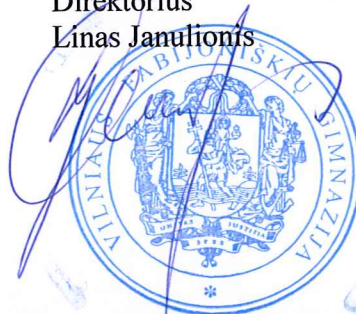


Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos
Direktorius
Linas Janulionis



**VILNIAUS FABIJONIŠKIŲ GIMNAZIJOS
MOKSLEIVIŲ MAITINIMO PERSPEKTYVINIAI
VALGIARAŠČIAI
(penkiolikos dienų)**

6-10m. moksleiviams

Valgiaraščiai sudaryti pagal "Sveikatos mokymo ir ligų prevencijų centro" (www.smlpc.lt) rekomendacijas, atsižvelgiant į rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas pagal amžiaus grupes.

Maitinimas organizuojamas vadovaujantis sveikatos apsaugos ministro įsakymais "Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo".



UAB "Čarlina" direktorė

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "B. Čepulienė", written over the official stamp.

B. Čepulienė

Fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis

I sav. pirmą dieną

6-10 metų mokslėviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40



PIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
3-3/32AT	Manų košė su cinamonu ir sviestu	Tausojantis	150	5	3,32	27,74	160,9
4g	Krūvynų arbata be cukraus		200	0,59	0,44	1,5	9,99
	Viso:			5,59	3,76	29,24	170,89

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
23sr	Ryžių kruopų sriuba	Tausojantis	150	1,14	3,28	11,28	75,02
9a	Kiaulienos kepinukas (2 var)	Tausojantis	50	7,91	18,82	5,59	222,05
22pap	Tišta avižinių dribsnių košė	Tausojantis	100	4,92	4,91	17,57	129,7
	Vaisiai		100	1,52	0,6	27,88	112
8s	Kopūstų pomidorų, morkų salotos	Augalinis	80	0,98	5,34	4,54	66,13
17-(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Viso:			16,47	28,04	66,86	604,90
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :		22,06	31,80	96,10	775,79	
4-8/163	Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sult.	Augalinis/tausoji.	150	3,5	8,93	30,66	217,04

UAB "Čarina" direktorė

I sav. antra diena

6-10 metų moksliviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

PIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiņa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
99a	Grikių košė	Tausojantis	120	7,18	1,77	39,5	198,93
	Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,2
4g	Arbata(be cukraus)		200				
	Viso:			7,22	5,90	39,54	236,13

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiņa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
1sr	Burokėlių sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	1,34	4,88	10,99	72,94
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,6
88a	Varškės kukulėliai su bulvėmis	Tausojantis	120(60)	12,72	6,19	26,6	212,02
3p	Sviesto-grietinės padažas		20	0,35	10,51	0,45	97,52
	Vaisius		50	1,52	0,6	27,88	56
17(1)	Geriamas vanduo su citr. vaisiais		200				
7s	Kop.-morkų-pomid.-papr.-porų salotos	Augalinis	100	1,2	14,28	5,75	147,78
	Viso:			17,25	37,96	71,82	600,86
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			24,47	43,86	111,36	836,99
101/a	Perlinė košė su morkom, svog. Ir aliejumi	Augalinis	150/5	6,46	14,43	48,9	333,42

UAB "Čarilina" direktorė




I sav. trečia diena

6-10 metų moksliviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40


**PIEŠPIECIAI:**

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
77a	Sindžiai su obuoliais(kovekcinėje)	Tausojantis	80	5,67	10,35	30,74	235,15
	Nesald.jogurtas(2.5%)		10	0,4	0,2	0,4	6
1g	Juoda arbata(be cukraus)		200				
	Viso:			6,07	10,55	31,14	241,15

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
16sr	Pupelių sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	3,55	3,26	14,27	91,44
35a	Vištienos šnicelis (Pjausnys)	Tausojantis	60	12,66	16,89	4,3	218,13
8g	Virti makaronai	Tausojantis	80	3,3	2,73	23,06	132,94
17(2)	Žolelių arbata be cukraus		200				
29s	Karaiškiosios salotos su agurkais	Augalinis	65	1,5	7,7	10,88	114,36
	Vaisiai		50	0,76	0,3	13,94	56
	Viso:			21,77	30,88	66,45	612,87
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			27,84	41,43	97,59	854,02
10/pap.	Bulvių,morkų ir žirnių troškinyš	Augalinis	200	8,46	5,56	39,99	227,65

UAB "Čarilina" direktorė



I sav. ketvirta diena

6-10 metų moksliviams
priešp. 9:40 pietūs 11:40

5
Tvirtinu:
Fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis



PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
104a	Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu	Tausojantis	150	5,85	2,8	23,97	147,6
	Sviestas		3,75	0,03	3,1	0,03	27,9
1g	Arbata (be cukraus)		200				
	Viso:			5,88	5,90	24,00	175,50

