

Vaikų ir jaunimo vasaros stovyklos „Lietuvos atgaja“ - 2022

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

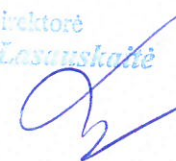
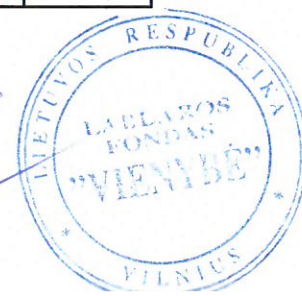
Smarliūnai

Dešimtys dienų valgiaraštis

PIRMA DIENA	kp. 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.
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 šlaunelių kepsnys		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.											
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 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.											
Duonos lazd. su chija sėk.		30	50	4,14	6,9	6,09	10,15	19,08	31,8	126,3	210,5
Jogurtas " JUMS "		125	125	3,6	3,6	3,13	3,13	10	10	83	83
				7,74	10,5	9,22	13,28	29,08	41,8	209,3	293,5
Viso:				60,08	77,81	71,75	92,25	166,8	211,9	1524,99	1956,8

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.											
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
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
				15,43	19,73	18,78	23,47	53,03	68,37	468,05	589,2
PIETŪS 13.30 val.											
Agurkinė sriuba		150	200	5,79	8,05	1,57	2,44	11,17	14,87	84,81	108,28
Balandėliai su mėsa ir virtomis bulvėmis		150/80	200/100	15,79	20,85	16,93	22	29,86	38,12	321,22	415,83
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 apkepas su sūriu ir pomidor		150/7/37	180/9/45	6,7	8,1	7,8	9,37	31,26	37,5	222,2	266,7
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				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	55/200	5,5	5,5	13	13	13	13	191	191
				5,5	5,5	13	13	13	13	191	191
Viso:				78,14	97,61	73,65	88,55	252,85	307,7	2005,5	2434,81

Direktorė
Aušra Lesauskaitė

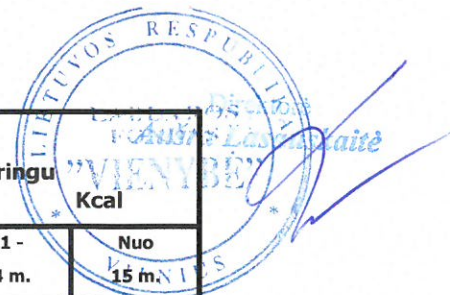



TREČIA DIENA		Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		mas (kcal)	
grupės	nr.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.
PUSRYČIAI 9.30 val.											
Miežinė košė su uogiene		150/20	200/30	5,47	7,31	0,43	0,57	35,6	49,83	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. Vaisius		200/100	200/100	1,08	1,08	0,27	0,27	21,45	21,45	89,9	89,9
				17,34	21,93	12,99	15,66	72,68	87,25	484,75	581,5
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
Virtos perlinės kruopos		80	100	2,32	2,9	0,1	1,3	20,2	25,25	93,98	117,48
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 obuolių - aronijų		200	200	0,76	0,76	0,1	0,1	24,76	24,76	105	105
				22,01	28,76	24,91	33,98	85,45	103,44	647,56	815,37
PAVAKARIAI 17.30 val.											
'Mokyklinė" pica su kumpiu ir agurkais. Arbata		135/200	135/200	24,67	24,67	13,68	13,68	17,71	17,71	287,3	287,3
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
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
				21,29	23,88	14,54	16,06	75,67	84,25	504,29	562,01
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Natūralus graik. Jogurtas su džemu		150	150	10,8	10,8	4,64	4,64	21,7	21,7	171	171
Javainių batonėlis Smart Team		25	25	1,7	1,7	4,64	4,64	16,5	16,5	89,5	89,5
				12,5	12,5	9,28	9,28	38,2	38,2	260,5	260,5
Viso:				97,81	111,7	75,4	88,66	289,71	330,9	2184,4	2506,68

KETVIRTA 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.											
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 / 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
				13,44	17,06	14,64	17,95	51,78	64,17	414,07	508,05
PIETŪS 13.30 val.											
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		180	180	25,54	25,54	9,02	9,02	11,74	11,74	230,28	230,28
Orkaitėje keptos bulvės		80	100	2,32	2,91	8,1	10,13	21,22	26,55	164,68	205,85
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 mėtomis. Vaisius		200/100	200/100	1,08	1,08	0,27	0,27	20,79	20,79	87,3	87,3
				37,49	41,52	25,47	30,08	88,97	104,62	722,62	836,2
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 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.											
Viso grūdo avižinė bananų duona. Arbata b.c.		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
VISO :				73,11	88,04	74,64	94,24	247,82	310,84	1947,9	2432,9

