

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Vaikų ir jaunimo vasaros stovyklos „Lietuvos atgaja“ -2020

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos
(teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

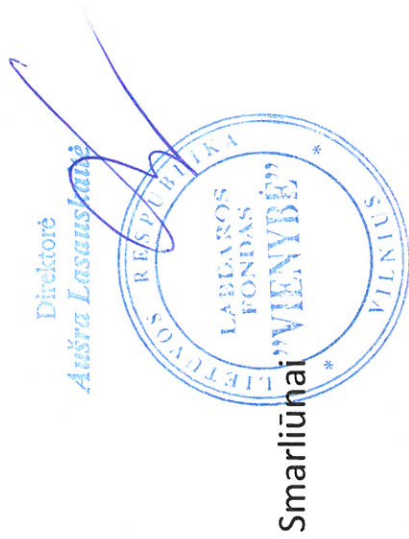
11-14 ir nuo 15 m. amžiaus grupėms

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 9.30 iki 21.00 val.

SUDERINTA:



Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla
" Lietuvos Atgaja - 2020 "

Smariūnai

Dešimties dienų valgiaraštis

PIRMA DIENA	RP. nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai i (g)			Kcal		
		11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	
grupės													
PIETŪS 14 val.													
Šaltibarščiai su virt. bulv.		150/40	200/50	6,02	7,95	3,69	4,87	15,75	20,79	120,27	158,76		
Višties maitinis		80	100	13,06	16,32	31,22	39,03	11,9	14,87	384,92	481,15		
Šv.kopūstų ir morkų salotos		80	100	1,2	1,5	4,1	5,13	4,94	6,18	60,4	75,5		
Duona ruginė		30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	13,5	18	68,1	90,8		
Vanduo su citrina		200	200	0	0	0	0	0,66	0,66	2,6	2,6		
				22,38	28,57	39,31	49,43	46,75	60,5	636,29	808,81		
PAVAKARIAI 17.30 val.													
Bananas. Traputis.Arba		150/40/200	150/40/200	5,24	5,24	1,63	1,63	51,37	51,37	242,9	242,9		
VAKARIENĖ 19 val.													
Virti varškėčiai su grietine		150/20	200/30	20,76	27,76	15,91	22,21	40,21	53,7	385,3	523,5		
Arbata vaisinė be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0		
				20,76	27,76	15,91	22,21	40,21	53,7	385,3	523,5		
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.													
Ger.jog. "Graik.amfora".Drib.batonėlis		250/20	250/20	14,65	14,65	7,24	7,24	35,08	35,08	256,4	256,4		
Viso:				63,03	76,22	64,09	80,51	173,4	200,7	1520,89	1831,6		