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
6sr	Švž kopūstų sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	1,33	3,14	8,32	62,15
3a	Plovas su kiauliena	Tausojantis	50/100	16,58	21,33	28,19	363,69
21s	Mišrainė(burok, bulv, mork, ag, ž, ž)	Augalinis	90	2,92	7,8	11,13	119,88
17(1)	Geriamas vanduo su citrusiniais v. vaisiais		200	0,91	0,36	17,26	67,2
	Viso:			21,74	32,63	64,90	612,92
	Viso (priešpiečiai ir pietūs) :			27,62	38,53	88,90	788,42
4-8/161	Orkaitėje kepti morkų-kopūstų kotletai	Augalinis	200	9,95	3,66	53,89	288,3

UAB "Čarilina" direktorė

I sav. penkta diena

6-10 metų moksliviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40


**PRIEŠPIEČIAI:**

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
14pap	Apkepti makaronai su varške	Tausojantis	100(37)	9,35	7,96	21,47	197,27
	Grietinė		15	0,36	4,5	0,47	43,95
1g	Arbata		200				
	Viso:			9,71	12,46	21,94	241,22

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
25sr	Pieniška perlinių kruopų sriuba	Tausojantis	150	3,52	3,53	12,79	103,44
42a	Žuvies kepinukas (menkė)	Tausojantis	60	10,46	10,87	6,7	165,32
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	100	2,25	3,79	16,16	106,76
5s	Kopūstų ir pomidorų salotos	Augalinis	100	1,24	9,58	5,19	104,35
17-(1)	Geriamas vanduo su apelsinais		200				
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso:			18,99	28,37	68,72	591,87
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			28,70	40,83	90,66	833,09
9/g	Morkų ir žalių žirnielių troškinyms	Augalinis	200	2,25	17,43	9,34	192,15

UAB "Čarolina" direktorė



Tvirtinu:
Fabijoniškių gimnazijos direktorius

Linas Janulionis

II sav. pirma diena

6-10 metų mokslėjvams

priešp. 9:40 pietūs 11:40



PIEŠPIECIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
89a	Omletas	Tausojantis	80	7,73	12,04	4,39	156,77
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso:			7,73	12,04	4,39	156,77

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
9sr	Raug. kopūstų sriuba bulv. mor.	Tausojantis/A.	150/5	1,36	5,02	9,83	92,01
4a	Vištiesos ir grikių troškiny	Tausojantis	50/100	22,15	18,01	33,67	379,25
4s	Kopūstų-morkų-obuolių salotos	Augalinis	100	1,15	3,47	7,89	61,2
17-(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Vaisiai		65	0,98	0,39	18,7	72,8
	Viso:			25,64	26,89	70,09	605,26
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			33,37	38,93	74,48	762,03
55/108A	Avižinių troškiny su žirn, pomid. ir imb.	Augalinis	250	15,16	22,25	50,8	346,83

UAB "Čarlina" direktorė

II sav. antra diena

6-10 metų moksliviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

**PRIEŠPIECIAI:**

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energy. vertė, kcal
28pap	Miežinių dribsnių košė	Tausojantis	150	5,85	2,53	25,13	144,3
	Arbata/(be cukraus)		200				
	Sviestas		15	0,02	2,07	0,02	18,6
	Viso:			5,87	4,60	25,15	162,90

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energy. vertė, kcal
16sr	Žirnių sriuba su bulv.,mork.,svog	Tausojantis/A.	150	3,5	3,22	14,205	92,64
83a	Kepti varškėčiai	Tausojantis	130(98)	17,65	8,59	34,84	285,61
	Naįjogurtas		35	1,37	1,05	1,86	22,4
12gar	Trošk. daržovės/(žied.kop,mork)	Tausojantis/A.	100	2,96	3,76	6,78	73,23
	Geriamas vanduo		200				
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso:			27,00	17,22	85,57	585,88
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			32,87	21,82	110,72	748,78
3-3/41A	Kukurūzų košė su alvyvuogių aliejumi	Augalinis	270	6,8	3,62	61,48	305,67

UAB "Čarlina" direktorė

II sav. trečia diena

6-10 metų moksliviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40


**PRIEŠPIEČIAI:**

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
76a	Kainiškas blynas su varške(konvekc.)	Tausojantis	50(28)	6,79	8,71	10,03	145,05
	Grietinė		15	0,36	4,5	0,47	43,95
1g	Arbatą be cukraus		200				
	Viso:			0,36	13,21	10,50	189,00

