CENTRALIZUOTAS VIEŠASIS PIRKIMAS "MAITINIMO PASLAUGOS"

ORIENTACINIS 10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

TRADICINIS MAITINIMO BŪDAS

1 diena

Pusryčiai:
Pieniška kukurūzų košė 200 g.
Jogurtas 150 g
Fermentinis sūris 55 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas su cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Agurkinė sriuba su grietine 300/15 g
Kepta vištiena 100 g
Virti ryžiai 200
Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g
Džiovintų vaisių kompotas 200 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Sausainiai 41 g

Vakarienė:
Varškė su džemu 140/20 g
Paukštienos dešra 55 g
Arbata su cukrumi 300 g
Sausainiai avižiniai 17 g
Duona kvietinė 60 g
Sūrio lazdelės 20 g
Kriaušės 110 g

2 diena

Pusryčiai:
Pieniška ryžių košė su razinomis 200 g
Virti kiaušiniai 50 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kakava 300 g
Šokoladukai 30 g

Pietūs:
Pupelių sriuba 300 g
Troškinta vištienos krūtinėlė 150/60 g
Virtos bulvės 200 g
Salierų salotos su agurkais 100 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g
Kvietinė duona 60 g

Ruginė duona 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Jogurtas 150 g
Obuoliai 120 g
Meduoliai 33 g

Vakarienė:
Virti grikiai 100 g
Paukštienos maltinukai su pomidorų padažu 95/15 g
Marinuoti agurkai 25 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Mandarinai 100 g

3 diena
Pusryčiai:
Virti virtinukai (su bulvių arba varškės įdaru) su grietine 150/15 g
Sūrio lazdelės 20 g
Glaistyti varškės sūreliai 45 g
Batonas 80 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g
Sviestas 10 g
Riestainiai 70 g

Pietūs:
Žirnių sriuba 300 g
Kiaulienos šašlykas su svogūnais 75/20 g
Virti ryžiai 20 g
Kopūstų pomidorų salotas 85 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Meduoliai 33 g

Vakarienė:
Sklindžiai su džemu 100/20 g
Fermentinis sūris 50 g
Virti kiaušiniai 50 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi su citrina 300/5 g
Apelsinai 230 g

4 diena
Pusryčiai:
Varškė su džemu 140/20 g
Virta dešra 50 g
Fermentinis sūris 50 g
Batonas 80 g

Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Šviežių daržovių sriuba su grietine 300/15 g
Natūralus kiaulienos šnicelis 100 g
Virtos bulvės 200 g
Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Jogurtas 150 g
Obuoliai 170 g

Vakarienė:
Virti ryžiai 100 g
K.r. dešrelės su krienais 110/15 g
Agurkai 20 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Vafliai 24 g
Obuoliai 160 g

5 diena
Pusryčiai:
Varškės sūris 60 g
Virti kiaušiniai 50 g
Vištienos dešra 50 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi 300 g
Avižiniai sausainiai 30 g

Pietūs:
Barščiai su bulvėmis su grietine 300/15 g
Plovas su jautiena 275 g
Šviežių kopūstų salotos 50 g
Agurkai 35 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g
Vaisių sultys 300 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Sausainiai 40 g

Vakarienė:
Sklindžiai su džemu 100/20 g
Jogurtas 150 g
Fermentinis sūris 50 g

Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Kriaušės 120 g

6 diena
Pusryčiai
Virti kiaušiniai 50 g
Vištienos dešra 60 g
Glaistyti varškės sūreliai 45 g
Riestainiai 70 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g

Pietūs:
Agurkinė sriuba 300/15 g
Kepta žuvis 100 g
Virti ryžiai 200 g
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais 100 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Obuoliai 140 g
Bananai 220 g

Vakarienė:
Žemaičių blynai su vištiena ir sviesto-grietinės padažu 100/30 g
Morkų salotos su česnakais 100 g
Fermentinis sūris 55 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Mandarinai 110 g

