

Pakruojo Žemynos progimnazija

P. Mašiotų 45, Pakruojis, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11-16 m.

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba	1-3/20ATPVVg 1N	150.00	2.66	1.46	16.81	91	0.22
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Kiaulienos ir žirnelių plovas	11-8/160TGP 10N	300.00	20.03	12.21	36.02	334	0.94
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos	2-1/1AGPVVg 10N	100.00	1.34	3.05	7.58	63	0.16
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0.00	7.14	33	0.33
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		210.00	2.10	0.53	28.88	129	0.32
Iš viso:			40.20	27.54	110.27	850	
Iš viso (dienos davinio):			40.20	27.54	110.27	850	

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis	1-3/27AT	150.00	2.53	2.95	14.27	94	0.11
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Troškinti jautienos kukuliai pomidorų ir sūrio padaže (P)*	12-8/2 TG 10N	160.00	11.89	8.66	34.82	265	1.39
Bulvių košė su krapais	4-3/7TGV 10N	100.00	2.03	6.56	15.74	130	0.17
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.19
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.19
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		115.00	1.15	0.29	15.81	70	0.17
Iš viso:			27.61	33.70	104.52	832	
Iš viso (dienos davinio):			27.61	33.70	104.52	832	

* **Alergenai:** P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pomidorinė ryžių sriuba	1-3/21ATGPVg 10S	150.00	1.19	6.04	6.29	84	0.29
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Troškintos vištienos filė kukuliai kokosų kreme	10-8/167TPG 10N	100.00	19.88	10.76	10.52	218	0.90
Birūs ryžiai su ciberžole	3- 3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.13
Morkų salotos su česnakais (K)*	Nr. S-11	100.00	1.28	3.44	9.65	75	0.15
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.19
Vaisiai		210.00	2.10	0.53	28.88	129	0.32
Iš viso:			40.80	33.09	91.91	829	
Iš viso (dienos davinio):			40.80	33.09	91.91	829	

* **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96	0.31
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (G, K) [*]	9-8/167T 1N	100.00	15.49	12.74	7.89	208	0.90
Kuskusas	3-3/9ATPcVVg 10N	100.00	0.19	2.87	33.40	160	0.14
Švieži agurkai	Nr. S-36	100.00	0.82	0.20	2.35	14	0.23
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.19
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		305.00	3.05	0.76	41.94	187	0.46
Iš viso:			37.11	26.15	110.89	827	
Iš viso (dienos davinio):			37.11	26.15	110.89	827	

^{*}**Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.90	8.13	64	0.10
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Orkaitėje kepti kalakutienos maltinukai su morkomis (K)*	10-8/158 TGP 10N	100.00	22.86	2.83	8.62	151	0.85
Biri grikių kruopų košė	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290	0.25
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.13
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0.00	7.14	33	0.33
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		205.00	2.05	0.51	28.19	126	0.31
Iš viso:			48.09	37.39	109.73	968	
Iš viso (dienos davinio):			48.09	37.39	109.73	968	

* **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Perlinių kruopų sriuba (G) [*]	1-3/40AT	150.00	2.11	4.45	17.26	118	0.09
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Keptas jūros lydekos apkepas su morkomis (G, K) [*]	9-8/164 T 10N	130.00	12.88	12.68	7.93	197	1.38
Bulvių košė	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126	0.15
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	120.00	1.22	0.00	8.57	39	0.39
Morkų salotos su česnakais (K) [*]	Nr. S-11	150.00	1.92	5.16	14.48	112	0.22
Vaisiai		160.00	1.60	0.40	22.00	98	0.24
Iš viso:			24.01	30.61	99.45	769	
Iš viso (dienos davinio):			24.01	30.61	99.45	769	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Plėšytos vištienos sriuba su daržovėmis ir ryžiais	1-3/25 TB 10N	150.00	11.67	2.27	5.76	90	0.44
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Kiaulienos kukuliai su rausvuuju padažu (K, P)*	11-7/139T 1N	300.00	23.29	13.91	30.20	339	1.11
Veganiška perlinių kruopų košė (G)*	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133	0.07
Morkų salotos su česnakais (K)*	Nr. S-11	130.00	1.66	4.47	12.55	97	0.19
Švieži pomidorai	Nr. S-37	120.00	1.22	0.24	5.02	27	0.22
Vaisiai		295.00	2.95	0.74	40.56	181	0.45
Iš viso:			45.82	27.58	128.65	946	
Iš viso (dienos davinio):			45.82	27.58	128.65	946	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.90	8.13	64	0.10
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis	10-5/ 100T	150.00	33.14	11.00	4.82	251	1.06
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis	6-3/62AT	100.00	2.72	5.50	21.59	147	0.15
Paprika	Nr. S-40	125.00	1.63	0.63	8.25	45	0.49
Švieži pomidorai	Nr. S-37	130.00	1.33	0.26	5.43	29	0.24
Vaisiai		300.00	3.00	0.75	41.25	184	0.45
Iš viso:			45.35	22.93	102.67	798	
Iš viso (dienos davinio):			45.35	22.93	102.67	798	

