

Vaikų ir jaunimo vasaros stovykla „LIETUVOS ATGAJA“ – 2025
Zelvos poilsiavietėje

Maistą gamina
UAB „ALZENA“

10 DIENŲ VEGETARIŠKAS VALGIARAŠTIS

15 metų ir vyresniems vaikams

Įstaigos darbo laikas
nuo 9.30 iki 21.00 val.

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Pirma diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

Pietūs					
Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Barščiai su pupelėmis ir bulvėmis (augalin)	200	6,65	6,92	22,19	160,49
Lęšių kotletas	100	25,4	1,1	55,7	312
Virti ryžiai (tausojuantis)	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	100	1,44	6,18	8,42	95,06
Duona G	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su citrusiniais vaisiais	200	0	0	10	40
		38,5	15,97	133,63	812,66
Pavakariai					
Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Sviestinis kruasanas G,K,P	50	3,30	10,50	18,00	182,00
		3,7	10,9	31	239,2
Vakarienė					
Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Varškės apkepas su grietine ir uogiene P	200/20/20	21	21,16	58,36	542,72
Arbata	200	0	0	0	0
		21	21,16	58,36	542,72
Naktipiečiai					
Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Geriamasis jogurtas P	250	13,75	6	20,25	190
Traškučiai	50	4,2	3,1	32	175,5
		17,95	9,1	52,25	365,5
Viso:		81,15	57,13	275,24	1960,08

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Antra diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Avižinė košė su cinamonu G,P	250/20	9,59	10,37	56,43	357,41
Sūris P	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% P	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		21,57	23,71	83,63	634,19

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Agurkinė sriuba(augalinis)(tausojantis)	200	6,65	6,92	22,19	160,49
Sojos faršu įdaryta paprika (tausojantis) (a	200	39,72	23,66	6,98	398,84
Virtos bulvės	100	3,15	2,69	26,94	144,57
Pomidorai ir agurkai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo su mėtų	200	0	0	10	40
		52,73	34,35	94,58	900,18

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Ledai P	80	2,24	20,6	17,28	260
		2,24	20,6	17,28	260

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Varškės sklandžiai su grietine ir uogiene P	240	27,16	34,86	40,12	580
Kakava su pienu P	200	4,24	3,35	19,21	118,11
		31,40	38,21	59,33	698,11

Naktipiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Plikyti riostainiai	70	5,88	4,34	44,73	245,7
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		5,88	4,34	44,73	245,7
Viso:		113,82	121,21	299,55	2738,18

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Trečia diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Penkių grūdų košė (tausojojantis) G	250/20	9,45	9	54,5	336,8
Sūris P	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% P	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	40	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		21,43	22,34	81,7	613,58

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojojantis)	200	2,87	6,43	23,21	162,13
Kuskusas su sojos faršu ir skrebučiais	200	18,1	5,20	55,23	380,00
Pekino kop.Su agurkais,porais,jogurt.pad	100	2,21	0,63	3,39	24,44
Duona G	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Sultys	200	0,76	0,1	24,76	105
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		26,83	13,36	134,14	822,17

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Kepti sumuštiniai su sūriu	40	10,73	17,62	13,7	257,99
Morka	50	0,5	1	4,35	28,4
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		11,23	18,62	18,05	286,39

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Virtų bulvių kotletai su sūriu ir padažu P	240/30	19,84	16,48	58,81	462,97
Agurkai, pomidorai, paprika	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Bandelė/arbata be cukraus	60/200	7,92	5,87	26,17	183,18
		21,08	16,84	64,01	668,95

Naktiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Javinių batonėlis	25	1,7	4,46	16,5	89,5
Kefyro gėrimas	250	7,75	5,3	23,3	185
		9,45	9,76	39,8	274,5
Viso:		90,02	80,92	337,70	2665,59

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Ketvirta diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Omletas (tausojantis) K, P	170	19,4	19,20	17,10	319,10
Sūris P	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% P	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	40	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		31,38	32,54	44,3	595,88

