

Parengta vadovaujantis
Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų
socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio
stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedu



Riešės gimnazija

Beržų gatvė 2a LT-14266 Riešės kaimas, Vilniaus rajonas
Mokyklos kodas: 195004583

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6 – 10 m. vaikai

Valgyklos darbo laikas:
Nuo 8:00 iki 15:30 val.
Darbo dienomis

PATVIRTINTA:

Riešės gimnazijos direktorė



Egidija Urbanavičienė
A.V.



* Natalija Dėrškienė
A.V.

*Valgiaraštis sudarytas UAB „Namų dvasia maitinimo projektuose“
2022 m., Riešė*



1 savaitė

**Pirmadienis
Pusryčiai (8:30
val.)**

Patiekalo pavadinimas	Rep.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energėtinė vertė, Kcal
Kukurūzų košė su sviestu (82%)	P-1	P	200/8*	6.37	8.33	46.23	274.36
Pienas (2,5%)		P	100	3	2.5	4.7	53
Viso:				9.37	10.83	50.93	327.36

**Pietūs (11:30
val.)**

Daržovių ir makaronų sriuba (augalinis, T)	1-3/38A T	G	150.0	3.74	5.11	20.74	143.79
Grietinė (30%)		P	10.00	0.90	0.20	0.23	6.32
Juoda duona		G	20.00	1.26	0.38	9.94	50
Viso:				5.90	5.69	30.91	200.11
Švž. vaisius			70.00	0.28	0.00	6.93	28.00
Ryžių plovai su vištienos filė, svogūnais, morkomis, krapais ir kt. (T)	10-5/111T		120/70/10	23.15	10.48	28.93	302.63
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/7A		70.0	1.20	5.51	5.60	73.17
Vanduo			200	0	0	0	0
Viso:				24.63	15.99	41.46	403.8



Pavakariai
15:30

Mieliniai blynėliai		K, G	100	7,5	3,39	25,71	162,71
Trintos sezoninės uogos			20	0,1	0,1	1,4	6
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
			Viso:	7.65	3.51	27.71	171,71

1 savaitė

Antradienis
Pusryčiai (8:30 val.)

Patiekalo pavadinimas	Rcp.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, Kcal
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (T)	P-4	P	200/5*	5.33	9.21	34.03	239.29
			Viso:	5.33	9.21	34.03	239.29

Pietūs (11:30 val.)

Burokėlių sriuba (augalinis, T)	1-3/39A T		150	1.13	4.7	13.38	102.53
Grietinė (30%)		P	10.00	0.90	0.20	0.23	6.32
Juoda duona		G	20.00	1.85	4.47	9.01	43.04
			Viso:	3.88	9.37	22.62	151.89



Švž. vaisius			70.00	0.28	0.00	6.93	28.00
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (T)		K,G	75.00	16.95	5.28	5.88	132.72
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (T)	3-3/43A T		90.00	12.35	3.90	31.99	190.24
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A		70.0	1.35	5.48	7.89	82.69
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:			30.98	14.68	14.68	53.29	436.65

Pavakariai
15:30

Varškės (9%) apkepas	7-8/169T	P,K	120	15	10,22	24,96	251,99
Trintos sezoninės uogos			20	0,18	0,08	1,94	8
Viso:			15.18	10.30	10.30	26.9	259.99



**Trečiadienis
Pusryčiai (8:30
val.)**

	Patiekalo pavadinimas	Rcp.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energėtinė vertė, Kcal
	Miežių košė (T)	P-5	G	200	8.46	1.84	51.3	243.6
	Sviestas (82%)		P	8	0,05	6,6	0,07	59,84
	Žolelių arbata (nesaldinta)	A-1		150				0
				Viso:	8,51	8,44	51,37	303,44

**Pietūs (11:30
val.)**

	Šviežių kopūstų sriuba	1-3/41A T		150.00	1.91	4.76	11.38	96.51
	Grietinė (30%)		P	10.00	0.90	0.20	0.23	6.32
	Juoda duona		G	20.00	2.22	0.48	12.84	50
				Viso:	5.03	5.44	24.45	167.39
	Švž. vaisius			70	1.08	0.27	20.79	89.91
	Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (T)	10-5/101T		65/130	18.08	6.21	27.48	242.31
	Virtų burokėlių salotos, Žirneliai; Rauginti agurkai	2-3/61A		50/13/14	1.33	4.99	6.18	74.92
	Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3



