisiai 100		0,4	0,4	13	57
Viso:		13,8	10,8	54,3	371

Pietūs

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Vištienos kepsneliai 75	P008	20,96	17,59	21,67	255,52
Grikių košė 100	Kr012	6,05	5,48	33,27	202,88
Pomidorai 100	D003	0,9	0,19	4,1	16,1
Sulčių gėrimas 200	G011	1,76	0,1	5,5	105
Vaisiai 150		1,52	0,6	27,88	112
Viso:		26,9	23,96	92,42	691,5

Pavakariai

Patiekalai ir išeigos g.	Rp. Nr.	Baltymų kiekis g.	Riebalų kiekis g.	Angliavandenių kiekis g.	Energetinė vertė kcal.
Varškėtukai 100	V002	10,76	5,97	14,81	156
Uogienė 30		0,38	5,65	15,23	32,29
Arbata 150	G004	0	0	0	0
Viso:		11,14	11,62	30,04	188,29