ANTRA DIENA		RP. nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Koloring umas		Kcal
grupės			11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	
PUSRYČIAI 9.30 val.													
Penkių grūdų dribsnių košė su uogiene			150/20	200/30	5,96	7,96	5,92	7,89	37,4	52,4	230,5		316,5
Sūris / dešra			15/15	20/20	6,68	8,9	8,13	10,84	0	0	100,8		134,4
Pomidorai				30	0,3	0,4	0,06	0,08	1,23	1,64	5,1		6,8
Sviestas 82 %				5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7		38,7
Duona / batonas			20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4		93,4
Arbata be cukraus				200	0	0	0	0	0	0	0		0
PIETŪS 13.30 val.					15,47	19,79	18,81	23,51	53,22	68,63	468,5		589,8
Daržovių sriuba su pupelėmis													
Balandėliai su mėsa ir virtomis bulvėmis			150/4	200/5	5,25	7,69	3,68	5,13	16,78	21,36	111,86		146,47
(kop.120g.mėsa 80g)			150/30/80	200/40/10	15,79	20,85	16,93	22	29,86	38,12	321,22		415,83
Daržovės - agurkai, pomidorai			40/40	50/50	0,72	0,9	0,16	0,2	2,56	3,2	11,2		14
Duona ruginė				30	2,1	2,8	0,3	0,4	13,5	18	68,1		90,8
Vanduo su greipfrutu. Vaisius			200/100	200/100	1,08	1,08	0,27	0,27	21,45	21,45	89,9		89,9
PAVAKARIAI 17.30 val.					24,94	33,32	21,34	28	84,15	102,1	602,28		757
Kepti sumuštiniai su varške ir obuoliais													
Morka. Arbata			80	100	7,12	8,9	5,04	5,06	20,61	25,77	147,4		184,25
			100/200	100/200	1	1	2	2	8,7	8,7	56,8		56,8
VAKARIENĖ 19.30 val.					8,12	9,9	7,04	7,06	29,31	34,47	204,2		241,05
Virti viso grūdo makaronai su ferment.sūriu													
Varškė , viso gr.batonas			140/15	160/20	7,79	8,9	4,53	5,18	41,12	46,99	236,41		270,19
Vaisinė arbata be cukraus			100/40	100/40	11,32	11,32	12,9	12,9	36,6	36,6	288,6		288,6
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.					19,11	20,22	17,43	18,08	77,72	83,59	525,01		558,79
Grūdainis. Arbata be cukraus													
			55/200	110/200	5,5	11	13	26	13	26	191		382
Viso:					73,14	94,23	77,62	102,65	257,4	314,8	1991		2528,64



Direktorė
Aušra Lasauskaitė

TREČIA DIENA		nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		mas (kcal)	
grupės		11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	
PUSRYČIAI 9.30 val.												
Miežinė košė su uogiene		150/20	200/30			5,47	7,31	0,43	0,57	35,6	49,83	156,5
Sūris		30	40			8	10,67	7,56	10,08	0	0	101,6
Agurkai		30	40			0,21	0,28	0	0	0,84	1,12	4,2
Sviestas 82 %		5	5			0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7
Duona / batonas		20/20	20/20			2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4
Arbata be cukraus		200	200			0	0	0	0	0	0	0
PIETŪS 13.30 val.						16,21	20,79	12,69	15,35	51,03	65,54	394,4
Burokėlių sriuba su grietine		150/5	200/6			2,94	3,89	3,46	4,85	8,5	11,22	70
Kiaulienos kotletas		80	100			12,81	17,07	13,59	18,12	13,33	17,77	224,52
Virti ryžiai		80	100			2,32	2,9	0,1	1,3	20,2	25,25	93,98
Daržovių salotos su paprikomis		80	100			0,96	1,2	11,42	14,28	4,6	11,5	118,22
Duona ruginė		30	40			2,1	2,8	0,3	0,4	13,5	18	68,1
Sultys obuolių - aronių		200	200			0,76	0,76	0,1	0,1	24,76	24,76	105
						21,89	28,62	28,97	39,05	84,89	108,5	679,82
PAVAKARIAI 17.30 val.												
Varškė 9% su vaisių asorti. Arbata		100/60	150/80			16,5	24,67	9,14	13,68	12,76	17,71	195,6
VAKARIENĖ 19.30 val.												
Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėm kr. (pup.75g,darž.65g,perl.kr.60g.)		170	200			9,5	11,18	6,15	7,24	39,92	46,96	253,03
Parauginti agurkai		80	100			0,64	0,8	0,16	0,2	1,84	2,3	8,8
Bandelė		60	60			7,92	7,92	5,87	5,87	26,17	26,17	183,18
Kakava su pienu		200	200			4,24	4,24	3,35	3,35	19,21	19,21	118,11
						22,3	24,14	15,53	16,66	87,14	94,64	563,12
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.												
Nat.jog. su džemu.Riostainiai. Arbata		150/20	150/40			12,88	14,96	5,33	6,01	36,64	51,98	248,8
						12,88	14,96	5,33	6,01	36,64	51,98	248,8
Viso:						89,78	113,2	71,66	90,75	272,46	338,4	2081,74
												2570,57


