

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

VŠĮ „Skautų slėnis“, Labdaros fondas „Vienybė“

Vaikų ir jaunimo vasaros stovyklos „Lietuvos atgaja“ -2022

(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 - 2022 "

Dešimtys dienų valgiaraštis



Skautų slėnis

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
Kiaulienos kotletas		80	100	12,81	17,07	13,59	18,12	13,33	17,77	224,52	299,36
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
				22,13	29,32	21,68	28,52	48,18	63,4	475,89	627,02
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Ledai		70	70	7,92	7,92	5,87	5,87	26,17	26,17	183,18	183,18
				7,92	7,92	5,87	5,87	26,17	26,17	183,18	183,18
VAKARIENĖ 19 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
Vaisinė arbata be cukraus				6,7	8,1	7,8	9,37	31,26	37,5	222,2	266,7
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Arbata. Marmurinis keksiukas		200/50	200/70	3,21	4,5	20,7	29	26,4	37	322	451
Viso:				39,96	49,84	56,05	72,76	132	164,1	1203,27	1527,9

ANTRA 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.
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
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
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		200/100	200/100	0	0	0	0	0	0	0	0
				30,78	41,31	18,39	24,86	48,84	64,88	479,82	634,03
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Jogurtas "Jums"		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
VAKARIENĖ 19.30 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.											
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:				82,49	110,3	79,25	110,82	205,23	258	1874,5	2469,23



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	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
Troškinti kopūstai su jautienos kukulaičiais		150	200	15,79	20,85	16,93	22	29,86	38,12	321,22	415,83
Virtos bulvės		80	110	1,65	2,27	0,08	0,11	15,08	20,73	67,65	20,73
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
				24,2	31,77	32,29	41,74	96,3	124,33	750,19	875,41
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Ledai		70	70	7,92	7,92	5,87	5,87	26,17	26,17	183,18	183,18
Morka		100	100	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 19.30 val.											
Pupelių ir daržovių troškiny su perlinėm kr.		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
Kakava su pienu		200	200	4,24	4,24	3,35	3,35	19,21	19,21	118,11	118,11
Duonelė su moliūgo sėklomis		40	40	5,52	5,52	8,12	8,12	25,44	25,44	168,4	168,4
				19,9	21,74	17,78	18,91	86,41	93,91	548,34	595,2
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Varškė 9% su vaisiais		100/60	150/80	16,5	24,67	9,14	13,68	12,76	17,71	195,6	287,3
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				16,5	24,67	9,14	13,68	12,76	17,71	195,6	287,3
Viso:				84,78	107	77,8	95,59	272,87	327,9	2072,16	2489,49



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.
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 sumuštinį 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.											
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
Kiaulienos-daržovių troškinys		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
				28,16	34,35	19,2	24,09	74,05	90,42	578,99	641,44
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.											
MOKYKLINĖ pica su kumpiu ir agurkais		135	200	24,67	37,01	13,68	20,52	17,71	26,67	287,3	430,95
Varškė 9% su vaisių glotnučiu		100/60	100/60	16,5	16,5	9,14	9,14	12,76	12,76	195,6	195,6
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				41,17	53,51	22,82	29,66	30,47	39,43	482,9	626,55
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
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
				3,21	4,5	20,7	29	26,4	37	322	451
VISO :				95,97	124,4	82	107,25	212,84	272,16	1988,3	2502,99

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 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
				14,76	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		170	200	23,87	26,85	7,88	8,87	14,96	16,83	226,29	254,57
(mėsa 70g,kep.darž25g,bulv.60)											
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.											
Ledai		70	70	7,92	7,92	5,87	5,87	26,17	26,17	183,18	183,18
Morka		100	100	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 19.30 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
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
				16,84	18,32	9,45	9,52	81,01	92,81	468,37	522,93
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 :				81,04	91,36	76,41	85,02	307,91	342,54	2155,67	2411,8



ŠEŠTA DIENA	Rp nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Koloringu 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.											
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 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
				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
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
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
				26,61	32,28	12,91	16,12	61,48	73,74	468,9	570,58
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Prancūziška bagetė su žolelėm		60	80	16,5	24,67	9,14	13,68	12,76	17,71	195,6	287,3
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				16,5	24,67	9,14	13,68	12,76	17,71	195,6	287,3
VAKARIENĖ 19.30 val.											
Lietiniai su varške		200	250	13,52	16,9	8,53	9,96	48,45	56,53	339,25	395,79
Kakava su pienu		200	200	4,24	4,24	3,35	3,35	19,21	19,21	118,11	118,11
				17,76	21,14	11,88	13,31	67,66	75,74	457,36	513,9
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:				94,07	123,64	78,79	107,3	186,7	229,32	1850,69	2401,84



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 sumuštiniai 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.											
Kepti sumuštiniai su sūriu		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.											
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (120 gr, makaronų ir 35 gr mėsos)		100	250	8,52	21,3	9,81	24,52	21,25	53,13	207,33	523,32
Daržovės - agurkai, pomidorai		40/40	50/50	0,72	0,9	0,16	0,2	2,56	3,2	11,2	14
Vaisinė arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				9,24	22,2	9,97	24,72	23,81	56,33	218,53	537,32
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Varškė . Duoniukai.		100/40	100/50	16,54	17,6	8,84	9,05	46,32	53,55	338,6	375,5
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
VISO :				57,67	84,36	60,39	87,4	178,3	245,45	1818,41	2482,7



ASTUNTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Koloringu 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.											
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.											
Ledai. Vaisius		80/100	80/100	2,24	2,24	20,6	20,6	17,28	17,28	260	260
				2,24	2,24	20,6	20,6	17,28	17,28	260	260
VAKARIENĖ 19.30 val.											
Kuskuso 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	50	3,21	3,21	20,7	20,7	26,4	26,4	322	322
Arbata be cukraus		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0
				12,42	15,03	26,02	27,54	57,41	66,17	527,4	585,72
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 :				66,46	83,22	100,47	114	241,9	283,14	2154,02	2498,74



DEVINTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Koloringu 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.											
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 sumuštinį 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
Virtos bulvės		80	110	1,65	2,27	0,08	0,11	15,08	20,73	67,65	20,73
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
				33,9	44,77	21,65	28,71	82	100,62	661,29	770,82
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Kruasanas		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
				6,3	6,3	18	18	39	39	349	349
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.											
Sausainiai		50	75	4	6	6,5	9,75	31	46,5	201	301,5
Arbata be cukraus				4	6	6,5	9,75	31	46,5	201	301,5
VISO :				70,29	92,33	83,78	109,03	245,97	312,88	2042,1	2548,32



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

