

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

Vaikų ir jaunimo vasaros stovyklos „Lietuvos atgaja“ -2021

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

10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-14 ir nuo 15 m. amžiaus grupėms

Įstaigos darbo laikas

Nuo 9.30 iki 21.00 val.

SUDERINTA:

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla
" Lietuvos Atgaja - 2021 "

Skautų slėnis

Dešimtys dienų valgiaraštis

PIRMA 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											
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
Vištienos maltinis		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.											
Keksiukas su obuolių gabaliukais		70	70	7,92	7,92	5,87	5,87	26,17	26,17	183,18	183,18
Morka. Arbata be cukraus		100/200	100/200	1	1	2	2	8,7	8,7	56,8	56,8
				8,92	8,92	7,87	7,87	34,87	34,87	239,98	239,98
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 be cukraus. Vaisius		200/100	200/100	1,08	1,08	0,27	0,27	21,45	21,45	89,9	89,9
				21,84	28,84	16,18	22,48	61,66	75,15	475,2	613,4
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Kefyto pyragas "Aušra"		250/20	250/40	14,2	14,65	6,62	7,24	27,67	35,08	223,2	256,4
Viso:				67,34	80,98	69,98	87,02	171	205,6	1574,67	1918,6

ANTRA 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.											
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 / dešra		15/15	20/20	6,68	8,9	8,13	10,84	0	0	100,8	134,4
Agurkai , pomidorai		15/15	20/20	0,26	0,34	0,03	0,04	1,04	1,38	4,65	6,2
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinų duona		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				16,78	21,52	20,03	25,83	45,33	55,58	447,63	559
PIETŪS 13.30 val.											
Agurkinė sriuba		150	200	5,79	8,05	1,57	2,44	11,17	14,87	84,81	108,28
Troškinti kopūstai su jautienos kukuliais		150	200	15,79	20,85	16,93	22	29,86	38,12	321,22	415,83
(kop.120g.mėsa 80g)											
Agurkai, pomidorai		40/40	50/50	0,72	0,9	0,16	0,2	2,56	3,2	11,2	14
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
				25,48	33,68	19,23	25,31	78,54	95,64	575,23	718,81
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Traškios daržovės su pupelių užtepėle		90/50	110/70	8,49	13	6	8,35	30,7	39,6	210,4	293,6
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				8,49	13	6	8,35	30,7	39,6	210,4	293,6
VAKARIENĖ 19.30 val.											
Kukurūzų kruopų košė su sūriu		150/7/37	180/9/45	6,7	8,1	7,8	9,37	31,26	37,5	222,2	266,7
Varškė . Duonikukai.		100/40	100/50	16,54	17,6	8,84	9,05	46,32	53,55	338,6	375,5
Vaisinė arbata be cukraus				23,24	25,7	16,64	18,42	77,58	91,05	560,8	642,2
NAKTIPIEČIAI 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:				79,49	104,9	74,9	103,91	245,2	307,9	1985,1	2595,61

TREČIA DIENA											
	nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (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	217,7
Sūris		30	40	8	10,67	7,56	10,08	0	0	101,6	135,6
Agurkai , pomidorai		15/15	20/20	0,26	0,34	0,03	0,04	1,04	1,38	4,65	6,2
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				16,26	20,85	12,72	15,39	51,23	65,8	394,85	491,6
PIETŪS 13.30 val.											
Burokėlių sriuba su grietine		150/5	200/6	2,94	3,89	3,46	4,85	8,5	11,22	70	95,27
Kiaulienos kotletas		80	100	12,81	17,07	13,59	18,12	13,33	17,77	224,52	299,36
Virti ryžiai		80	100	2,32	2,9	0,1	1,3	20,2	25,25	93,98	117,48
Daržovių salotos su paprikomis su alyv.aliejum		80	100	0,96	1,2	11,42	14,28	4,6	11,5	118,22	147,78
Duona ruginė		30	40	2,1	2,8	0,3	0,4	13,5	18	68,1	90,8
Sultys obuolių - aronijų		200	200	0,76	0,76	0,1	0,1	24,76	24,76	105	105
				21,89	28,62	28,97	39,05	84,89	108,5	679,82	855,69
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Varškė 9% su vaisių asorti. Arbata be cukraus		100/60	150/80	16,5	24,67	9,14	13,68	12,76	17,71	195,6	287,3
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	297,69
Parauginti agurkai		80	100	0,64	0,8	0,16	0,2	1,84	2,3	8,8	11
Bandelė		60	60	7,92	7,92	5,87	5,87	26,17	26,17	183,18	183,18
Kakava su pienu		200	200	4,24	4,24	3,35	3,35	19,21	19,21	118,11	118,11
				22,3	24,14	15,53	16,66	87,14	94,64	563,12	609,98
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Duonos lazd. su chija sėk.		40	70	5,52	9,66	8,12	14,21	25,44	44,52	168,4	294,7
Vaisius . Arbata be cukraus		100/200	150/200	0,36	0,55	0,27	0,41	12,2	18,36	47,32	71,24
				5,88	10,21	8,39	14,62	37,64	62,88	215,72	365,94
Viso:				82,83	108,5	74,75	99,4	273,66	349,5	2049,11	2610,51