7 diena
Pusryčiai:
Pieniška kukurūzų košė 200 g
Varškės sūreliai 100 g
Sūrio lazdelės 20 g
Meduoliai 33 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g

Pietūs:
Raugintų kopūstų sriuba su grietine 300/15 g
Kepta vištienas 100 g
Virti grikiai 200 g
Daržovių salotos su paprika 100 g
Vaisių sultys 300 g
Duona kvietinė 30 g

Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams) :
Pienas 500 g
Sausainiai 45 g

Vakarienė:
Virti makaronai 100 g
Sardelės su pomidorų padažu 110/20 g
Marinuoti agurkai 20 g
Fermentinis sūris 40 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Bananai 220 g

8 diena:
Pusryčiai:
Pieniška avižinė košė 200 g
Karštai rūkyta dešra 60 g
Glaistyti varškės sūreliai 45 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Žirnių sriuba 300 g
Biržų kotletai (jautiena) su sviesto-grietinės padažu 100/25 g
Miežinė košė 100 g
Šviežių kopūstų salotos 100 g
Marinuoti agurkai 20 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Jogurtas 150 g
Obuoliai 160 g

Vakarienė:
Virtos bulvės 200 g
Silkė su svogūnais ir aliejumi 145 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Riestainiai 70 g
Kriaušės 110 g

9 diena
Pusryčiai:
Varškė su džemu 140/15 g
Virti kiaušiniai 50 g
Fermentinis sūris 55 g
Jogurtas 150 g

Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Pupelių sriuba 300 g
Kepta žuvis su raudonu padažu 100/75 g
Virti ryžiai 100 g
Salierų salotos su agurkais 90 g
Vaisių sultys 300 g
Duona kvietinė 30 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Vafliai 28 g

Vakarienė:
Virti grikiai 100 g
Dešrelės su kečupu 120/15 g
Marinuoti agurkai 25 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Meduoliai 33 g
Obuoliai 150 g

10 diena
Pusryčiai:
Manų košė su džemu 200/15 g
Varškės sūris 55 g
Virta dešra 50 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Barščiai su bulvėmis su grietine 300/15 g
Befstrogenas 70/45 g
Bulvių košė 200 g
Ridikėlių salotos 70 g
Agurkai 25 g
Gėrimas vaisių 200 g
Duona kvietinė 30 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Bananai 220 g
Obuoliai 160 g

Vakarienė:
Virti kiaušiniai 50 g
Žuvies konservai pomidorų padaže arba aliejuje 80 g

Fermentinis sūris 50 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Bandelės 50 g
Kriaušės 120 g

ALTERNATYVUS MAITINIMO BŪDAS (be kiaulienos ir jos produktų)

1 diena

Pusryčiai:
Pieniška kukurūzų košė 200 g.
Jogurtas 150 g
Fermentinis sūris 65 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Agurkinė sriuba su grietine 300/15 g
Kepta vištiena 100 g.
Virti ryžiai 200
Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g
Džiovintų vaisių kompotas 200 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Sausainiai 41 g.

Vakarienė:
Varškė su džemu 140/20 g
Paukštienos dešra 65 g
Arbata su cukrumi 300 g
Sausainiai avižiniai 20 g
Duona kvietinė 60 g
Sūrio lazdelės 20 g
Kriaušės 110 g

2 diena

Pusryčiai:
Pieniška ryžių košė su razinomis 200 g
Virti kiaušiniai 50 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kakava 300 g
Šokoladukai 30 g

Pietūs:
Pupelių sriuba 300 g
Troškinta vištienos krūtinėlė 150/60 g
Virtos bulvės 200 g

Salierų salotos su agurkais 100 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g
Kvietinė duona 60 g
Ruginė duona 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Jogurtas 150 g
Obuoliai 120 g
Meduoliai 33 g

Vakarienė:
Virti grikiai 100 g
Paukštienos maltinukai su pomidorų padažu 95/15 g
Marinuoti agurkai 25 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Mandarinai 100 g