 Direktorių
 Aušra Lasauskaitė

KETVIRTA DIENA											
grupės	Rp nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Koloring umas	Kcal
		11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.		
PUSRYČIAI 9.30 val.											
Morkų apkepas su varške ir nesald.jogurtu		180/30	210/35	16,61	19,37	10,5	12,26	30,7	35,82	283,79	331,1
Sūris / dešra		15/15	20/20	6,68	8,9	8,13	10,84	0	0	100,8	134,4
Pomidorai		30	40	0,3	0,4	0,06	0,08	1,23	1,64	5,1	6,8
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7
Duona / batonas		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				26,12	31,2	23,39	27,88	46,52	52,05	521,79	604,4
PIETŪS 13.30 val.											
Perlinių kruopų sriuba su mėsos kukuliais		150/4	200/5	3,25	4,68	5,92	7,68	11,33	13,97	129,32	140,17
Žuvies ir cukinijų paplotėlis (žuv.140g,cuk.60)		150	180	21,28	25,54	7,52	9,02	9,78	11,74	191,9	230,28
Orkaiteje keptos bulvės		80	100	2,32	2,91	8,1	10,13	21,22	26,55	164,68	205,85
Šv.kopūstų ir morkų salotos		80	100	1,2	1,5	4,1	5,13	4,94	6,18	60,4	75,5
Duona ruginė		30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	13,5	18	68,1	90,8
Vanduo su mėtomis. Vaisius		200/100	200/100	1,08	1,08	0,27	0,27	20,79	20,79	87,3	87,3
				31,23	38,51	26,21	32,63	81,56	97,23	701,7	829,9
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Grūdainis. Arbata be cukraus		55/200	110/200	5,5	11	13	26	13	26	191	382
VAKARIENĖ 19.30 val.											
Mieliniai blynai su uogiene		100/15	150/20	7,99	11,97	18,17	27,5	48,64	71,18	382,38	566,8
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				7,99	11,97	18,17	27,5	48,64	71,18	382,38	566,8
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Ger.jog. "Graik.amfora". Trapatitis		250/20	250/40	15,83	17,91	6,68	7,36	35,34	50,68	267,8	345,6
				15,83	17,91	6,68	7,36	35,34	50,68	267,8	345,6
VISO :				86,67	110,6	87,45	121,37	225,06	297,14	2064,7	2728,7

Direktoriė
 Aušra Lasauskaitė

LAUČIAUS
 FUNDAS
 "VILNIEČIŲ"

PENKTA DIENA												
Kp. nr.		Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Koloringumas Kcal		
		11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	
grupės												
PUSRYČIAI 9.30 val.												
	Kukurūzų košė su sviestu ir cinamonu	150	200	3,97	5,29	1,78	2,37	36,15	48,2	176,52	235,35	
	Sūris	30	40	8	10,67	7,56	10,08	0	0	101,6	135,6	
	Agurkai	30	40	0,21	0,28	0	0	0,84	1,12	4,2	5,6	
	Sviestas 82 %	5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7	
	Duona / batonas	20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4	
	Arbata be cukraus	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
				14,71	18,77	14,04	17,15	51,58	63,91	414,42	508,65	
PIETŪS 13.30 val.												
	Daržovių sriuba su konserv.žaliais žirneliais	150/5	200/7	2,34	3,17	5,81	8,29	8,18	10,97	89,5	124,21	
	Kalakut šl.ir darž.(bulvė,morka)troškiny (mėsa 70g,kep.darž25g,bulv.60)	170	200	23,87	26,85	7,88	8,87	14,96	16,83	226,29	254,57	
	Kopūstų,agurkų ir kons.kukurūzų sal	90	100	1,08	1,34	7,36	9,21	5,16	6,44	85,96	107,46	
	Duona ruginė	30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	13,5	18	68,1	90,8	
	Sultys ob.serb. Vaisius	200/100	200/100	1,84	1,84	0,37	0,37	45,55	45,55	192,3	192,3	
				31,23	36	21,72	27,14	87,35	97,79	662,15	769,34	
PAVAKARIAI 17.30 val.												
	Kepti sumuštiniai su varške ir obuoliais	80	100	7,12	8,9	5,04	5,06	20,61	25,77	147,4	184,25	
	Morka. Arbata	100/200	100/200	1	1	2	2	8,7	8,7	56,8	56,8	
				8,12	9,9	7,04	7,06	29,31	34,47	204,2	241,05	
VAKARIENĖ 19.30 val.												
	Lazanija (makar.lakštai 62 gr, mėsa 50 gr)	150	200	4,68	6,16	0,23	0,3	35,63	47,43	167,08	221,64	
	Arbata. Marmurinis keksiukas	200/70	200/70	4,5	4,5	29	29	37	37	451	451	
				9,18	10,66	29,23	29,3	72,63	84,43	618,08	672,64	
NAKTIPIČIAI 21.00 val.												
	Grūdainis. Arbata be cukraus	55/200	110/200	5,5	11	13	26	13	26	191	382	
				5,5	11	13	26	13	26	191	382	
VISO :				68,74	86,33	85,03	106,7	253,87	306,6	2089,85	2573,68	


