

Prėkulės I. Simonaitytės gimnazijos
direktoriaus pavaduotojas
Robertas Gricenko

2023-11-04

**Dituvos A.T. Kuršaičio pagrindinės mokyklos priešmokyklinės
grupės (5-6 metų) vaikų valgiaraštis**

Valgyklos darbo laikas: I- V Nuo 6 val. iki 16 val.

Pusryčiai: 9

Pietūs: 12

Pavakariai: 15

Sudarė: Alma Navickienė

(8-600-85089)

I savaitė/1 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/52AT	100	5,9	2,9	32,3	179,20
Ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)	16-1/3	25/5/10	1,8	2,7	9,8	70,4
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,8	0,2	11	51,5
Viso:			8,5	5,8	53,1	301,10
<u>Pietūs</u>						
Ankštinių daržovių (ž. žirnelių) sriuba su bulvėmis (augalinis)	1-3/20AT	100	1,94	1,94	7,8	51,46
Ruginė duona		20	1,3	0,22	10,46	47,44
Paukštienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	100	20,23	3,9	1,28	121,19
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/51T	100	3,24	4,59	24,82	145,91
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	2-1/10A	100	1,16	3,48	7,89	62,2
Geriamas vanduo		200	0	0	0	0
Viso:			27,87	14,13	52,25	428,2
<u>Vakarienė</u>						
Virti viso grūdų makaronai su daržovių padažu (tausojantis)	6-5/10T	150	7,97	7,43	27,08	250,79
Kefyras 2,5%		150	4,3	3,75	6,75	78
Viso:			12,27	11,18	33,83	328,79
Viso per dieną:			57,54	42,9	119,98	1133,2

I savaitė/2 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Trijų grūdų dribsnių košė (tausojantis)	3-3/34AT	200	5,65	5,36	29,54	172,99
Uogienė	19P	20	0,06	0	14,18	54,2
Žolelių arbata be cukraus	17-1/2	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		200	1,6	0,4	22	104
Viso:			7,31	5,76	65,72	331,19
<u>Pietūs</u>						
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	100	0,9	4,23	9,3	78,83
Grietinė 30%		10	0,5	0,3	0,5	46,9
Ruginė duona		20	1,3	0,22	10,46	47,44
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T	120	24,2	14,28	5,12	227,46
Virtos bulvės (augalinis)	4-3/65AT	80	16,2	0,08	15,04	67,62
Pekininių kopūstų, porų ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/6A	100	1,3	9,89	4,2	76,43
Vanduo		200	0	0	0	0
Viso:			44,4	29	44,62	544,68
<u>Vakarienė</u>						
Obuolių ir morkų blynėliai	4-6/123	180	4,61	9,59	28,25	217,76
Grietinė 30%		20	1	0,6	1	11,8
Kepti orkaitėje vaisiai (augalinis)	15-8/161A	100	1,06	2,5	18,35	100
Nesaldinta arbata		150	0	0	0	0
Viso:			6,67	12,69	47,6	329,56
Viso per dieną:			58,87	45,59	132,22	1205,4

I savaitė/3 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/47T	150	6,2	3,5	26,9	254,07
Pienas 2,5%		200	6,4	5	9,6	110
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Viso:			13	8,9	49,5	421,27
<u>Pietūs</u>						
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	100	0,98	3,29	5,67	53,16
Ruginė duona		20	1,3	0,22	10,46	47,44
Kepti su garais kalakutienos kotletukai su čiobreliu ir raudonėliu (tausojantis)	10-7/140T	80	0,18	4,02	3,07	124,38
Biri grikių košė su daržovėmis (augalinis)	3-5/106AT	80	21,5	2,55	22,9	126,52
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	80	9,47	14,26	4,42	53,55
Geriamas vanduo		200	0	0	0	0
Viso:			33,43	24,34	46,52	405,05
<u>Vakarienė</u>						
Virti varškėčiai su viso grūdo speltos miltais (tausojanti)	7-3/60T	170	21,15	4,44	50,33	378,86
Jogurtinė grietinė 10%		15	1,02	0,3	1,26	19,5
Žolelių arbata be cukraus	17-1/2	200	0	0	0	0
Viso:			22,17	4,74	51,59	398,36
Viso per dieną:			69,95	46,97	158,45	1272

