

**Kauno lopšelis-darželis „Žara“,**

**Ašigalio g. 13, Kaunas**

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**1-3 metų**

**(be kviečių, avižų, jautienos, veršienos, kiaušinio, sojų,  
ankštinių produktų)**

**TVIRTINU**

Direktorė  
*Diana Dūdėnienė*



Istaigos darbo laikas  
Nuo 7:30 iki 18:00 val.

1 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniškas kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. riebi (tausojantis)	25792	145/5	5,46	6,65	31,13	206,21
Sezoniniai vaisiai	37408	80,00	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			6,02	6,82	45,54	267,56

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	36960	100,00	1,06	2,07	6,54	48,99
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kumpio maltinukas (tausojantis)	24461	70,00	10,35	8,02	4,08	129,87
Bulvių košė (tausojantis)	13462	60,00	1,65	2,33	14,24	84,56
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	45655	40,00	0,33	3,67	3,91	50,01
Pomidorai	15380	30,00	0,30	0,12	1,74	9,24
Švieži agurkai	15381	25,00	0,18	0,00	0,70	3,50
Stalo vanduo paskanintas vyšniomis	2955	100,00	0,08	0,04	0,89	4,21
Iš viso maitinimui:			14,93	16,51	41,65	374,95

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai su kukurūzų miltais (varškė 9 proc. riebi)	15579	100,00	13,22	7,05	28,04	228,45
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc. ir uogienės padažas	12633	25,00	0,46	0,35	9,92	44,67
Nesaldinta vaisinė arbata	15935	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			13,68	7,41	37,96	273,21

Iš viso dienai: 34,63 30,74 125,15 915,72

TVIRTINU  
Direktore  
Diana Dūdėnienė



1 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis)	24563	140/6/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Sezoniniai vaisiai	50706	110,00	0,44	0,00	10,89	45,32
Pienas 2,5 proc. Rieb.	2910	100,00	2,80	2,50	4,70	52,50
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,38</b>	<b>10,69</b>	<b>39,91</b>	<b>289,41</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių, morkų, svogūnų sriuba (augalinis) (tausojantis)	52393	100,00	1,10	4,08	10,61	83,59
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Keptos vištienos broilerių filės krūtinėlė (tausojantis)	29071	60,00	15,87	2,37	4,22	101,69
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13458	60,00	1,54	1,08	14,09	72,22
Aisbergo salotos su morkomis, alyvuogių aliejumi	39918	45,00	0,40	4,59	1,87	50,37
Švieži agurkai	15381	25,00	0,18	0,00	0,70	3,50
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,12</b>	<b>12,40</b>	<b>41,62</b>	<b>358,52</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (varškė 9 proc.rieb.)	15580	100	13,45	11,20	21,63	241,13
Ekologiško natūralaus jogurto 3,8 proc. ir uogienės padažas	12633	15,00	0,46	0,35	9,92	44,67
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,92</b>	<b>11,56</b>	<b>31,56</b>	<b>285,89</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>42,42</b>	<b>34,65</b>	<b>113,09</b>	<b>933,82</b>

**TVIRTINU**  
Direktorė  
Diana Dūdėnienė





1 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb.	17837	147/3	4,95	4,56	30,26	181,90
Ryžių traputis su varške (9 proc.rieb.) ir agurku	15273	12/20/20	4,46	2,08	12,68	87,27
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,41</b>	<b>6,65</b>	<b>42,95</b>	<b>269,24</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	36975	100,00	1,72	2,40	12,39	78,03
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Garuose troškintas kiaulienos kumpio maltinukas (tausojantis)	24486	60,00	13,08	8,07	3,21	137,77
Virtos bulvės (tausojantis)	13459	60,00	1,21	0,06	11,94	53,15
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi	39924	40,00	1,28	3,82	4,75	58,49
Stalo vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,33</b>	<b>14,64</b>	<b>42,36</b>	<b>374,54</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) apkepas su kriaušėmis (tausojantis)	15582	120,00	11,66	8,33	14,46	179,46
Ekologiško natūralaus jogurto 3,8 proc. ir uogienės padažas	12633	15,00	0,46	0,35	9,92	44,67
Sezoniniai vaisiai	42649	90,00	0,81	0,36	10,53	48,60
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,94</b>	<b>9,05</b>	<b>34,92</b>	<b>272,82</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>40,68</b>	<b>30,34</b>	<b>120,23</b>	<b>916,6</b>