Viso:	20.54	11.49	55.05	410.14
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

**Pavakariai
15:30**

Obuolių- cinamono pyragas	K, P,G	120	8,7	6,3	23,1	162
Pienas (2,5%)	P	100	3	2.5	4.7	53
Viso:			11,7	8,8	27,8	215

**Ketvirtadienis
Pusryčiai (
8:30)**

Patiekalo pavadinimas	Rcp.N r.	Alergen ai	Išėiga, g	Baltyma i, g	Riebala ig	Angliavan deniai, g	Energ tinė vertė, Kcal
Kviečių košė (T)	P-7	P,G	200	6.32	8.32	36.62	245.76
Pienas (2,5%)		P	100	3.2	2.5	4.4	53
Viso:				9.52	10.82	41.02	298.76

**Pietūs (11:30
val.)**

Pupelių sriuba su bulvėmis,	1- 3/35A T		150	4.89	4.18	19.67	135.87
-----------------------------------	------------------	--	-----	------	------	-------	--------



morkomis ir cukinija (T)							
Grietinė (30%)		P	20	0.48	6	0.62	58.4
Juoda duona		G	20.00	1.85	4.47	9.01	43.04
Viso:				7.22	14.65	29.3	237.31
Švž. vaisius			70.00	0.28	0.00	6.93	28.00
Kepti garuose jautienos ir daržovių (svogūnai, morkos ir kt.) kukulaičiai (T)	12-7/141T	K	80.00	20.26	13.27	3.49	214.30
Virtos bulvės (T)	4-3/65A T		90.00	1.85	0.09	16.96	76.11
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	2-1/19A		70.00	1.09	8.73	3.80	103.71
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:				23.53	22.11	31.78	425.12

**Pavakariai
15:30**

Makaronai su fermentiniu sūriu (45%)	66	G, P	120/ 20	5.56	3.24	29.36	168.86
Viso:				5.56	3.24	29.36	168.86



**Penktadienis
Pusryčiai (8:30
val.)**

Patiekalo pavadinimas	Rep.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, Kcal
Sorų košė	P-8	P	200	6.6	8.8	42	271.13
Viso:				6.6	8.8	42	271.13

**Pietūs (11:30
val.)**

Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (T, augalinis)		S	150	11.18	3.72	31.99	205.97
Grietinė (30%)		P	20	0.48	6	0.62	58.4
Juoda duona		G	20.00	1.26	0.38	9.94	50
Viso:				13.34	4.30	42.16	262.29
Švž. vaisius			70.00	0.28	0.00	6.93	28.00
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (T)	9- 7/144T	Ž	70.00	27.10	5.97	31.00	263.00
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (T)	3- 5/105 AT	G	80/20	3.29	2.80	25.19	139.12
Virtų burokėlių salotos su	2- 3/60A		46/13/14	1.33	4.99	6.18	74.92



pupelėmis; Rauginti agurkai							
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:				32.05	13.78	69.9	508.04

**Pavakariai
15:30**

Lietinis su varške (9%)	74	G,K,P	60/40	12,1	8,09	24,48	217,58
			20	0,1	0,1	1,4	6
Trintos uogos		Viso:		12,2	8,1	25,88	223,58

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai (8:30 val.)

Patiekalo pavadinimas	Rcp.N r.	Alergen ai	Išeiga, g	Baltyma i, g	Riebala ig	Angliavan deniai, g	Energ tinė vertė, Kcal
Kukurūzų košė su sviestu (82%)	P-1	P	200/8*	6.37	8.33	46.23	274.36
Pienas (2,5%)		P	100	3	2.5	4.7	53
Viso:				9.37	10.83	50.93	327.36



Pietūs (11:30 val.)