KETVIRTA DIENA	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.	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 / dešra		15/15	20/20	6,68	8,9	8,13	10,84	0	0	100,8	134,4			
Agurkai , pomidorai		15/15	20/20	0,26	0,34	0,03	0,04	1,04	1,38	4,65	6,2			
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7			
Duona / viso grūdo sumuštinų duona		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4			
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0			
				14,94	19,08	13,28	16,15	51,22	65,71	394,05	490,4			
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			
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			
Virtos bulvės		80	110	1,65	2,27	0,08	0,11	15,08	20,73	67,65	20,73			
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejaus padažu		80	100	0,78	0,97	7,81	9,76	8,02	10,03	105,5	131,9			
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			
				32,14	40,35	19,66	24,69	83,95	102,65	632,31	707,48			
PAVAKARIAI 17.30 val.														
MOKYKLINĖ pica su kumpiu ir agurkais		80	100	7,12	8,9	5,04	5,06	20,61	25,77	147,4	184,25			
Morka. Arbata be cukraus		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.														
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.														
Jogurtas su persikais "Jums", duonos lazdelė		125	125	7,59	7,59	11,65	11,65	36,4	36,4	280,8	280,8			
				7,59	7,59	11,65	11,65	36,4	36,4	280,8	280,8			
VISO :				70,78	88,89	69,8	87,05	249,52	310,41	1893,7	2286,53			

PENKTA 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.											
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 , pomidorai		15/15	20/20	0,26	0,34	0,03	0,04	1,04	1,38	4,65	6,2
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				14,76	18,83	14,07	17,19	51,78	64,17	414,87	509,25
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.											
Traškios daržovės su pupelių užtepėle		90/50	110/70	8,49	13	6	8,35	30,7	39,6	210,4	293,6
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				8,49	13	6	8,35	30,7	39,6	210,4	293,6
VAKARIENĖ 19.30 val.											
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu		150	200	4,68	6,16	0,23	0,3	35,63	47,43	167,08	221,64
Arbata. Marmurinis keksiukas		200/50	200/70	3,21	4,5	20,7	29	26,4	37	322	451
				7,89	10,66	20,93	29,3	62,03	84,43	489,08	672,64
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Jogurtas su braškėmis "Jums"		125	125	7,59	7,59	11,65	11,65	36,4	36,4	280,8	280,8
Javainių batonėlis		25	25	1,7	1,7	11,65	11,65	16,5	16,5	89,5	89,5
				9,29	9,29	23,3	23,3	52,9	52,9	370,3	370,3
VISO :				71,66	87,78	86,02	105,3	284,76	338,9	2146,8	2615,13

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
Agurkai , pomidorai		15/15	20/20	0,26	0,34	0,03	0,04	1,04	1,38	4,65	6,2
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinų duona		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				27,7	34,55	31,86	38,2	31,76	36,13	537,83	648,06
PIETŪS 13.30 val.											
Perlinių kruopų sriuba		150	200	2,15	2,86	4,82	6,43	17,41	23,21	121,6	162,2
Grikių ir kiaulienos troškiny (gr.150g,kiaul.50)		180	210	17,16	20,02	8,53	9,96	48,45	56,53	339,25	395,79
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
				22,49	26,76	13,92	17,06	100,15	118,53	616,25	736,09
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Varškė 9% su vaisių asorti. Arbata be cukr.		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.											
Daržovių kepinukai (blynėliai)		200	250	13,52	16,9	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
				18,4	21,94	12,04	13,51	69,5	78,04	466,16	524,9
NAKTIPIEČIAI 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:				90,59	118,92	79,96	108,5	227,2	276,41	2006,84	2578,35