I savaitė/4 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	150	4	1,8	36,8	235,4
Džiovintos spanguolės		15	0	0,2	11,3	46,8
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Viso:			4,6	2,6	67,6	368
<u>Pietūs</u>						
Avinžirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	200	2,59	2,19	9,98	70,1
Ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Kepti su garais menkės file kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141T	100	12,08	11,36	12,56	115,73
Biri ryžių košė (augalinis)	4-5/104A	50	2,02	4,53	20,68	169,35
Morkų obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 2,5% (augalinis)	2-1/7A	100	1,03	5,2	5,33	72,96
Vanduo		200	0	0	0	0
Viso:			19,22	23,58	57,1	471,19
<u>Vakarienė</u>						
Bulvinukai su varške (tausojantis)	89A	150	18	10,04	30,48	285,19
Grietinė 30%		20	1	0,6	1	11,8
Pienas 2,5%		100	3,2	2,5	4,8	55
Viso:			22,2	13,14	36,28	351,99
Viso per dieną:			46,02	26,18	160,69	1191,18

I savaitė/5 diena

Priekules Ievo Šimonaitės gimnazijos
direktorius Antanas Alčauskis

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Viso grūdo avižų košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T	200	6,45	4,794	33,431	202,67
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis)	16-1/4	25/5/20	7,2	0,9	12	84,6
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Viso:			14,05	6,094	58,431	344,47
<u>Pietūs</u>						
Pertrinta daržovių sriuba (augalinis)	1-3/36AT	100	7,1	3,7	21,3	143,1
Ruginė duona		20	1,5	0,3	16,6	83,05
Varškės apkepas (tausojantis)	4-8/160T	150	16,4	1,11	15,82	329,32
Jogurtinė grietinė 10%		20	1	0,6	1	11,8
Traškios daržovės	16-1/5	100	0,5	0,1	0,44	20,3
Vanduo		200	0	0	0	0
Viso:			26,5	5,81	54,16	575,77
<u>Vakarienė</u>						
Virtas kiaušinis I vnt. (tausojantis)	8-3/60T	40	6,15	5,85	035	78,5
Ruginė duona su sviestu (82%)	16-1/2	40/10/20	3,6	6,2	15	130,4
Nesaldinta arbata (juoda)	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Viso:			10,15	12,45	28,35	266,1
Viso per dieną:			50,70	24,354	140,941	1186,34

2 savaitė/1 diena

Priekulės Jėvos Simonaitytės gimnazijos
direktorius Antanas Alėauskis

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu(82%) (tausojantis)	3-3/32T	200	6,66	4,42	36,98	214,53
Viso grūdo ruginė duona su sviestu(82%)ir fermentiniu(45%) sūriu (sumuštinis)	16-1/4	25/5/20	7,2	0,9	12	84,6
Nesaldinta arbata (juoda)	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Viso:			14,26	5,72	61,98	356,33
<u>Pietūs</u>						
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis)	1-3/38AT	100	2,4	3,4	13,82	95,85
Ruginė duona		20	1,5	0,3	16,6	83,05
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	12-7/141T	80	13,51	5,64	8,02	136,87
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis)	4-5/105AT	80	5,5	3,3	31	176,1
Salotos su raudonaisiais kopūstais morkomis, moliūgo sėklomis (augalinis)	2-1/23A	80	1,6	2,6	9	65,4
Viso:			24,51	15,24	78,44	557,27
<u>Vakarienė</u>						
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo speltos miltais(tausojantis)	6-3/61A	170	21,54	10,15	45,74	258,9
Grietinė 30%		10	0,5	0,3	0,5	46,9
Geriamas jogurtas su braškėmis	15-1/6	120	3,1	0,4	9	51,9
Viso:			25,14	10,85	55,24	305,8
Viso per dieną:			63,91	31,81	195,66	1219,4

2 savaitė/2 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T	200	4,4	4,1	33,4	188,1
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160	20/20/10	4,4	2,5	12,9	92
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	18,5	85,8
Viso:			9,4	7,2	65,8	365,9
<u>Pietūs</u>						
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	100	1,25	3,5	7,6	62,9
Grietinė 30%		10	0,5	0,3	0,5	46,9
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	10-5/111T	75/100	21,86	10,2	28,75	294,39
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	100	3,4	7,2	13,07	131,34
Vanduo		150	0	0	0	0
Viso:			27,01	17,7	49,92	535,53
<u>Vakarienė</u>						
Viso grūdo spelta miltų sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/161T	150	11,18	5	38,56	244,08
Grietinė 30%		10	0,5	0,3	0,5	46,9
Vaisiai		100	2,02	3,5	20,33	121,53
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0	0	0	0
Viso:			13,7	8,8	59,39	412,51
Viso per dieną:			50,11	33,7	175,11	1313,9