Daržovių sriuba (T, augalinis)	1-3/38A T		150	1.12	5.18	11.53	92.76
Grietinė (30%)		P	10.00	0.90	0.20	0.23	6.32
Juoda duona		G	20.00	1.85	4.47	9.01	43.04
Viso:			3.87	9.85	20.77	142.12	
Švž. vaisius			70.00	0.00	0.00	26.1	90.0
Kepti garuose kalakutienos kukulaičiai (T)	10-7/141T	K	80.00	19.70	4.74	4.56	139.66
Orkaitėje keptos bulvės su prieskoniais (T)			90.00	1.96	3.09	17.93	107.34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais	2-3/63A		70.00	0.77	5.07	8.44	89.08
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:			22.48	12.92	57.63	429.08	

Pavakariai (15:30)

Sklindžiai su obuoliais ir trintomis uogomis	6-6/102	G,K,P	100/20	6,66	8,79	29,35	223,27
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:			6,71	8,81	29,95	226,27	



**Antradienis
Pusryčiai (8:30
val.)**

Patiekalo pavadinimas	Rep.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energėtinė vertė, Kcal
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (T)	P-4	P	200/5*	5.33	9.21	34.03	239.29
Viso:				5.33	9,21	34.03	239.29

**Pietūs (11:30
val.)**

Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (T, augalinis)	1-3/34A T		150	4.34	1.87	18.61	108.44
Juoda duona		G	20.00	2.22	0.48	12.84	50
Grietinė (30%)		P	20	0.48	6	0.62	58.4
Viso:				7.04	8.35	32.07	231.40
Švž. vaisius			70.00	0.28	0.00	6.93	28.00
Keptas garuose netikras maltos kiaušienos ir daržovių „Zuikis“ (T)		K	60/20	17.75	8.19	4.11	161.46



Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (T)	3-3/43A T	G	90.00	5.33	2.30	29.31	159.33
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/19A		70.00	1.33	9.48	8.33	120.41
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:			24.74	19.99	49.28	472.2	

Pavakariai
(15:30 val.)

Morkų pyragas			120	6,4	13,08	40,21	304,14
Pienas (2,5%)		P	100	3	2,5	4,7	53
Viso:			9,4	16,13	44,91	357,14	

Trečiadienis
Pusryčiai (8:30
-val.)

Patiekalo pavadinimas	Rep.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, Kcal
Miežių košė (T)	P-5	P	200	8.46	1.84	51.3	243.6
Žolelių arbata (nesaldinta)	A-1		150				0
Viso:			8,46	1,84	51,3	243,60	

Pietūs (11:30
val.)



Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (T, augalinis)	1-3/36A T		150	8.47	4.33	23.72	167.77
Grietinė(30%)		P	10.00	0.90	0.20	0.23	6.32
Juoda duona		G	20.00	2.22	0.48	12.84	50
Viso:			11.59	5.01	36.79	224.09	
Švž. vaisius			70.00	0.28	0.00	6.93	28.00
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (T)	12-5/102T		60/60	17.29	4.04	4.86	124.78
Biri perlinių kruopų košė (T)	3-3/45A T	G	90.00	5.33	2.30	29.31	159.33
Tarkuotų švž. Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	2-1/21A		70	1.53	3.15	22.02	122.44
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:			24.48	9.51	63.72	437.55	

Pavakariai
(15:30 val.)

Keptos bulvytės iš krosnies			120.00	2.4	6.5	19.3	150.00
Kefyras (2,5%)		P	100	3.2	2.5	4.4	53
Viso:			5,6	9,00	23,7	203,00	



Ketvirtadienis
Pusryčiai (8:30
val.)

Patiekalo pavadinimas	Rcp.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalaig	Angliavandeniai, g	Energėtinė vertė, Kcal
Kviečių košė (T)	P-7	P,G	200	6.32	8.32	36.62	245.76
Pienas (2,5%)		P	100	3.2	2.5	4.4	53
Viso:				9.52	10.82	41.02	298.76

Pietūs (11:30
val.)

Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (T, augalinis)	1-3/30A T		150	6.94	4.3	26.67	151.89
Juoda duona		G	20.00	1.85	4.47	9.01	43.04
Grietinė (30%)		P	20	0.48	6	0.62	58.4
Viso:				9.27	14.77	36.30	253.33
Švž. vaisius			70.00	0.28	0.00	6.93	28.00
Vištienos guliašas pomidorų tyrėje su morkomis, petražolėmis ir kt. daržovėmis (T)	10-5/105T		60/60	18.99	6.07	9.9	170.24
Virti ryžiai (T)	3-3/36A T		90.00	2.29	1.95	24.75	125.71



Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/7A		70	1.20	5.51	5.60	73.17
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:			22.81	13.55	47.78	400.12	
<u>Pavakariai (15:30 val.)</u>							
Kietagrūdžiai makaronai su špinatais ir grietine		G,P	120/10/10	4,82	21,86	25,59	184,46
Viso:			4,82	21,86	25,59	184,46	

**Penktadienis
Pusryčiai (8:30 val.)**

Patiekalo pavadinimas	Rep.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energėtinė vertė, Kcal
Sorų košė su sviestu (T)	P-8	P	200	6.6	8.8	42	271.13
Pienas (2,5%)		P	100	3.2	2.5	4.4	53
Viso:				9.8	11.3	46.4	324.13

Pietūs (11:30 val.)