TVIRTINU  
Direktore  
Diana Dūdėnienė

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virta ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	17832	150,00	4,97	2,35	30,29	162,19
Trintas uogų padažas (mėlynių)	12626	14,00	0,04	0,01	5,38	21,77
Ryžių traputis su sviestu (82 proc. rieb.), varške (9 proc. rieb.) ir česnaku	13796	12/7/1 4/1	3,39	7,28	9,98	118,98
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15934	150,00	0,05	0,02	0,43	2,08
Iš viso maitinimui:			8,45	9,66	46,08	305,02

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	36965	100,00	1,23	1,85	9,27	58,60
Žemaičių blynai su kalakutienos file (tausojantis)	13870	105/5 5	16,28	7,47	33,80	267,58
Grietinė 30 proc. rieb.	9499	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Švieži agurkai	15387	40,00	0,28	0,00	1,12	5,60
Pomidorai	15382	50,00	0,50	0,20	2,90	15,40
Stalo vanduo paskanintas greifurtais	2824	100,00	0,03	0,01	0,51	2,21
Iš viso maitinimui:			18,58	12,53	47,87	378,51

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	36978	150,00	5,84	6,40	28,29	194,13
Sezoniniai vaisiai	18214	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso maitinimui:			6,14	6,80	43,39	259,33
Iš viso dienai:			33,17	28,99	137,34	942,86

TVIRTINU

Urektore  
Diana Dūdėnienė



1 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieš. (tausojantis)	19959	145/5	6,26	6,08	26,88	187,35
Ryžių traputis	12162	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoniniai vaisiai	37409	80,00	0,72	0,32	11,84	53,12
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,81</b>	<b>6,64</b>	<b>46,68</b>	<b>277,70</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	36964	100,00	0,79	2,03	4,90	41,02
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Keptas jūros lydekų filė maltinukas (tausojantis)	16858	60,00	11,82	7,24	6,97	140,35
Virti griekiai (tausojantis)	17482	50,00	2,49	0,61	13,72	70,39
Burokėlių salotos	2413	40,00	1,39	2,83	2,13	39,56
Pomidorai	15382	50,00	0,50	0,20	2,90	15,40
Stalo vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,03</b>	<b>13,20</b>	<b>40,70</b>	<b>353,82</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynai su morkomis	13878	120,00	3,71	9,24	35,11	238,42
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieš.	12634	10,00	0,43	0,35	0,59	7,23
Nesaldinta juodoji arbata su pienu 2,5 proc. rieš.	15933	150,00	2,24	2,01	3,77	42,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,38</b>	<b>11,59</b>	<b>39,47</b>	<b>287,71</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>32,22</b>	<b>31,43</b>	<b>126,85</b>	<b>919,23</b>

**TVIRTINU**

Direktore

**Diana Dūdėnienė**





2 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virta ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	17832	150,00	4,97	2,35	30,29	162,19
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	12569	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Pienas 2,5 proc. Rieb.	3066	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			14,51	10,26	37,42	300,06

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	36965	100,00	1,23	1,85	9,27	58,60
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Vištienos broilerių krūtinėlės filė troškiny su morkomis (tausojantis)	22451	60,00	17,10	11,02	5,30	188,83
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13458	60,00	1,54	1,08	14,09	72,22
Pomidorai	17325	70,00	0,70	0,28	4,06	21,56
Stalo vanduo paskanintas agurkais	15938	150,00	0,05	0,00	0,20	0,98
Iš viso maitinimui:			21,60	14,50	42,46	386,77

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Garuose kepti varškėčiai (9 proc.rieb.) su morkomis ir cinamonu (tausojantis)	15586	100,00	12,73	10,68	18,60	221,46
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc.rieb. ir uogienės padažas	12635	15,00	0,44	0,35	3,70	19,71
Sezoniniai vaisiai	37417	100,00	0,49	0,42	9,10	42,14
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			13,67	11,46	31,41	283,40