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
9sr	Rūgštynių sriuba arba špinatų	Tausojantis/A.	150	1,22	3,22	9,46	68,53
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,27	3,2
33a	Vištienos kepinukas	Tausojantis	60	13,24	10,02	6,85	169,14
23s	Pekino kop. su agurkais	Augalinis	100	1,18	9,24	3,5	95,24
5gar	Ryžių košė	Tausojantis	100	2,56	4,68	27,65	156,68
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
17-(1)	Geriamas vanduo su citrus.vaisiais		200				
	Viso:			19,84	29,26	75,61	604,79
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			20,20	42,47	86,11	793,79
5-5/103	Daržovių ir lęšių troškinyms	Augalinis	170	9,02	3,96	24,99	171,72

UAB "Čarolina" direktorė



II sav. ketvirta diena

6-10 metų moksliviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

**PRIEŠPIEČIAI:**

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
24pap	Ryžių košė su morkomis	Tausojantis	150	4,53	4,06	27,95	159,38
1gėr	Arbata (be cukraus)		200				
	Viso:			4,53	4,06	27,95	159,38

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
25sr	Pieniška grikių kruopų sriuba	Tausojantis	150	4,15	4,74	14,33	115,17
4gar	Bulvių košė	Tausojantis	100	2,25	3,79	16,19	106,76
16/a	Kiaulienos ir jautienos maitinis "Svog"	Tausojantis	50	9,93	11,23	3,65	153,96
8s	Kopūstų-morkų-obuolių salotos	Tausojantis/A.	100	1,21	6,67	5,67	82,66
	Vaisius		50	0,76	0,3	13,94	56
	Duona		40	2,96	0,52	20,52	86,8
	Geriamas vanduo		200				
	Viso:			21,26	26,73	74,30	601,35
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs):			25,79	30,79	102,25	760,73
3-8/160	Orkaitėje kepti grikių ir darž. maitinukai	Augalinis	100	4,13	3,9	24,66	150,28


UAB "Čarlina" direktorė

II sav. penkta diena

6-10 metų mokslėviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

Fabijoniškių gimnazijos direktorius


Dainius Janulionis

11
Tvirtinu:



PIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
23pap	Grikių kruopų paplotėliai	Tausojantis	100	6,74	6,91	41,39	249,62
1gėr.	Arbata be cukraus		200				
	Viso:			6,74	6,91	41,39	249,62

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
16sr	Kruopų sriuba su bulvėmis	Tausojantis/A.	150	1,28	3,17	10,49	71,88
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,65
44a	Jūros lydekos maitinis	Tausojantis	60	9,66	9,09	10,05	158,58
6gar	Perlinių kruopų košė	Tausojantis	100	3,24	4,59	24,82	145,91
12s	Salotos 'Gaidelis'(morkos, obuol.)	Augalinis	80	0,64	5,39	8,3	80,32
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
17(1)	Geriamas vanduo su apelsiniais		200				
	Viso:			16,46	24,34	81,69	583,34
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			23,20	31,25	123,08	832,96
4-7/143	Garuose kepti burokėliai su saulėgrąžom	Augalinis	75	36,17	6,25	7,54	372,85

UAB "Čarlinka" direktorė

III sav. pirma diena

6-10 metų mokslėiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

**PRIEŠPIEČIAI:**

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augininis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
21pap	Tiršta kukurūzų košė	Tausojantis	150	5,92	2,25	35,48	178
	Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,2
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso:			5,96	6,38	35,52	215,20

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augininis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
15sr	Žirnių-perlinių kruopų sriuba	Tausojantis	150	1,36	5,02	9,83	92,01
17pap	Varškės-ryžių apkepapas	Tausojantis	150(112.5)	21,58	16,62	22,61	326,16
	Natūralus jogurtas		50	1,95	1,4	2,65	32
	Nat. daržovės(agurkai,morkos)	Augininis	80	0,8	0,18	4,36	17,08
	Vaisius		110	1,32	0,53	24,53	123,2
17(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Viso:			27,01	23,75	63,98	590,45
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			32,97	30,13	99,50	805,65
5/pap	Bulviniai blynai su slieriais ir šauldrė.	Augininis	200	7,58	14,94	45,73	330,55

UAB "Čarlina" direktorė

III sav. antra diena

6-10 metų mokslėiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40


**PRIEŠPIEČIAI:**

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
103a	"Senelio kruopų"košė	Tausojantis	150	8,7	2,36	28,01	158,25
1g	Arbata(be cukraus)		200				
	Sviestas 82proc.		15	0,04	4,13	0,04	37,2
	Viso:			8,74	6,49	28,05	195,45