Burokėlių sriuba			150	1.13	4.7	13.38	102.53
Grietinė (30%)		P	10.00	0.90	0.20	0.23	6.32
Juoda duona		G	20.00	1.26	0.38	9.94	50
Viso:				3.29	5.28	23.55	158.85



Švž. vaisius			70.00	0.28	0.00	6.93	28.00
Kepta orkaitėje žuvies (lydeka, menkė) filė (T)	9-7/140T	Ž, K	70.00	32.25	22.85	6.18	311.07
Virtos bulvės	4-3/65A T		90	1.85	0.09	16.96	76.11
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais	2-3/63A		70.00	0.77	5.07	8.44	89.08
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:				35.2	28.03	39.11	507.26

Pavakariai
(15:30 val.)

Daržovių-kiaušinių apkepas		K,P	100.00	8,55	8,82	2,47	123,43
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:				8.60	8.84	2.53	123.46

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai (8:30 val.)

Patiekalo pavadinimas	Rcp.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energėtinė
-----------------------	----------	-----------	-----------	-------------	-------------	--------------------	------------



								vertė, Kcal
Kukurūzų košė su sviestu (82%)	P-1	P	200/8*	6.37	8.33	46.23		274.36
Pienas (2,5%)		P	100	3	2.5	4.7		53
Viso:				9.37	10.83	50.93		327.36

**Pietūs (11:30
val.)**

Šviežių kopūstų sriuba (T, augalinis)	1- 3/41A T		150	1.91	4.76	11.38		96.51
Grietinė (30%)		P	10.00	0.90	0.20	0.23		6.32
Juoda duona		G	20.00	2.22	0.48	12.84		50
Viso:				5.03	5.44	24.45		152.83
Švž. vaisius			70.00	0.28	0.00	6.93		28.00
Ryžių plovai su vištiena ir morkomis, svogūnais, kitomis daržovėmis (T)	10- 5/111T	G	90/70/40	23.15	10.48	28.93		302.63
Tarkuotų morkos – obuolių salotos su citrinų sultimis			70	1.53	3.15	22.02		122.44
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6		3
Viso:				25.01	13.65	58.48		456.07

**Pavakariai
(15:30 val.)**

Avižiniai blynėliai		K,P	100.00	13,8	6,7	67,5		365
Trintos sezoninės uogos			20	0.18	0.08	1,94		8
Viso:				13,98	6,78	69,44		373



**Antradienis
Pusryčiai (8:30
val.)**

Patiekalo pavadinimas	Rep.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energėtinė vertė, Kcal
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (T)	P-4	P	200/5*	5.33	9.21	34.03	239.29
Viso:				5.33	9.21	34.03	239.29

**Pietūs (11:30
val.)**

Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (T, augalinis)	1-3/34A T		150	4.34	1.87	18.61	108.44
Juoda duona		G	20.00	2.22	0.48	12.84	50
Grietinė (30%)		P	20	0.48	6	0.62	58.4
Viso:				7.04	8.35	32.07	216.84
Švž. vaisius			70.00	1.08	0.27	20.79	89.91
Kalakutienos kukulis su morkomis, svogūnais (T)	35	K	58/22	18	3.58	1	108.29



Troškintos morkos su ryžiais			40/60	2.20	4.97	22.70	144.29
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/8A		70.00	1.21	5.68	4.32	121.30
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:				22.54	14.52	49.41	466.79

Pavakariai
(15:30 val.)

Bulvių ir morkų plokštainis (augalinis)	4-8/170		100.00	1.53	3.15	22.02	122.44
Pienas (2,5%)		P	100	3	2.5	4.7	53
				4,53	5,65	26,72	175,44

Trečiadienis
Pusryčiai (8:30 val.)