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 , pomidorai		15/15	20/20	0,26	0,34	0,03	0,04	1,04	1,38	4,65	6,2
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				16,26	20,85	12,71	15,39	51,22	65,71	394,85	491,6
PIETŪS 13.30 val.											
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
Paukštienos kepsniukai 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
				24,05	31,41	30,67	40,25	73,96	88,94	662,23	837,23
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Viso grūdo avižinė bananų duona. Arbata		80/200	100/200	6,07	7,59	9,32	11,65	29,12	36,4	224,6	280,8
				6,07	7,59	9,32	11,65	29,12	36,4	224,6	280,8
VAKARIENĖ 19.30 val.											
Viso grūdo 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
Varškė . Duoniukai.		100/40	100/50	16,54	17,6	8,84	9,05	46,32	53,55	338,6	375,5
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				27,67	32,39	11,31	12,33	74,18	90,49	513,47	607,72
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Nat.jog. su džemu.Duonos lazd. su chija sėk.		150/20	150/40	13,56	16,2	8,71	11,81	34,02	49,1	255,2	368,6
Arbata be cukraus				13,56	16,2	8,71	11,81	34,02	49,1	255,2	368,6
VISO :				87,61	108,4	72,72	91,4	262,5	330,6	2050,35	2585,95

AŠTUNTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Koloringu mas Kcal	
		11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14m.	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
Agurkai , pomidorai		15/15	20/20	0,26	0,34	0,03	0,04	1,04	1,38	4,65	6,2
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				12,83	16,26	13,78	16,81	50,11	64,3	397,35	494,8
PIETŪS 13.30 val.											
Daržovių sriuba su pupelėmis		150	200	5,25	7,69	3,68	5,13	16,78	21,36	111,86	146,47
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
Burokėlių sal. su obuoliais ir aliejaus padažu		80	100	0,78	0,97	7,81	9,76	8,02	10,03	105,5	131,9
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
				31,38	42,1	28,42	37,38	80,7	98,99	688,47	877,42
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Mielinė bandelė su varškės įdaru		250/20	250/40	14,2	14,65	6,62	7,24	27,67	35,08	223,2	256,4
Morka. Arbata be cukraus		100/200	100/200	1	1	2	2	8,7	8,7	56,8	56,8
				15,2	15,65	8,62	9,24	36,37	43,78	280	313,2
VAKARIENĖ 19.30 val.											
Avinžirnių troškiny su žirneliais ir pomid.		140	180	8,49	10,92	5,16	6,64	28,45	36,57	194,2	249,72
Agurkai, pomidorai		40/40	50/50	0,72	0,9	0,16	0,2	2,56	3,2	11,2	14
Marmurinis keksiukas		50	70	3,21	4,5	20,7	29	26,4	37	322	451
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				12,42	16,32	26,02	35,84	57,41	76,77	527,4	714,72
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Jogurtas su braškėmis "Jums", duoniukas		125/50	125/70	7,59	7,59	11,65	11,65	36,4	36,4	280,8	280,8
				7,59	7,59	11,65	11,65	36,4	36,4	280,8	280,8
VISO :				79,42	97,92	88,49	110,9	261	320,2	2174,02	2680,94

DEVINTA 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.											
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 , pomidorai		15/15	20/20	0,26	0,34	0,03	0,04	1,04	1,38	4,65	6,2
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				18,1	23,29	19,46	25,07	45,33	55,58	448,43	560,2
PIETŪS 13.30 val.											
Burokėlių sriuba		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
Perlinės kruopos		80	100	2,39	2,99	2,03	2,54	18,26	22,83	18,26	22,83
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
				34,64	45,49	23,6	31,14	85,18	102,72	611,9	772,92
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.											
Orkaitėje apkeptos bulvės su agurkais		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
				13,78	15,96	19,79	20,25	75,51	87,53	537,68	597,64
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Traškios lazdelės su pomid.ir bazil.		60	70	6	7	0,84	0,98	43,2	50,4	208	243,6
Arbata be cukraus				6	7	0,84	0,98	43,2	50,4	208	243,6
VISO :				74,76	93,98	84,29	98,04	266,5	313,51	2066,01	2434,36

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.											
Omletas		180	200	22,14	24,6	21,07	23,41	1,26	1,4	285,71	314
Sūris		30	40	8	10,67	7,56	10,08	0	0	101,6	135,6
Agurkai , pomidorai		15/15	20/20	0,26	0,34	0,03	0,04	1,04	1,38	4,65	6,2
Sviestas 82 %		5	5	0,04	0,04	4,1	4,1	0,04	0,04	38,7	38,7
Duona / viso grūdo sumuštinių duona		20/20	20/20	2,49	2,49	0,6	0,6	14,55	14,55	93,4	93,4
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
VISO :				32,93	38,14	33,36	38,23	16,89	17,37	524,06	587,9