2 savaitė/3 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Viso grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	6-3/61AT	150	14,27	12,73	30,95	305,06
Geriamas jogurtas su braškėmis		150	4,5	0,6	44,85	84
Žolelių arbata be cukraus	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0,6	13,94	56
Viso:			19,37	13,93	59,74	445,06
<u>Pietūs</u>						
Rugštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	1-3/22AT	200	2,96	0,64	17,06	86,08
Grietinė 30%		10	0,5	0,3	0,5	46,9
Rugine duona		30	2,22	0,48	12,84	65
Troškinta paukštiena pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	120	14,31	4,57	7,71	149,25
Virta bulvių košė (tausojantis)	4-3/62T	100	1,7	1,27	12,24	67,83
Kopūstų ir morkų salotos	2-1/19A	100	0,5	0,01	2,06	110
Vanduo		150	0	0	0	0
Viso:			22,19	7,27	52,41	525,06
<u>Vakarienė</u>						
Pieniška miežinių kruopų sriuba	1-3/32T	150	19,9	13,5	19,4	158,2
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis)	16-1/4	25/5/20	7,2	0,9	12	84,6
Viso:			27,1	14,4	31,4	242,8
Viso per dieną:			68,66	35,6	143,55	1212,92

2 savaitė/4 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Kukurūzų kruopų košė su moliūgu cinamonu ir sviestu (82%)	3-3/38T	200	5,28	2,38	48,2	235,35
Pienas 2,5%		200	6,4	5	9,6	110
Sezoniniai vaisiai		50	0,2	0,2	6,5	28,6
Viso:			11,88	7,58	64,3	373,95
<u>Pietūs</u>						
Pomidorinė sriuba su raudonaisiais lešiais (augalinis)	1-36AT	200	1,12	0,58	32,01	115,6
Grietinė 30%		10	0,5	0,3	0,5	46,9
Rugine duona		20	1,3	0,22	10,46	47,44
Keptas orkaitėje žuvis (lydekos) paplotėlis (tausojantis)	9-8/163T	90	15,93	4,3	1,82	209,8
Virtos bulvės su morkomis (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	100	2,06	0,1	18,85	84,56
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	4-3/65AT	100	1,06	2,2	6,7	50,88
Vanduo		150	0	0	0	0
Viso:			21,97	7,7	70,34	555,18
<u>Vakarienė</u>						
Trinta varškė su bananais ir trintomis braškėmis	5D	120/60/20	15,7	10,64	17,28	230,55
Mėtų arbata su medumi	1G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Viso:			15,74	10,66	17,76	232,18
Viso per dieną:			49,59	25,94	152,4	1161,3

2 savaitė/5 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T	170	14,53	14,98	4,2	209,82
Ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	0,5	0,5	16,9	74,4
Viso:			18,03	16,08	38,2	370,32
<u>Pietūs</u>						
Pertrinta daržovių sriuba (augalinis)	1-3/24AT	200	2,59	2,19	9,98	70,1
Ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	9-7/141T	100	12,08	11,36	12,56	315,7
Grietinė 30%		10	0,5	0,3	0,5	46,9
Traškios lazdelės	1D	50	1,03	5,2	5,33	56,8
Vanduo		200	0	0	0	0
Viso:			17,7	19,35	36,92	532,55
<u>Vakarienė</u>						
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	150	9,3	13	41,1	318,5
Geriamas jogurtas su braškėmis		100	2,9	4,9	1,5	52
Viso:			12,2	17,9	42,6	370,5
Viso per dieną:			47,93	53,33	117,72	1273,37

3 savaitė/1 diena

Priekulės Ievos Šimonaitės gimnazijos
direktorius Antanas Alėauskis

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Kukurūzų kruopų košė su moliūgu cinamonu ir sviestu (82%)	3-3/38T	200	5,28	2,38	48,2	235,35
Nesaldinta arbata		200	6,4	5	9,6	110
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Viso:			12,08	7,78	70,8	402,55
<u>Pietūs</u>						
Daržovių ir Viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	200	2,4	3,4	13,82	95,85
Grietinė 30%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kalakutienos šlaunelių guliašas su bulvėmis (tausojantis)	10-5/110T	150	9,19	0,593	1,5	225,52
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	100	1,06	2,2	6,7	50,88
Vanduo		150	0	0	0	0
Viso:			13,15	6,493	22,52	378,15
<u>Vakarienė</u>						
Varškės apkepas (tausojantis)	4-8/160T	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Grietinė 30%		15	1,02	0,3	1,26	19,5
Arbata		150	0	0	0	0
Viso:			23,45	13,92	29,35	346,37
Viso per dieną:			48,68	28,193	122,67	1127,07