Iš viso dienai: 49,78 36,22 111,29 970,23

TVIRTINU  
Direktore  
Diana Dūdėnienė



2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	24563	140/5/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Ryžių traputis su virta kalakutų filės mėsa ir agurku	13797	12/25/17	6,22	3,6	10,1	97,42
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15934	150,00	0,05	0,02	0,43	2,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,38</b>	<b>11,81</b>	<b>34,85</b>	<b>291,09</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	4548	100,00	1,54	1,56	11,98	68,13
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	24482	100/60	15,26	8,14	33,22	267,15
Grietinė 30 proc. riebi.	9499	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Pomidorai	15382	50,00	0,50	0,20	2,90	15,40
Švieži agurkai	15383	50,00	0,35	0,00	1,40	7,00
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>17,96</b>	<b>12,90</b>	<b>50,36</b>	<b>389,37</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. riebi.) apkepas (tausojantis)	15587	100,00	13,68	9,37	19,18	215,77
Uogienės (braškių, vyšnių, aviečių)	12637	15,00	0,03	0,00	9,33	37,44
Sezoniniai vaisiai	37410	70,00	0,28	0,00	6,93	28,84
Nesaldinta kmylių arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,06</b>	<b>9,42</b>	<b>35,61</b>	<b>283,49</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>43,4</b>	<b>34,13</b>	<b>120,82</b>	<b>963,95</b>



2 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė su sviestu 82 proc. Rieb. (tausojantis)	25799	145/5	5,33	6,34	30,89	201,93
Sezoniniai vaisiai	37409	80,00	0,72	0,32	11,84	53,12
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,05</b>	<b>6,67</b>	<b>42,74</b>	<b>255,12</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorų sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	36966	100,00	1,12	2,16	9,29	61,05
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Kalakutienos filė troškiny su morkomis (tausojantis)	29078	60,00	15,98	10,01	5,36	175,48
Bulvių košė (tausojantis)	13462	60,00	1,65	2,33	14,24	84,56
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	39920	70,00	0,77	1,46	3,90	31,77
Brokoliai	18523	30,00	0,87	0,09	1,50	10,29
Stalo vanduo paskanintas mėlynėmis	6099	100,00	0,04	0,01	1,26	5,27
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,41</b>	<b>16,33</b>	<b>45,09</b>	<b>413,00</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai su varške 9 proc. rieb.	13881	100,00	9,48	11,34	30,42	261,67
Trintas uogų padažas (vyšnių)	17110	10,00	0,09	0,04	4,97	20,60
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,57</b>	<b>11,39</b>	<b>35,40</b>	<b>282,35</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>37,03</b>	<b>34,39</b>	<b>123,23</b>	<b>950,47</b>

TVIRTINU  
Direktorė  
Diana Dūdėnienė



2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. Rieb.) (tausojantis)	17837	146/4	4,95	4,56	30,26	181,90
Grūdėta varškė (7 proc. rieb.)	42646	90,00	10,80	6,30	2,43	109,62
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15934	150,00	0,05	0,02	0,43	2,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,80</b>	<b>10,88</b>	<b>33,13</b>	<b>293,6</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	36965	100,00	1,23	1,85	9,27	58,60
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Garuose keptas kiaulienos kumpio maltinis „Netikras zuikis“ (tausojantis)	24483	80,00	14,68	7,31	4,93	144,24
Virti griekiai (tausojantis)	13463	60,00	3,63	0,89	19,96	102,38
Rinkinukas (morkos, agurkai)	17458	30,00	0,31	0,02	2,38	10,89
Pomidorai	15380	30,00	0,30	0,12	1,74	9,24
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,18</b>	<b>10,47</b>	<b>48,41</b>	<b>372,50</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų, bulvių, morkų, svogūnų, vištienos (broilerių krūtinėlių file) kukulių sriuba (tausojantis)	56041	130/20	6,09	9,27	12,24	156,76
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Sezoniniai vaisiai	2318	75,00	0,75	0,30	17,55	75,90
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,82</b>	<b>9,84</b>	<b>39,33</b>	<b>277,24</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>44,80</b>	<b>31,19</b>	<b>120,87</b>	<b>943,34</b>