3 diena
Pusryčiai:
Virti virtinukai (su bulvių arba varškės įdaru) su grietine 150/15 g
Glaistyti varškės sūreliai 45 g
Batonas 60 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g
Sviestas 10 g
Riestainiai 70 g

Pietūs:
Žirnių sriuba 300 g
Jautienos šašlykas su svogūnais 75/20 g
Virti ryžiai 200 g
Kopūstų pomidorų salotas 85 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g
Duona kvietinė 30 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Meduoliai 33 g

Vakarienė:
Sklindžiai su džemu 100/20 g
Fermentinis sūris 50 g
Virti kiaušiniai 50 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi su citrina 300/5 g
Apelsinai 230 g

4 diena
Pusryčiai:
Varškė su džemu 140/20 g
Virta dešra 50 g

Fermentinis sūris 50 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Šviežių daržovių sriuba su grietine 300/15 g
Jautienos šnicelis 100 g
Virtos bulvės 200 g
Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Jogurtas 150 g
Obuoliai 170 g

Vakarienė:
Virti ryžiai 100 g
Kepta žuvies filė džiūvėsėliuose su padažu 85/20 g
Agurkai 20 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Vafliai 24 g
Obuoliai 160 g

5 diena
Pusryčiai:
Varškės sūris 60 g
Virti kiaušiniai 50 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi 300 g
Avižiniai sausainiai 30 g
Obuoliai140 g

Pietūs:
Barščiai su bulvėmis 300/15 g
Plovas su jautiena 275 g
Šviežių kopūstų salotos 50 g
Agurkai 35 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g
Vaisių sultys 300 g
Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Sausainiai 40 g

Vakarienė:
Sklindžiai su džemu 100/20 g
Jogurtas 150 g

Fermentinis sūris 50 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Kriaušės 120 g

6 diena
Pusryčiai
Virti kiaušiniai 50 g
Vištienos dešra 60 g
Glaistyti varškės sūreliai 45 g
Riestainiai 70 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g

Pietūs:
Agurkinė sriuba su grietine 300/15 g
Kepta žuvis 100 g
Virti ryžiai 200 g
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais 100 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Obuoliai 140 g
Bananai 220 g

Vakarienė:
Žemaičių blynai su vištiena ir sviesto-grietinės padažu 100/30 g
Morkų salotos su česnakais 100 g
Fermentinis sūris 55 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Mandarinai 110 g

7 diena
Pusryčiai:
Pieniška kukurūzų košė 200 g
Varškės sūreliai 100 g
Sūrio lazdelės 20 g
Meduoliai 33 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g

Pietūs:
Raugintų kopūstų sriuba su grietine 300/15 g
Kepta vištienas 100 g
Virti grikiai 100 g
Daržovių salotos su paprika 100 g
Vaisių sultys 300 g

Duona kvietinė 30 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Sausainiai 45 g

Vakarienė:
Virti makaronai 100 g
Paukštienos maltinukai (kepsneliai)su pomidorų padažu 100/15 g
Marinuoti agurkai 20 g
Fermentinis sūris 50 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Bananai 220 g

8 diena
Pusryčiai:
Pieniška avižinė košė 200 g
Fermentinis sūris 50 g
Glaistyti varškės sūreliai 45 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Žirnių sriuba 300 g
Biržų kotletai (jautiena) su sviesto-grietinės padažu 100/25 g
Miežinė košė 100 g
Šviežių kopūstų salotos 100 g
Marinuoti agurkai 20 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Jogurtas 150 g
Obuoliai 160 g

Vakarienė:
Virtos bulvės 200 g
Silkė su svogūnais ir aliejumi 145 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Riestainiai 70 g
Kriaušės 110 g

9 diena
Pusryčiai:
Varškė su džemu 140/15 g
Virti kiaušiniai 50 g
Fermentinis sūris 55 g

