

Aštoniolikta diena

| Grupės | Svoris (g) | | Baltymai (g) | | Riebalai (g) | | Angliavandeniai (g) | | Kaloringumas (kcal.) | |
|------------------------------------|------------|--------|--------------|-------|--------------|-------|---------------------|-------|----------------------|--------|
| | L | D | L | D | L | D | L | D | L | D |
| Pusryčiai | | | | | | | | | | |
| Avižinių dribsnių košė su morkomis | 150/15 | 200/20 | 6,38 | 8,51 | 5,42 | 7,23 | 27,07 | 36,10 | 176,3 1 | 235,08 |
| Kakava su pienu | 150 | 150 | 3,63 | 3,63 | 2,76 | 2,76 | 16,68 | 16,68 | 103,7 6 | 103,76 |
| Sumuštinis su kiaušiniu | 20/25 | 40/35 | 3,69 | 7,38 | 6,65 | 13,30 | 12,38 | 24,75 | 120,5 8 | 241,15 |
| Iš viso | | | 13,7 | 19,52 | 14,83 | 23,29 | 56,13 | 77,53 | 400,6 4 | 579,99 |
| 11val. vaisiai | 100 | 100 | 0,76 | 0,76 | 0,30 | 0,30 | 13,94 | 13,94 | 56,00 | 56,00 |
| Pietūs | | | | | | | | | | |
| Špinatų sriuba su bulvėmis | 150 | 200 | 2,79 | 3,31 | 5,44 | 6,87 | 9,48 | 12,63 | 94,86 | 121,25 |
| Duona | 25 | 40 | 2 | 3,20 | 0,37 | 0,60 | 11,60 | 18,60 | 49,75 | 79,60 |
| Keptos paukštienos šlaunelės | 80 | 100 | 19,30 | 24,13 | 15,35 | 19,18 | 0,55 | 0,68 | 217,4 2 | 271,77 |
| Biri ryžių košė | 40 | 50 | 1,03 | 1,29 | 1,60 | 1,99 | 11,07 | 13,84 | 60,43 | 75,54 |
| Agurkų salotos | 50 | 100 | 1,40 | 2,80 | | | 0,65 | 1,30 | 8,00 | 16,0 |
| Razinų –ananasų kompotas | 150 | 150 | 0,67 | 0,67 | 0,26 | 0,26 | 26,75 | 26,75 | 106,1 5 | 106,15 |
| Iš viso | | | 27,19 | 35,4 | 21,02 | 28,9 | 60,1 | 73,8 | 536,6 1 | 670,31 |
| Vakarienė | | | | | | | | | | |
| Užkeptos daržovės su sūriu | 100 | 150 | 5,74 | 8,61 | 8,07 | 12,11 | 14,51 | 21,77 | 148,2 5 | 222,37 |
| Vaisinė arbata | 150 | 200 | 0,2 | 0,2 | - | - | 10,05 | 15,04 | 38,49 | 57,19 |
| Iš viso | | | 5,94 | 8,83 | 8,07 | 12,11 | 24,56 | 36,81 | 186,7 | 279,6 |
| Dienos davinio vertė | | | 47,66 | 64,51 | 44,22 | 64,6 | 154,73 | 202,1 | 1180 | 1586 |