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
26sr	Pieniška makaronų sriuba	Tausojantis	150	3,87	4,39	14,59	114,51
30a	Troškinta vištiena(šlaunelės)	Tausojantis	50/20	12,31	13,51	1,57	175,7
8s	Kopūstų-morkų-obuolių salotos	Augalinis	100	1,21	6,67	5,67	82,66
27pap	Kvietinių kr. košė su morkom	Tausojantis	100	4,21	2,76	18,86	110,28
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
17(2)	Kmynų arbata be cukraus		200				
	Viso:			23,12	27,93	68,57	595,15
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			31,86	34,42	96,62	790,60
5-3/61	Žirnių košė su morkomis ir aliejumi	Augalinis	100	11,38	35,71	30,39	199,17

UAB "Čarolina" direktorė



III sav. trečia diena

6-10 metų moksliviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

**PRIEŠPIEČIAI:**

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
22pap	Avižinių dribsnių košė	Tausojantis	100	4,92	4,91	17,57	129,7
	Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,2
1g	Arbata be cukraus		200				
	Viso:			4,96	9,04	17,61	166,90

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
12sr	Daržovių sriuba (su šald. daržovėmis)	Tausojantis/A.	150	1,77	4,95	9,7	88,44
	Grębtinė		5	0,12	1,5	0,15	14,6
3.3M	Jautienos kukulis su ryžiais	Tausojantis	60(40)	8,87	6,88	5,82	118,59
7g	Griklių košė	Tausojantis/A.	100	6,05	13,31	33,27	202,88
11 S	Morkų salotos su česnakais	Augalinis	50	0,46	7,13	4,29	77,75
17(1)	Geriamas vanduo su citrusiniais vaisiais		200				
	Vaisius		100	1,22	0,48	22,3	112
	Viso:			18,49	34,25	75,53	614,26
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			23,45	43,29	93,14	781,16
4-3/61	Virta bulvių ir brokolių košė	Augalinis	150				
	UAB "Čarolina" direktorė			3,48	2,05	20,16	113,04

III sav. ketvirta diena

6-10 metų moksliviams
priešp. 9:40 pietūs 11:40

15
Tvirtinu:
fabijoniškių Gimnazijos direktorius
Linas Janulionis



PRIEŠPIEČIAI:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
87a	Varškės spygliukai	Tausojantis	100	12	6,69	21,07	193,09
1g	Arbatą(be cukraus)		200				43,95
	Grietinė 30proc.		15	0,36	4,5	0,47	237,04
	Viso:			12,36	11,19	21,54	237,04

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
11sr	Agurkinė sriuba su perlinėmis	Tausojantis	150	1,59	3,16	11,18	76,32
	Grietinė		5	0,12	1,5	0,15	14,65
35a	Kalakutienos šnicelis	Tausojantis	50	10,25	14,03	0,51	167,78
8gar	Virti makaronai	Tausojantis	80	3,3	2,73	23,06	132,94
3s	Kopūstų ir agurkų salotos	Augalinis	100	1,34	9,21	6,44	107,46
17(1)	Geriamas vanduo su apelsiniais		200				
	Vaisius		100	1,52	0,6	27,88	112
	Viso:			18,12	31,23	69,22	611,15
	Viso (Priėšpiečiai ir pietūs) :			30,48	42,42	90,76	848,19
5-3/60	Ryžių ir lėšų košė su morkomis	Augalinis	100				
	UAB "Čarlina" direktorė			7,61	2,19	29,89	169,52

III sav. penkta diena

6-10 metų moksleiviams

priešp. 9:40 pietūs 11:40

**PRIEŠPIEČIAI:**

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
5pap	Bulviniai blynai su salierais ir saulėg.	Tausojantis	100	4,5	8,29	22,92	176,27
	Nat. jogurtas 3%		10	0,02	0,15	0,27	3,2
	Arbata be cukraus		200				
	Viso:			4,52	8,44	23,19	179,47

PIETŪS:

Recept. nr.	Patiekalai	Tausojantis / Augalinis	Išeiğa, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	Energ. vertė, kcal
2sr	Burokėlių sriuba su pupelėmis TA	Tausojantis/A.	150	2,61	3,19	14,02	88,12
	Grietinė 30%		5	0,12	1,5	0,15	14,6
43a	Jūros lydekos piausyns	Tausojantis	50	7,34	20,71	4,23	231,16
7gar	Ryžių košė	Tausojantis	80	4,85	4,39	26,63	162,31
4s	Kopūstų-morkų- obuolių salotos	Augalinis	100	1,15	3,47	7,89	61,2
17(1)	Geriamas vanduo su citrina		200				
	Vaisius		50	0,76	0,3	13,94	56
	Viso:			16,83	33,56	66,86	613,39
	Viso (Priešpiečiai ir pietūs) :			21,35	42,00	90,05	792,86
4-3/63	Virtų bulvių kukuliai su ciberžole	Augalinis	150				
	UAB "Čarolina" direktorė			3,04	0,27	0,46	201,26