**TVIRTINU**  
Direktorė  
**Diana Dūdėnienė**



2 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	19959	145/5	6,26	6,08	26,88	187,35
Sezoniniai vaisiai	37412	150,00	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta juodoji arbata su pienu 2,5 proc. Rieb.	15933	150,00	2,24	2,01	3,77	42,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,10</b>	<b>8,09</b>	<b>39,80</b>	<b>268,42</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	36969	100,00	0,65	1,84	6,06	43,39
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Keptas garuose lašišos ir lydekos filė maltinukas (tausojantis)	16861	15/40/15	13,68	4,28	0,98	97,21
Keptų daržovių padažas (morkos, svogūnai)	12631	20,00	0,91	2,84	2,23	38,08
Bulvių koše su morkomis (tausojantis)	13464	70,00	2,29	1,88	20,74	109,09
Burokėlių salotos	2413	40,00	1,39	2,83	2,13	39,56
Švieži agurkai	15385	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,17</b>	<b>13,96</b>	<b>43,06</b>	<b>378,63</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais	13882	100,00	5,95	10,28	30,96	240,19
Trintas uogų padažas (vyšnių)	17110	10,00	0,09	0,04	4,97	20,60
Ryžių traputis	12162	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,87</b>	<b>10,56</b>	<b>43,89</b>	<b>298,03</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>36,14</b>	<b>32,61</b>	<b>126,75</b>	<b>945,66</b>

**TVIRTINU**  
Direktoriė  
**Diana Dūdėnienė**





3 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virta ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	17832	150,00	4,97	2,35	30,29	162,19
Traputis su grūdėta varške (7 proc. rieb.)	15574	12/70	9,37	5,18	11,43	129,84
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,34</b>	<b>7,54</b>	<b>41,73</b>	<b>292,10</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	36960	100,00	1,06	2,07	6,54	48,99
Ryžių traputis	12162	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Grietinė 30 proc. Rieb.	12630	6,00	0,16	1,80	0,16	17,47
Keptas vištienos krūtinėlių filė maltinis (tausojantis)	29076	50,00	12,91	4,25	6,16	114,57
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13458	60,00	1,54	1,08	14,09	72,22
Aisbergo salotos su morkomis, alyvuogių aliejumi	39918	45,00	0,40	4,59	1,87	50,37
Brokoliai	18523	30,00	0,87	0,09	1,50	10,29
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>17,81</b>	<b>14,12</b>	<b>38,86</b>	<b>353,63</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	36978	150,00	5,84	6,4	28,29	194,13
Ryžių traputis su sviestu 82 proc. rieb.	10291	10,00/ 4	0,84	3,51	7,98	66,87
Sezoniniai vaisiai	18302	60,00	0,54	0,06	7,02	30,78
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,22</b>	<b>9,97</b>	<b>43,29</b>	<b>291,78</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>39,37</b>	<b>31,63</b>	<b>123,88</b>	<b>937,51</b>

**TVIRTINU**

Direktore  
Diana Dūdėnienė



3 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir bananais (augalinis)	25803	130/5/15	5,58	6,69	33,93	218,35
Ryžių traputis su sviestu 82 proc. rieb.	10291	10,00/4	0,84	3,51	7,98	66,87
Nesaldinta vaisinė arbata	15935	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,43</b>	<b>10,21</b>	<b>41,92</b>	<b>285,31</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	36962	100,00	1,04	1,09	6,90	41,53
Lietiniai blynai su mėsa (kiaulienos kumpis)	24480	40/60	13,17	14,11	28,84	295,10
Grietinės 30 proc. rieba padažas	17255	10,00	0,20	1,44	0,83	17,09
Pomidorai	15382	50,00	0,50	0,20	2,90	15,40
Švieži agurkai	15383	50,00	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoninis vaisius	49388	120,00	2,40	0,00	9,60	48,00
Vanduo paskanintas agurkais	15938	150,00	0,05	0,00	0,20	0,98
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>17,71</b>	<b>16,85</b>	<b>50,67</b>	<b>425,10</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių košė (tausojantis)	3357	100,00	3,41	2,96	30,23	161,20
Kefyras 2,5 proc. rieba	11824	150,00	4,80	3,75	6,00	76,95
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,21</b>	<b>6,71</b>	<b>36,23</b>	<b>275,30</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>32,35</b>	<b>33,77</b>	<b>128,82</b>	<b>985,71</b>