3 savaitė/2 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Perlinių kruopų košė su daržovėmis (tausojantis)	3-3/35T	200	4,4	4,1	33,4	188,1
Ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)	16-8/160	20/20/10	4,4	2,5	12,9	92
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Viso:			9,4	7,2	65,8	365,9
<u>Pietūs</u>						
Tiršta avinžirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/28AT	200	5,71	6,18	22,16	53,16
Ruginė duona		20	1,3	0,22	10,46	47,44
Kepta paukštienos šlaunelė be odos (tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,89	7,13	8,91	107,11
Vanduo		150	0	0	0	0
Viso:			34,7	32,54	56,7	543,31
<u>Vakarienė</u>						
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	6-3/61A	170	21,54	10,15	45,74	378,76
Grietinė 30%		15	0,6	0,4	0,7	8,4
Nesaldintas jogurtas (2,5%)	15-1/6	120	3,1	0,4	9	51,9
Viso:			25,24	10,95	55,44	387,16
Viso per dieną:			69,34	50,69	177,94	1296,4

3 savaitė/3 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%)	3-3/39T	200	6,4	4,78	33,5	202,6
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu (sumuštinis)	16-1/4	25/5/20	7,2	0,9	12	84,6
Nesaldinta arbata	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	0,5	0,5	16,9	74,4
Viso:			14,1	6,18	62,4	361,6
<u>Pietūs</u>						
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	7Sr	200	1,68	2,9	12,09	98,93
Jogurtinė grietinė 10%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Kepta su garais žuvis (jūros lydeka) (tausojantis)	9-7140T	100	5,92	6,05	6,35	187,27
Grikių kruopų košė su daržovėmis	4-5/1104A	75	3,1	1,8	17	92,4
Baltųjų ridikų salotos su morkomis (augalinis)	2-1/5A	100	1,2	10,5	7,9	131,3
Vanduo		150	0	0	0	0
Viso:			12,4	21,55	43,84	515,8
<u>Vakarienė</u>						
Viso grūdo spelta miltų sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	6-8/16T	150	11,18	0,5	38,55	244,07
Jogurtinė grietinė 10%		25	0,85	2,5	1,08	30
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai		150	0,5	0,5	16,9	74,4
Viso:			12,53	3,5	56,53	348,47
Viso per dieną:			39,03	31,23	162,77	1225,9

3 savaitė/4 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu(82%) (tausojantis)	3-3/34T	200	5,7	3,8	29,1	173
Pienas 2,5%		150	5,1	3,75	7,35	90
Sezoniniai vaisiai		200	1	1	32,8	158,8
Viso:			11,8	8,55	69,25	421,8
<u>Pietūs</u>						
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	100	1,05	2,1	7,56	53,21
Jogurtinė grietinė 10%		10	0,5	0,3	0,5	5,9
Ruginė duona		20	0,3	0,3	8,65	43,05
Paukštienos filė (tausojantis)	30A	100	24,5	7,04	8,82	287,05
Virti lęšiai (augalinis)	14Gr	50	6,39	0,29	14,07	78,89
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis (augalinis)	2-1/22A	100	1,38	1,38	5,52	71,65
Vanduo		150	0	0	0	0
Viso:			34,12	11,41	45,12	539,75
<u>Vakarienė</u>						
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su lęšių įdaru	5-8/161AT	130	8,9	4,3	52,3	287,6
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,8	0,5	0,9	11,1
Nesaldinta žolelių arbata	17-1/2	150	0	0	0	0
Viso:			9,7	4,8	53,2	298,7
Viso per dieną:			55,62	24,76	167,57	1260,25

3 savaitė/5 diena

Patiekalai	Recept. Nr.	Kiekis g.	B	R	A	Kcal
<u>Pusryčiai</u>						
Omletas su sūriu (40%)	102A	150	5,1	3,75	7,35	84
Viso grūdo ruginė duona		20	1,3	0,22	10,46	47,44
Sezoniniai vaisiai		200	0,5	0,5	16,9	175,8
Viso:			6,9	4,47	34,71	307,24
<u>Pietūs</u>						
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir bulvėmis (augalinis)	11Sr	200	2,81	5,34	19,21	130,75
Ruginė duona	80 A Bič	20	1,5	0,3	8,6	43,05
Morkų ir varškės apkepas		90/60	18,68	18,06	22,31	383,14
Grietinė 30%	1D	10	0,5	0,3	0,5	5,9
Traškios lazdelės		50	1,03	5,2	5,33	56,8
Viso:			24,52	29,2	55,95	619,64
<u>Vakarienė</u>						
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/32T	150	19,9	13,5	19,4	158,2
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (82%)	16-1/4	25/5/20	7,5	0,9	12	84,6
Nesaldinta arbata (juoda)		150	0	0	0	0
Viso:			27,4	14,4	31,4	242,8
Viso per dieną:			58,82	48,07	122,06	1169,68