 Direktoriė
 Aušra Lasauskaitė

ŠEŠTA DIENA	Rp nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Koloringu mas		Kcal
		11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	
grupės												
PUSRYČIAI 9.30 val.												
Omletas		160	200	18,23	22,78	19	22,62	16,13	20,16	300,28		375,36
Sūris / dešra	15/15		20/20	6,68	8,9	8,13	10,84	0	0	100,8		134,4
Pomidorai		30	40	0,3	0,4	0,06	0,08	1,23	1,64	5,1		6,8
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7		38,7
Duona / batonas	20/20		20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4		93,4
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0		0
				27,74	34,61	31,89	38,24	31,95	36,39	538,28		648,66
PIETŪS 13.30 val.												
Ankštinių daržovių sriuba su žirniais		150	200	5,25	7,69	3,68	5,13	16,78	21,36	111,86		146,47
Virtų bulvių cepelinai su mėsa, grietine	150/30		200/40	10,9	14,53	15,27	20,36	35,08	46,78	318,71		424,94
Duona ruginė		30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	13,5	18	68,1		90,8
Vanduo su mėtomis. Vaisius	200/150		200/150	1,08	1,08	0,27	0,27	20,79	20,79	87,3		87,3
				19,33	26,1	19,52	26,16	86,15	106,93	585,97		749,51
PAVAKARIAI 17.30 val.												
Varškė 9% su vaisių asorti. Arbata	100/60		150/80	16,5	24,67	9,14	13,68	12,76	17,71	195,6		287,3
				16,5	24,67	9,14	13,68	12,76	17,71	195,6		287,3
VAKARIENĖ 19.30 val.												
Grikių ir kiaušienos troškiny (gr.150g,kiaul.50)	180		210	17,16	20,02	8,53	9,96	48,45	56,53	339,25		395,79
Parauginti agurkai	80		100	0,64	0,8	0,16	0,2	1,84	2,3	8,8		11
Kakava su pienu	200		200	4,24	4,24	3,35	3,35	19,21	19,21	118,11		118,11
				22,04	25,06	12,04	13,51	69,5	78,04	466,16		524,9
NAKTIPIČIAI 21.00 val.												
Nat.jog. su džemu.Riestainiai. Arbata	150/20		150/40	12,88	14,96	5,33	6,01	36,64	51,98	248,8		326,6
				12,88	14,96	5,33	6,01	36,64	51,98	248,8		326,6
VISO:				98,49	125,4	77,92	97,6	237	291,05	2034,81		2536,97