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.											
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.											
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)troškinys		170	200	23,87	26,85	7,88	8,87	14,96	16,83	226,29	254,57
Burokėlių sal. su obuoliais, aliejaus pad.		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 citrinom. Vaisius		200/100	200/100	1,08	1,08	0,27	0,27	20,79	20,79	87,3	87,3
				30,17	34,87	22,07	27,59	65,45	76,62	576,69	688,78
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Varškė 9% su vaisių asorti		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
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
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Ger.jog."Graik.amfora".Traškučiai		250/20	250/40	14,2	14,65	6,62	7,24	27,67	35,08	223,2	256,4
				14,2	14,65	6,62	7,24	27,67	35,08	223,2	256,4
VISO :				86,31	105,7	79,77	93,2	229,73	279,55	2008,42	2396,72

SESTA 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 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
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
Obuolių sultys. Vaisius		200/100	200/100	1,84	1,84	0,37	0,37	45,55	45,55	192,3	192,3
				16,99	22,03	20,76	27,56	111,54	133,54	700,71	870,24
PAVAKARIAI 17.30 val.											
Tortilių suktinukai su darž. 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.											
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
Daržovės - agurkai, pomidorai		40/40	50/50	0,72	0,9	0,16	0,2	2,56	3,2	11,2	14
Varškės sūrelis. Arbata be cukraus		100/200	100/200	15,6	15,6	7,9	7,9	7	7	164	164
				33,48	36,52	16,59	18,06	58,01	66,73	514,45	573,79
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Grūdainis. Arbata be cukraus		55/200	55/200	5,5	5,5	13	13	13	13	191	191
				5,5	5,5	13	13	13	13	191	191
VISO:				100,17	123,27	91,35	110,5	227,1	267,11	2139,59	2570,39



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.											
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		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 sumuštininių 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
				14,15	18,03	13,21	16,05	50,11	64,3	398,15	496
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 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
Cukinijų, agurkų 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 greipfrutu.		200	200								
				22,97	30,33	30,4	39,98	52,51	67,49	572,33	747,33
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.											
Orkaitėje keptos bulvės		180	200	4,64	5,82	16,2	20,26	41,44	53,1	328	410
Kefyras		200	200	6,6	6,6	5	5	9,2	9,2	108	108
Vaisius		100	100	1,08	1,08	0,27	0,27	21,45	21,45	89,9	89,9
				12,32	13,5	21,47	25,53	72,09	83,75	525,9	607,9
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Duonos lazdelė su chija sėk.		30	50	4,14	6,9	6,09	10,15	19,08	31,8	126,3	210,5
Jogurtas " JUMS "		125	125	3,6	3,6	3,13	3,13	10	10	83	83
				7,74	10,5	9,22	13,28	29,08	41,8	209,3	293,5
VISO :				63,25	79,95	83,62	106	232,91	293,74	1930,28	2425,53

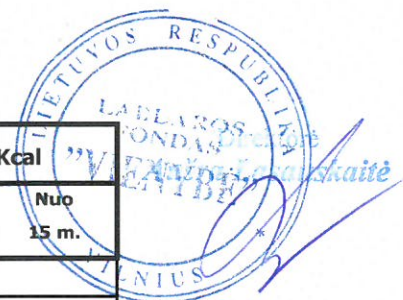


AŠTUNTA DIENA	Rp. nr.	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kolesterinas Kcal	
		11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.	11 - 14 m.	Nuo 15 m.
grupės											
PUSRYČIAI 9.30 val.											
Grikių košė su sviestu		150/5	200/7,5	7,31	9,75	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 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
				16,78	21,52	20,03	25,83	45,33	55,58	447,63	559
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
Marinuoti agurkai		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 apelsinais. Vaisius		200/100	200/100	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.											
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	160	10,41	13,89	2,31	3,08	25,3	33,74	163,67	218,22
Agurkai, pomidorai		40/40	50/50	0,72	0,9	0,16	0,2	2,56	3,2	11,2	14
Marmurinis keksiukas. Arbata be cukr.		70/200	70/200	4,5	4,5	29	29	37	37	451	451
				15,63	19,29	31,47	32,28	64,86	73,94	625,87	683,22
NAKTIPIEČIAI 21.00 val.											
Ger.jog."Graik.amfora". Traškučiai		250/20	250/40	14,2	14,65	6,62	7,24	27,67	35,08	223,2	256,4
				14,2	14,65	6,62	7,24	27,67	35,08	223,2	256,4
VISO :				86,11	107,5	93,58	109,8	247,87	298,06	2189,37	2617,09



Praktinė
Lekcija
Lekcijoje

DEVINTA DIENA	Kp. 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.											
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.											
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
				33,79	44,42	21,68	28,74	82,54	99,34	659,42	832,09
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
				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		200	200	6	7	0,84	0,98	43,2	50,4	208	243,6
VISO :				72,07	90,47	75,62	85,96	269,75	320,26	2059,95	2424,93



DEŠIMTA DIENA	Rp. 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.											
Varškės apkepas su trintom uogom		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
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 :				33,91	41,8	27,6	33,54	31,2	35	530,94	631,51