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	200	4,48	4,51	28,48	172,4
Cukinija užkepta daržovėmis ir fermentiniu sūr	120	12,45	14,3	15,87	302
Grikių	100	2,95	4,96	24,83	155,76
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	100	0,97	9,76	10,03	131,9
Pomidoras, agurkas	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su citruliniais vaisiais	200	0	0	10	40
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		24,06	34,61	117,68	958,34

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
Tortilija su daržovėmis	200	8	6	44	257
		8	6	44	257

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Makaronai su daržovėmis G	250/50	20,45	23,53	51	497,58
Agurkai/marinuoti agurkai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Arbata be cukraus su citrina	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		24,47	25,01	77,06	631,22

Naktiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Bandelė P, G, K	60	5,71	2,58	36,66	192,7
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		5,71	2,58	36,66	192,7
Viso:		93,62	100,74	319,70	2635,14

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai

G - Gliutenas

K - kiaušinis

Ž - Žuvis

Penkta diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Miežinė košė su uogiene (tausojantis)	250/20	9,43	8,85	55,25	338,37
Sūris P	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% P	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	40	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		21,41	22,19	82,45	615,15

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausoja	200	1,71	6,52	12,33	155,19
Daržovių troškiny su sojų kukulaičiais	150	18,32	10,2	16,74	327
Bulvių košė	100	2,31	3,11	17,21	106,07
Pekino kopūstų salotos su paprikomis (augalinis	100	1,5	7,45	16,4	138,65
Pomidoras, agurkas	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su mėtomis	200	0	0	10	40
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		27,05	28,36	101,15	923,19

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Trijų sūriu užkepėlė G,P	100	12	14	33	308
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		12	14	33	308

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Bulvių plokštainis su grietine P	300/30	17,92	18,21	64,08	491,91
Arbata be cukraus su citrina	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		17,92	18,21	64,08	491,91

Naktipiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Geriamasis jogurtas	250	13,75	6	20,25	190
Duonos lazdelės	50	6,9	10,15	31,8	210,5
		20,65	16,15	52,05	400,5
Viso:		99,03	98,91	332,73	2738,75

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė
Direktorė Alvyra Žemaitienė

Alergenų ženklavimas:
P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Šešta diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Sorų košė su uogiene	250/20	12,03	8,20	52,34	342,30
Sūris	20/20	7,92	7,76	1,10	105,92
sviestas 82%	5	0,04	4,10	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		24,01	21,54	79,54	619,08

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojojantis)	200	2,87	6,43	23,21	162,13
Pupelių kotletai (augalinis)	120	14	3	36	215
Virtos bulvės	100	3,15	2,69	26,94	144,57
Kopūstų, agurkų ir kukurūzų salotos	100	1,34	9,21	6,44	107,46
Pomidoras, agurkas	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Sultys	200	0,76	0,10	24,76	105,00
		24,93	22,11	132,82	833,24

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Varškė 9% su vaisių asorti	150/80	24,67	13,68	17,71	287,3
Arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		24,67	13,68	17,71	287,3

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Ryžiai su kiaušiniu ir keptomis daržovėmis K	250	16,15	8,1	42,18	379
Agurkai, pomidorai, paprika	40/40/40	1,24	0,36	5,2	22,8
Kruasanas/arbata be cukraus su citrina	48/200	4,32	9,6	25,44	207,36
		21,71	18,06	72,82	609,16

Naktiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Traškučiai/arbata be cukraus	50	4,2	3,1	32	175,5
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		4,6	3,5	45	232,7
Viso:		99,92	78,89	347,89	2581,48

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Septinta diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Grikių košė su sviestu G,P	250/20	9,59	10,37	56,43	357,41
Sūris P	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% P	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Juoda arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		21,57	23,71	83,63	634,19

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	200	6,65	6,92	22,19	160,49
Morkų kotletas	150	1,8	0,7	6,8	129,34
Orkaitėje keptos bulvės	100	3,15	2,69	26,94	144,57
Agurkų,ridikėlių, pomidorų salotos (augalinis)	100	1,76	8,15	3,25	93,39
Pomidoras, agurkas	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su citrusiniais vaisiais	200	0	0	10	40
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		16,57	19,54	97,65	724,07