Liktorė
Aistra Lauškaitė

SEPTINTA DIENA		RP- nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Koloringumas Kcal	
			11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.
grupės												
PUSRYČIAI 9.30 val.												
Kvietinių kr. košė su uogiene		150/5	200/7,5	5,47	7,31	0,42	0,57	35,59	49,74	156,5	217,7	
Sūris		30	40	8	10,67	7,56	10,08	0	0	101,6	135,6	
Agurkai		30	40	0,21	0,28	0	0	0,84	1,12	4,2	5,6	
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7	
Duona / batonas		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4	
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
PIETŪS 13.30 val.				16,21	20,79	12,68	15,35	51,02	65,45	394,4	491	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine		150/4	200/5	1,27	1,69	3,22	4,53	6,88	9,13	58,54	80,43	
Paukštiečio kepinukai su sviestu		75/7,5	100/10	16,59	22,13	18,72	24,95	8,62	11,49	267,23	356,31	
Troškintos morkos su ryžiais(ryž136g. Mork.85g)		90	110	1,81	2,21	4,06	4,97	18,57	22,69	118,06	144,29	
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų sal.		80	100	1,2	1,5	4,1	5,13	4,94	6,18	60,4	75,5	
Duona ruginė		30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	13,5	18	68,1	90,8	
Vanduo su greipfrutu. Vaisius		200/100	200/100	1,08	1,08	0,27	0,27	21,45	21,45	89,9	89,9	
PAVAKARIAI 17.30 val.				24,05	31,41	30,67	40,25	73,96	88,94	662,23	837,23	
Kepti sumuštiniai su varške ir obuoliais		80	100	7,12	8,9	5,04	5,06	20,61	25,77	147,4	184,25	
Morka. Arbata		100/200	100/200	1	1	2	2	8,7	8,7	56,8	56,8	
VAKARIENĖ 19.30 val.				8,12	9,9	7,04	7,06	29,31	34,47	204,2	241,05	
Avinžirnių troškiny su žirneliais ir pomid.		180	200	10,91	12,13	6,64	7,38	36,57	40,64	249,72	277,47	
Daržovės - agurkai, pomidorai		40/40	50/50	0,72	0,9	0,16	0,2	2,56	3,2	11,2	14	
Varškė , batonas su viso grūdo milt.		100/40	100/40	11,32	11,32	12,9	12,9	36,6	36,6	288,6	288,6	
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.				22,95	24,35	19,7	20,48	75,73	80,44	549,52	580,07	
Ger.jog. "Graik.amfora ".Drib.batonėlis		250/20	250/20	14,65	14,65	7,24	7,24	35,08	35,08	256,4	256,4	
VISO :				85,98	101,1	77,33	90,4	265,1	304,38	2066,75	2405,75	

AŠTUNTA DIENA	RP. nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Koloringų mas		Kcal
		11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	
grupės												
PUSRYČIAI 9.30 val.												
Avižinių dribsnių košė su uogiene	150/20	200/30		3,36	4,49	0,92	1,23	34,48	48,33	159,8		222,1
Sūris / dešra	15/15	20/20		6,68	8,9	8,13	10,84	0	0	100,8		134,4
Pomidorai	30	40		0,3	0,4	0,06	0,08	1,23	1,64	5,1		6,8
Sviestas 82 %	5	5		0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7		38,7
Duona / batonas	20/20	20/20		2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4		93,4
Arbata be cukraus	200	200		0	0	0	0	0	0	0		0
PIETŪS 13.30 val.				12,87	16,32	13,81	16,85	50,3	64,56	397,8		495,4
Vištenos sriuba su makaronais	150	200		5,79	8,05	1,57	2,44	11,17	14,87	84,81		108,28
Plovas su kalakut.šlaun.mėsa(mės.120,ryž.90)	180	200		22,17	29,56	16,36	21,82	21,61	28,81	315,71		420,95
Agurkų , pomidorų salotos	80	100		1	1,25	4,94	6,17	2,94	3,68	57,36		71,71
Duona ruginė	30	40		2,1	2,8	0,3	0,4	13,5	18	68,1		90,8
Vanduo su citrina. Vaisius	200/150	200/150		1,08	1,08	0,27	0,27	20,79	20,79	87,3		87,3
PAVAKARIAI 17.30 val.				32,14	42,74	23,44	31,1	70,01	86,15	613,28		779,04
Varškė 9% su vaisių asorti. Vaisinė arbata	100/60	150/80		16,5	24,67	9,14	13,68	12,76	17,71	195,6		287,3
VAKARIENĖ 19.30 val.												
Viso grūdų makaronai su malta kiauliena (120 gr, makaronų ir 35 gr mėsos)	120	160		10,41	13,89	2,31	3,08	25,3	33,74	163,67		218,22
Daržovės - agurkai, pomidorai	40/40	50/50		0,72	0,9	0,16	0,2	2,56	3,2	11,2		14
Marmurinis keksiukas	70	70		4,5	4,5	29	29	37	37	451		451
Arbata be cukraus	200	200		0	0	0	0	0	0	0		0
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.				15,63	19,29	31,47	32,28	64,86	73,94	625,87		683,22
Grūdainis. Arbata be cukraus	55/200	110/200		5,5	11	13	26	13	26	191		382
				5,5	11	13	26	13	26	191		382
VISO :				82,64	114	90,86	119,9	210,93	268,36	2023,55		2626,96