TVIRTINU  
Direktore -  
Diana Dūdėnienė



3 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	24563	140/5/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Ryžių traputis su sviestu (82 proc. rieb.) ir agurku	15575	10,00/3/20	0,98	2,69	8,53	62,25
Sezoniniai vaisiai	42647	90,00	0,81	0,36	8,73	41,40
Nesaldinta kmynų arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
Iš viso maitinimui:			7,00	11,29	41,75	296,67

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	36971	100,00	0,93	2,53	6,20	51,31
Ryžių traputis	12162	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Grietinė 30 proc. rieb.	12630	6,00	0,16	1,80	0,16	17,47
Troškintas kiaulienos (kumpis) su morkomis ir porais (tausojantis)	24481	48/27	11,75	5,91	4,19	116,99
Virtos bulvės (tausojantis)	13465	100,00	2,10	0,11	20,69	92,09
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	39919	50,00	0,74	3,65	2,76	46,82
Pomidorai	15384	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Stalo vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			16,96	14,40	44,80	376,67

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Moliūgų blynai	21183	120,00	5,97	10,58	34,63	239,60
Grietinė 30 proc. rieb.	9499	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Nesaldinta kmynų arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
Iš viso maitinimui:			6,30	11,58	35,07	270,15
Iš viso dienai:			30,26	37,27	121,62	943,49

TVIRTINU  
Direktore  
Diana Dūdėnienė



3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 proc. riebi.) (tausojantis)	25804	146/4	4,60	5,58	26,53	174,75
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc. riebi. su bananais, kiviais ir vynuogėmis	10297	100,00	3,33	2,39	19,93	114,55
Nesaldinta kmyņu arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
Iš viso maitinimui:			8,00	8,02	46,63	290,73

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	36965	100,00	1,23	1,85	9,27	58,60
Ryžių traputis	12162	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Orkaitėje keptos viščiukų broilerių blauzdelės (tausojantis)	1741	70,00	15,23	7,68	0,66	132,71
Virti griekiai (tausojantis)	13463	60,00	3,63	0,89	19,96	102,38
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	39920	70,00	0,77	1,46	3,90	31,77
Pomidorai	15380	30,00	0,30	0,12	1,74	9,24
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			22,02	12,24	44,06	374,42

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	24563	140/5/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Ryžių traputis	12162	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoniniai vaisiai	37411	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			6,36	8,43	42,18	270,01
Iš viso dienai:			36,38	28,69	132,87	935,16

3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	1240	145,00 /5	5,85	6,28	32,83	211,21
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	12569	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta kmyių arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,26</b>	<b>10,49</b>	<b>33,08</b>	<b>271,76</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	3378	100,00	3,06	4,42	25,35	153,46
Garuose keptas lydekos file, morkų, svogūnų, bulvių maltinukas (tausojantis)	16860	60,00	13,85	5,67	6,21	131,24
Virta bulvių košė su morkomis (tausojantis)	13466	80,00	1,77	2,84	14,71	91,50
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	39925	40,00	1,01	2,80	2,38	38,73
Pomidorai	15380	30,00	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo paskanintas agurkais	15938	150,00	0,05	0,00	0,20	0,98
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,04</b>	<b>15,85</b>	<b>50,58</b>	<b>425,15</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais	13882	100,00	5,95	10,28	30,96	240,19
Sezoninis vaisius	42655	160,00	0,96	0,64	11,36	55,04
Nesaldinta vaisinė arbata	15935	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,92</b>	<b>10,93</b>	<b>42,33</b>	<b>295,32</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>38,22</b>	<b>37,27</b>	<b>125,99</b>	<b>992,23</b>

**TVIRTINU**  
Direktore  
Diana Dūdėnienė