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Ledai P	100	3,5	11	23,6	207
		3,5	11	23,6	207

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Lazanija su daržovėmis G	300	22,5	21	65,7	510
Agurkai, pomidorai	80	0,64	0,16	1,84	11,36
Arbata be cukraus su citrina	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Varškės sūrelis	100	15,60	7,90	7,00	164,00
		38,74	29,06	74,54	685,36

Naktiepiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Grūdainis su pomid. ir sūriu/arbata be cukraus	100/200	13,75	32	32	250
		13,75	32	32	250
Viso:		94,13	115,31	311,42	2500,62

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Aštunta diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Varškės apkepas su uogiene P,K	200/20	19,73	19,65	42,1	431,19
Sūris P	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% P	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona G	40	3,7	1,4	25,14	127,96
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		31,71	32,99	69,3	707,97

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis)	200	3,6	6,23	20,55	152,6
Burokėlių kotletas(augalinis)	120	5,2	11,00	16,80	210,82
Virti ryžiai (tausojantis)	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	100	1,8	8,16	3,28	93,76
Duona G	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su mėtomis	200	0	0	10	40
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		10,81	27,56	100,95	759,49

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Duonos Granola	50	6,25	12,7	27,1	254
Jogurtas Jums	125	3,6	13,13	10	83
		9,85	25,83	37,1	337

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Mieliniai blynai su uogiene G,P,K	250/50	17,25	15,44	76,3	510,21
Arbata be cukraus su citrina	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		17,25	15,44	76,30	510,21

Naktiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Duonos lazdelės	50	6,9	10,15	31,8	210,5
Geriamas jogurtas	250	7,75	5,3	23,3	185
	300,00	14,65	15,45	55,10	395,50
Viso:		84,27	117,27	338,75	2710,17

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė

Alergenų ženklinimas:

P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Devinta diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Kukurūzų košė su cinamonu ir uogiene (tausoja)	250/20	8,77	7,82	56,13	329,98
Dešra,sūris P	20/20	7,92	7,76	1,1	105,92
Sviestas 82% P	5	0,04	4,1	0,04	37,22
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Duona	50	3,7	1,4	25,14	127,96
Juoda arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		20,75	21,16	83,33	606,76

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausoja)	200	1,71	6,52	12,33	155,19
Virtų bulvių kotletai su daržovėmis	200	10,3	12,2	51,7	344,8
Morkų salotos su obuoliais	100	0,93	5,3	14,36	108,86
Duona G	20	2,49	0,6	14,55	93,4
Vanduo su apelsinu	200	0	0	10	40
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
		15,83	25,02	115,94	799,45

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Trijų sūrių užkepėlė G,P /arbata be cukraus	100/200	12	14	33	308
		12	14	33	308

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Makaronai su daržovėmis ir sūriu (tausojantis)	250	17,02	18,5	45,26	419,53
Agurkai, pomidorai	80	0,64	0,16	1,84	11,36
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Arbata be cukraus	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		18,06	19,06	60,10	488,09

Naktiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Marmurinis keksiukas	70	2,9	18,9	23,8	292
Kakava su pienu	200	4,24	3,35	16,68	108,1
		7,14	22,25	40,48	400,10
Viso:		73,78	101,49	332,85	2602,40

Tvirtinu:
Labdaros fondas „Vienybė“
Direktorė Aušra Lasauskaitė

Alergenų ženklavimas:

P - Pieno produktai
G - Gliutenas
K - kiaušinis
Ž - Žuvis

Dešimta diena

Amžiaus grupė nuo 15 metų

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė (kcal)
		Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand.(g)	
Kvietinė košė su uogiene G, P	250/20	8,8	7,85	55,25	326,85
Karšti sumuštiniai su sūriu P	50/20	12,39	10,7	29,7	264,66
Agurkai, pomidorai	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisinė arbata be cukraus	200	0	0	0	0
		21,51	18,63	85,87	597,19