Jogurtas 150 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Pupelių sriuba 300 g
Kepta žuvis su raudonu padažu 100/75 g
Virti ryžiai 100 g
Salierų salotos su agurkais 90 g
Vaisių sultys 300 g
Duona kvietinė 30 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Vafliai 28 g

Vakarienė:
Virti grikiai 100 g
Paukštienos maltinukai (kepsneliai)100 g
Marinuoti agurkai 25 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Meduoliai 33 g
Obuoliai 150 g

10 diena
Pusryčiai:
Manų košė su džemu 200/15 g
Varškės sūris 55 g
Vištienos dešra 50 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Barščiai su bulvėmis su grietine 300/15 g
Befstrogenas 70/45 g
Bulvių košė 200 g
Ridikėlių salotos 70 g
Agurkai 25 g
Gėrimas vaisių 200 g
Duona kvietinė 30 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Bananai 220 g
Obuoliai 160 g

Vakarienė:
Virti kiaušiniai 50 g

Žuvies konservai pomidorų padaže arba aliejuje 80 g
Fermentinis sūris 50 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Bandelės 50 g
Kriaušės 120 g

VEGETARINIS MAITINIMO BŪDAS

1 diena

Pusryčiai:
Pieniška kukurūzų košė 200 g.
Jogurtas 150 g
Fermentinis sūris 65 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Agurkinė sriuba su grietine 300/20 g
Troškintos daržovės (žali žirneliai, morkos) 150 g
Virti ryžiai 200
Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g
Džiovintų vaisių kompotas 200 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Sausainiai 41 g.

Vakarienė:
Varškė su džemu 140/20 g
Virti kiaušiniai 50 g
Sūrio lazdelės 20 g
Arbata su cukrumi 300 g
Sausainiai avižiniai 20 g
Duona kvietinė 60 g
Kriaušės 110 g

2 diena

Pusryčiai:
Pieniška ryžių košė su razinomis 200 g
Virti kiaušiniai 50 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Sūrio lazdelės 20 g
Kakava 300 g
Šokoladukai 30 g

Pietūs:
Pupelių sriuba 300 g

Kepta žuvis su raudonu padažu 100/75 g
Virtos bulvės 200 g
Salierų salotos su agurkais 100 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g
Kvietinė duona 60 g
Ruginė duona 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Jogurtas 150 g
Obuoliai 120 g
Meduoliai 33 g

Vakarienė:
Grikių košė su morkomis ir svogūnais, sviestu 200/10 g
Marinuoti agurkai 25 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Varškės sūris 70 g
Jogurtas 150 g
Mandarinai 100 g

3 diena
Pusryčiai:
Virti virtinukai (su bulvių arba varškės įdaru) su grietine 150/15 g
Glaistyti varškės sūreliai 45 g
Sūrio lazdelės 40 g
Batonas 80 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g
Sviestas 10 g
Riestainiai 70 g

Pietūs:
Žirnių sriuba 300 g
Kepta žuvies filė 100 g
Virti ryžiai 200 g
Kopūstų pomidorų salotas 85 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Meduoliai 33 g

Vakarienė:
Sklindžiai su džemu 100/20 g
Fermentinis sūris 60 g
Virti kiaušiniai 50 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi su citrina 300/5 g
Apelsinai 230 g

4 diena
Pusryčiai:
Varškė su džemu 140/20 g
Virti kiaušiniai 100g
Fermentinis sūris 50 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g
Obuoliai 160 g

Pietūs:
Šviežių daržovių sriuba su grietine 300/15 g
Pupelių troškinys 160 g
Virtos bulvės 200 g
Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Jogurtas 150 g
Obuoliai 170 g

Vakarienė:
Virti ryžiai 100 g
Kepta žuvies filė džiūvėsėliuose su padažu 85/20 g
Agurkai 20 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Vafliai 24 g
Obuoliai 160 g

5 diena
Pusryčiai:
Varškės sūris 60 g
Virti kiaušiniai 50 g
Sūrio lazdelės 40 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi 300 g
Avižiniai sausainiai 30 g
Obuoliai 140 g