Direktorė
Austra Lazauskaitė

DEVINTA DIENA		kp. nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kcal	
grupės			11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.
PUSRYČIAI 9.30 val.												
Grikių košė su sviestu		150/5	200/7,5	7,31	9,75	7,17	10,25	29,7	39,61	210,08	286,3	
Sūris		30	40	8	10,67	7,56	10,08	0	0	101,6	135,6	
Agurkai		30	40	0,21	0,28	0	0	0,84	1,12	4,2	5,6	
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7	
Duona / batonas		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4	
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
PIETŪS 13.30 val.												
Šaltibarščiai su virt.bulv.		150/40	200/50	6,02	7,95	3,69	4,87	15,75	20,79	120,27	158,76	
Kiaulienos guliašas		75/45	100/60	21,88	29,17	16,83	22,44	5,01	6,68	256,87	342,49	
Virtos bulvės		80	100	1,54	1,92	0,11	0,14	15,62	19,45	65,78	82	
Morkų ir obuolių sal. su nesaldintu jogurtu		90	110	1,49	1,82	0,65	0,79	7,9	9,66	43,4	53,04	
Duona,ruginė		30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	13,5	18	68,1	90,8	
Sultys obuolių -juodųjų serbentų		200	200	0,76	0,76	0,1	0,1	24,76	24,76	105	105	
PAVAKARIAI 17.30 val.												
Ledai " Nykštukas " . Vaisius		80/100	80/100	2,24	2,24	20,6	20,6	17,28	17,28	260	260	
VAKARIENĖ 19.30 val.												
Bulvių plokšt.su cukinija ir nat.graik.jog		150/40	200/50	7,48	9,66	1,79	2,25	36,51	48,53	188,68	248,64	
Kruasanas su karamele ir riešutais		80	80	6,3	6,3	18	18	39	39	349	349	
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	
NAKTIPIČIAI 21.00 val.												
Nat.jog. su džemu.Traputis.Arbata		150/20	150/40	12,88	14,96	5,33	6,01	36,64	51,98	248,8	326,6	
VISO :												
				80,74	100,8	86,83	100,63	257,1	311,45	2153,88	2575,93	


 Direktoriė
 Aušra Lasauskaitė

DEŠIMTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
		11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.
grupės											
PUSRYČIAI 9.30 val.											
Varškės apkepas su uogiene		180/20	220/30	23,12	28,26	15,31	18,72	15,57	19,03	292,59	357,61
Sūris		30	40	8	10,67	7,56	10,08	0	0	101,6	135,6
Pomidorai		30	40	0,3	0,4	0,06	0,08	1,23	1,64	5,1	6,8
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7
Duona / batonas		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
VISO :				33,95	41,86	27,63	33,58	31,39	35,26	531,39	632,11


 Direktoriė
 Aušra Lasauskaitė