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	2.09	1.56	10.37	64	0.13
Duona be cukraus		45.00	3.38	2.84	19.80	118	0.18
Veršienos troškiny su viso grūdo makaronais	12-8/6T 10N	240.00	11.38	7.51	40.21	274	1.57
Švieži pomidorai	Nr. S-37	150.00	1.53	0.30	6.27	34	0.28
Vaisiai		285.00	2.85	0.71	39.19	175	0.43
Iš viso:			21.23	12.92	115.84	665	
Iš viso (dienos davinio):			21.23	12.92	115.84	665	

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Rūgštyniu sriuba	1-3/22 AT	150.00	1.54	5.69	11.29	103	0.14
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Kalakutienos troškiny su ryžiais	Nr. 3	200.00	24.53	13.71	20.53	304	1.38
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0.00	7.14	33	0.33
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		245.00	2.45	0.61	33.69	150	0.37
Iš viso:			37.19	26.10	86.17	728	
Iš viso (dienos davinio):			37.19	26.10	86.17	728	

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (G)*	1-3/29TV 1N	150.00	1.55	2.81	12.60	82	0.14
Duona be cukraus		60.00	4.50	3.78	26.40	158	0.24
Maltas kiaulienos kepsnys (K)*	Nr.15	100.00	21.69	14.60	9.54	256	0.80
Virti lęšiai	Nr. GR-119	100.00	12.32	0.53	27.01	162	0.12
Virti brokoliai	2-3/ATGPcPVVg 10N	140.00	4.07	6.92	7.74	110	0.53
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.19
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		215.00	2.15	0.54	29.56	132	0.33
Iš viso:			52.70	33.58	117.35	982	
Iš viso (dienos davinio):			52.70	33.58	117.35	982	

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

3 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Plėšytos kalakutienos sriuba su perliniu kuskusu	1-3/26T 10N	150.00	8.81	2.22	4.89	75	0.40
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Jautienos troškiny su padažu (P)*	Nr. 8	120.00	24.15	19.55	6.13	297	1.55
Bulvių košė su krapais	4-3/7TGV 10N	100.00	2.03	6.56	15.74	130	0.17
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104	0.13
Švieži pomidorai	Nr. S-37	120.00	1.22	0.24	5.02	27	0.22
Iš viso:			40.37	36.21	56.22	712	
Iš viso (dienos davinio):			40.37	36.21	56.22	712	

* **Alergenai:** P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Avinžirnių sriuba	1-3/32ATGPVvg 1N	150.00	1.66	3.98	8.60	77	0.15
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Traški vištienos filė su sezamo plutele (K, SE)*	10-8/164TGP 10N	100.00	33.08	15.28	9.16	306	0.95
Birūs ryžiai su ciberžole	3- 3/12ATGPcPVG 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.13
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	100.00	1.34	8.95	6.18	111	0.19
Paprika	Nr. S-40	100.00	1.30	0.50	6.60	36	0.39
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		270.00	2.70	0.68	37.13	165	0.41
Iš viso:			50.01	37.31	99.74	935	
Iš viso (dienos davinio):			50.01	37.31	99.74	935	

* **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai, SE - Sezamo sėklos ir jų produktai

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Ukrainietiški barščiai	1-3/35TGV 1N	150.00	3.02	2.02	14.29	87	0.24
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Virtas šamo filė kukulis (G, K, P) [*]	9-3/ 60T	70.00	54.62	16.24	6.41	390	1.04
Morkų košė	4-3/1TGVv 10N	100.00	1.69	6.08	12.69	112	0.17
Burokėlių salotos su žirneliais	Nr.S-18	100.00	2.71	4.73	12.22	102	0.18
Marinuoti agurkai	Nr. S-38	100.00	1.02	0.00	7.14	33	0.33
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		180.00	1.80	0.45	24.75	110	0.27
Iš viso:			72.51	35.61	91.02	975	
Iš viso (dienos davinio):			72.51	35.61	91.02	975	