Patiekalo pavadinimas	Rcp.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energėtinė vertė, Kcal
Miežių košė su sviestu (T)	P-5	P, G	200	8.46	1.84	51.3	243.6
Viso:				8.46	1.84	51.3	243.6

Pietūs (11:30 val.)



Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (T, augalinis)	1-3/31A T	G	150	2.32	3.38	16.12	104.02
Juoda duona		G	20.00	2.22	0.48	12.84	50
Grietinė (30%)		P	20	0.48	6	0.62	58.4
Viso:				5.02	9.86	29.58	212.42
Švž. vaisius			70.00	1.08	0.27	20.79	89.91
Keptas garuose netikras kiaulienos zuikis su daržovėmis (svogūnai, morkos ir kt.) (T)		K	65/15	17.75	8.19	4.11	161.46
Biri grikių košė	3-3/52A T		90.00	5.33	2.30	29.31	159.33
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/7A		70.00	1.20	5.51	5.60	73.17
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:				25.41	16.29	60.41	486.87

Pavakariai
(15:30 val.)



Obuolių-šilauogių pyragas		P, K	120	7.77	6.31	16.8	200.99
Pienas (2,5%)		P	100	3	2.5	4.7	53
Viso:				10,77	8,81	21,15	253,99

**Ketvirtadienis
Pusryčiai (8:30
val.)**

Patiekalo pavadinimas	Rep.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energėtinė vertė, Kcal
Kviečių košė su sviestu (T)	P-7	P,G	200	6.32	8.32	36.62	245.76
Viso:				6.32	8.32	36.62	245.76

**Pietūs (11:30
val.)**

Rūgštynių sriuba (T, augalinis)	1-3/29A T		150	1.12	2.43	11.53	112
Grietinė (30%)		P	20	0.48	6	0.62	58.4
Juoda duona		G	20.00	2.22	0.48	12.84	50
Viso:				3.82	8.91	24.99	220.4
Švž. vaisius			70	1.08	0.27	20.79	89.91
Varškės (9%) apkepas (T)	7-8/169T	P, K	150	20.7	12.83	31.28	323.4
Trintos sezoninės uogos			40.00	0.20	0.20	2.8	12
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:				22.03	13.32	55.47	428.31



Pavakariai
(15:30 val.)

Kietagrūdžiai makaronai su daržovių padažu (T, augalinis)	6-5/101T	G	120.00	6.2	7.27	27.59	200.64
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3
Viso:				6.25	7.29	28.19	203.64

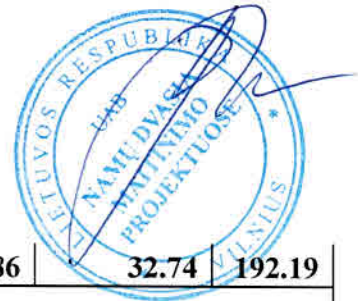
Penktadienis

Pusryčiai (8:30 val.)

Patiekalo pavadinimas	Rcp.N r.	Alergenai	Išėiga, g	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energėtinė vertė, Kcal
Sorų košė (T)	P-8	P	200	6.6	8.8	42	271.13
Pienas (2,5%)		P	100	3	2.5	4.7	53
Viso:				9.6	11.3	46.7	324.13

Pietūs (11:30 val.)

Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija			150	4.89	4.18	19.67	135.87
Grietinė(30%)			10.00	0.90	0.20	0.23	6.32
Juoda duona			20.00	2.22	0.48	12.84	50



				Viso:	8.01	4.86	32.74	192.19
Švž. vaisius			70.00	1.08	0.27	20.79	89.91	
Kepti garuose žuvies (jūros lydekos) ir daržovių maltiniai	9-7/142T	Ž, K	80	22.07	5.3	7.46	165.85	
Bulvių košė su sviestu (82%)	4-3/64T	P	100	2.2	4.97	22.7	144.29	
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/8A		70.00	1.21	5.68	4.32	73.25	
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3	
				Viso:	26.61	16.24	55.87	476.30

Pavakariai
(15:30 val.)

Lietinis su kumpiu ir sūriu		P, K	60/20/20	18.16	3.15	42.48	169.53	
Grietinė(30%)		P	10.00	0.90	0.20	0.23	6.32	
Vanduo su citrina			200	0.05	0.02	0.6	3	
				Viso:	19.11	3.37	43.31	178.85