Pietūs:
Barščiai su bulvėmis su grietine 300/15 g
Žuvies kotletai 100 g
Virti ryžiai 200 g
Šviežių kopūstų salotos 100 g
Agurkai 50 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g
Vaisių sultys 300 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Sausainiai 40 g

Vakarienė:
Sklindžiai su džemu 100/20 g
Jogurtas 150 g
Fermentinis sūris 60 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Kriaušės 120 g

6 diena
Pusryčiai
Glaistyti varškės sūreliai 45 g
Virti kiaušiniai 50 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Varškės sūris 65 g
Riestainiai 70 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Agurkinė sriuba su grietine 300/15 g
Kepta žuvis 100 g
Virti ryžiai 200 g
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais 100 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Obuoliai 140 g
Bananai 220 g

Vakarienė:
Bulvių kotletai su sviesto-grietinės padažu 100/30 g
Morkų salotos su česnakais 100 g
Fermentinis sūris 45 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Mandarinai 110 g

7 diena
Pusryčiai:
Pieniška kukurūzų košė 200 g
Varškės sūreliai 100 g
Sūrio lazdelės 20 g
Meduoliai 33 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g
Batonas 80 g

Sviestas 10 g

Pietūs:
Raugintų kopūstų sriuba su grietine 300/15 g
Omletas 160 g
Virti grikiai 200 g
Daržovių salotos su paprika 100 g
Vaisių sultys 300 g
Duona kvietinė 30 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Sausainiai 45 g

Vakarienė:
Virti makaronai 100 g
Troškintos daržovės 150 g
Marinuoti agurkai 20 g
Fermentinis sūris 45 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Bananai 220 g

8 diena
Pusryčiai
Pieniška avižinė košė 200 g
Fermentinis sūris 60 g
Glaistyti varškės sūreliai 45 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Žirnių sriuba 300 g
Paprikos troškinys 160 g
Miežinė košė 200 g
Šviežių kopūstų salotos 100 g
Marinuoti agurkai 20 g
Duona kvietinė 60 g
Duona ruginė 55 g
Šviežių vaisių kompotas 200 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Jogurtas 150 g
Obuoliai 160 g

Vakarienė:
Virtos bulvės 200 g
Silkė su svogūnais ir aliejumi 145 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g

Riestainiai 70 g
Kriaušės 110 g
Sūrio lazdelės 40 g

9 diena
Pusryčiai:
Varškė su džemu 140/15 g
Virti kiaušiniai 50 g
Fermentinis sūris 50 g
Jogurtas 150 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas su pienu 300 g

Pietūs:
Pupelių sriuba 300 g
Kepta žuvis su raudonu padažu 100/75 g
Virti ryžiai 200 g
Salierų salotos su agurkais 90 g
Vaisių sultys 300 g
Duona kvietinė 30 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Pienas 500 g
Vafliai 28 g

Vakarienė:
Virti grikiai 100 g
Troškintos daržovės 150 g
Marinuoti agurkai 25 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi cukrumi 300 g
Meduoliai 33 g
Obuoliai 150 g

10 diena
Pusryčiai:
Manų košė su džemu 200/15 g
Varškės sūris 55 g
Sūrio lazdelės 20 g
Batonas 80 g
Sviestas 10 g
Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g

Pietūs:
Barščiai su bulvėmis su grietine 300/15 g
Kepta žuvies filė 100 g
Bulvių košė 200 g
Ridikėlių salotos 70 g
Agurkai 25 g
Gėrimas vaisių 200 g

Duona kvietinė 30 g
Duona ruginė 55 g

Pavakariai (nepilnamečiams):
Bananai 220 g
Obuoliai 160 g

Vakarienė:
Virti kiaušiniai 100 g
Žuvies konservai pomidorų padaže arba aliejuje 80 g
Fermentinis sūris 60 g
Duona kvietinė 60 g
Arbata su cukrumi 300 g
Bandelės 50 g
Kriaušės 120 g