^{*}**Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

3 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Lietuviški šaltibarščiai (K, P)*	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.60	107	0.39
Virtos pieniškos dešrelės	Nr.36	260.00	15.66	57.92	13.92	640	1.25
Virtos bulvės	4-3/65ATv	135.00	2.81	0.14	25.70	115	0.13
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	Nr.2-1/19A	150.00	2.01	13.43	9.27	166	0.28
Švieži pomidorai	Nr. S-37	150.00	1.53	0.30	6.27	34	0.28
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Iš viso:			32.06	83.28	61.08	1122	
Iš viso (dienos davinio):			32.06	83.28	61.08	1122	

* **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

4 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija	1-3/35 AT	150.00	4.31	3.76	14.71	110	0.14
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Kiaulienos kepsnys (K) [*]	Nr.9	100.00	22.24	16.18	7.07	263	0.94
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi ir prieskoniais žolelėmis	6-3/62AT	100.00	2.72	5.50	21.59	147	0.15
Virti brokoliai	2-3/ATGpcPVVg 10N	110.00	3.20	5.43	6.08	86	0.41
Švieži pomidorai	Nr. S-37	100.00	1.02	0.20	4.18	23	0.19
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		255.00	2.55	0.64	35.06	156	0.39
Iš viso:			43.69	37.80	102.21	924	
Iš viso (dienos davinio):			43.69	37.80	102.21	924	

* **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai

4 Savaitė, Antradienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (P)*	1-3/32T	150.00	3.32	4.52	9.39	92	0.13
Lietuviškas veršienos guliašas	12-5/99TG 10N	100.00	3.20	5.18	4.02	76	0.91
Kuskusas	3-3/9ATPcVVg 10N	100.00	0.19	2.87	33.40	160	0.14
Švieži agurkai	Nr. S-36	130.00	1.07	0.26	3.06	19	0.30
Švieži pomidorai	Nr. S-37	130.00	1.33	0.26	5.43	29	0.24
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		240.00	2.40	0.60	33.00	147	0.36
Iš viso:			22.31	22.09	88.94	644	
Iš viso (dienos davinio):			22.31	22.09	88.94	644	

* **Alergenai:** P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

4 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Raugintų kopūstų sriuba	1-3/26 AT	150.00	4.88	7.43	26.49	192	0.19
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Traški vištienos filė (K) [*]	10-8/162GP 10S	100.00	28.67	2.43	16.45	202	0.94
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVG 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.13
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos	2-1/1AGPVG 10N	100.00	1.34	3.05	7.58	63	0.16
Švieži agurkai	Nr. S-36	120.00	0.98	0.24	2.82	17	0.28
Sūrio lazdelės		40.00	10.80	8.40	0.64	121	0.52
Vaisiai		175.00	1.75	0.44	24.06	107	0.27
Iš viso:			52.95	25.71	109.79	882	
Iš viso (dienos davinio):			52.95	25.71	109.79	882	

^{*}**Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai

4 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis	1-3/37ATGPVvg 1N	150.00	4.24	1.49	15.05	91	0.09
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Šamo maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (K)*	9-8/170T 1N	200.00	60.08	45.10	11.72	693	1.58
Virtas bulguras	3-3/9ATPcPVvg 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184	0.13
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	Nr. S-16	150.00	2.87	8.63	16.86	157	0.20
Švieži pomidorai	Nr. S-37	150.00	1.53	0.30	6.27	34	0.28
Vaisiai		140.00	1.40	0.35	19.25	86	0.21
Iš viso:			78.66	60.73	115.26	1322	
Iš viso (dienos davinio):			78.66	60.73	115.26	1322	

* **Alergenai:** K - Kiaušiniai ir jų produktai

4 Savaitė, Penktadienis

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba	1-3/39AT	150.00	1.39	2.87	10.13	72	0.08
Duona be cukraus		30.00	2.25	1.89	13.20	79	0.12
Vištienos šlaunelės kokosų kreme	10-8/166TPG 10N	120.00	29.48	23.40	2.11	337	1.25
Birūs ryžiai su ciberžole	3-3/12ATGPcPVG 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100	0.13
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos	2-1/1AGPVG 10N	150.00	2.01	4.58	11.37	95	0.25
Sūrio lazdelės		20.00	5.40	4.20	0.32	61	0.26
Vaisiai		340.00	3.40	0.85	46.75	208	0.52
Iš viso:			46.21	39.62	102.43	951	
Iš viso (dienos davinio):			46.21	39.62	102.43	951	