

Lopšelis-darželis „Žara“, Ašigalio g. 13, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18:00 val.

TVIRTINU





1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu 82 proc. riebus (tausojantis)	17828	145,00/ 5	6,47	6,13	32,37	210,51
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:			7,03	6,30	46,78	271,86

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	36960	100,00	1,06	2,07	6,54	48,99
Ruginė duona	10300	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kumpio maltinukas (tausojantis)	16814	70,00	11,65	8,53	8,02	155,40
Bulvių košė (tausojantis)	13457	60,00	1,29	2,31	10,70	68,77
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:			16,41	16,98	43,90	394,07

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. riebus) (tausojantis)	11125	100,00	15,53	7,29	29,09	244,06
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc. ir uogienės padažas	12633	25,00	0,46	0,35	9,92	44,67
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			16,00	7,64	39,02	288,81
Iš viso dienai:			39,44	30,92	129,7	954,74

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	2818	80,00	6,82	8,15	6,19	125,42
Duona	915	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	39916	40,00	0,44	1,08	2,53	21,56
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
Iš viso maitinimui:			11,72	11,93	33,43	287,96

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	36961	100,00	1,53	4,18	11,80	90,97
Ruginė duona	10300	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Konvekciniėje kepta vištienos krūtinėlės file (tausojantis)	19655	60,00	16,74	2,83	4,43	110,11
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
Vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			21,95	12,94	44,87	383,69

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (varškė 9 proc.rieb.)	15542	100,00	15,07	11,41	22,35	252,4
Ekologiško natūralaus jogurto 3,8 proc. ir uogienės padažas	12633	25,00	0,46	0,35	9,92	44,67
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			15,54	11,77	32,28	297,16
Iš viso dienai:			49,21	36,64	110,58	968,81



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	7088	147/3	4,36	4,09	25,73	157,22
Batonas su varške (9 proc.rieb.) ir agurku	12469	30/20/2 0	5,96	2,57	17,12	115,43
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			10,32	6,66	42,86	272,71

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	36975	100,00	1,72	2,40	12,39	78,03
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Troškintas jautienos kumpio maltinukas(tausojantis)	16815	60,00	15,25	5,24	7,49	138,09
Virtos bulvės (tausojantis)	13459	60,00	1,21	0,06	11,94	53,15
Morkų salotos su salėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi	39924	40,00	1,28	3,82	4,75	58,49
Paprika	14227	30,00	0,27	0,06	2,01	9,66
Vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			21,01	11,79	48,23	383,10

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) apkepas su kriaušėmis, praturtintas avių sėlenomis (tausojantis)	12769	63/50	14,72	9,94	17,51	218,37
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc.rieb. ir uogienės padažas	12635	15,00	0,44	0,35	3,70	19,71
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
Iš viso maitinimui:			15,97	10,66	31,74	286,77
Iš viso dienai:			47,3	29,11	122,83	942,58

1 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių grūdų (avižių, kviečių, grikių, miežių, rugių) dribsnių košė (tausojantis)	17830	150,00	5,48	2,69	25,45	147,93
Trintas uogų padažas (mėlynių)	12626	14,00	0,04	0,01	5,38	21,77
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.), varške (9 proc. rieb.) ir česnakų	9471	30/7/14 /1	4,24	7,30	14,12	139,14
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15934	150,00	0,05	0,02	0,43	2,08
Iš viso maitinimui:			9,80	10,02	45,39	310,92

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	36963	100,00	2,62	2,19	9,81	69,40
Žemaičių blynai su kalakutienos file (tausojantis)	11111	97/63	17,76	8,17	34,19	281,37
Grietinė 30 proc. rieb.	9499	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	2094	50,00	0,48	0,06	2,85	13,86
Pomidorai	15382	50,00	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo paskanintas greifurtais	2824	100,00	0,03	0,01	0,51	2,21
Iš viso maitinimui:			21,64	13,63	50,53	411,37

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	49535	150,00	6,99	6,96	21,93	178,26
Sezoniniai vaisiai	18214	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			7,30	7,36	37,03	243,55
Iš viso dienai:			38,74	31,01	132,95	965,84

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	19959	146/4	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
Iš viso maitinimui:			7,81	6,64	46,68	277,70

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	36964	100,00	0,79	2,03	4,90	41,02
Ruginė duona	10300	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Keptas jūros lydekos filė maltinukas(tausojantis)	11425	60,00	13,12	4,97	7,18	125,93
Virti makaronai (tausojantis)	14926	50,00	3,60	1,77	13,92	85,99
Burokėlių salotos	2413	40,00	1,39	2,83	2,13	39,56
Konservuoti žalieji žirneliai	13456	20,00	0,88	0,06	2,50	14,06
Vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			21,37	11,92	42,57	363,03

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių miltų blynai su morkomis	10985	120,00	6,31	9,21	36,45	253,93
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	12634	10,00	0,43	0,35	0,59	7,23
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu 2,5 proc. rieb.	15933	150,00	2,24	2,01	3,77	42,07
Iš viso maitinimui:			8,98	11,56	40,80	303,22
Iš viso dienai:			38,16	30,12	130,05	943,95

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	17833	147/3	5,27	4,01	26,03	161,28
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10292	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:			14,81	11,92	33,16	299,15

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	36965	100,00	1,23	1,85	9,27	58,60
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Vištienos broilerių krūtinėlės file troškiny su morkomis (tausojantis)	22451	40/20	17,1	11,02	5,30	188,82
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
Vanduo paskanintas agurkais	15938	150,00	0,05	0,00	0,20	0,98
Iš viso maitinimui:			21,84	14,43	42,04	385,34

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Garuose kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) su morkomis ir cinamonu (tausojantis)	11126	70/30	14,31	11,18	19,14	234,52
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:			15,25	11,96	31,95	296,46
Iš viso dienai:			51,9	38,31	107,15	980,95

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu 82 proc. riebi (tausojantis)	7088	148/2	4,36	4,09	25,73	157,22
Sumuštinis su virta kalakutų filės mėsa ir agurku	9472	30/15/2 5	7,11	4,85	14,34	129,43
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15934	150,00	0,05	0,02	0,43	2,08
Iš viso maitinimui:			11,52	8,96	40,50	288,73

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	16816	110/70	15,62	8,44	33,25	271,42
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
Vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			19,54	13,41	59,51	436,8

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. riebi) apkepas (tausojantis)	11128	100,00	15,56	9,7	19,73	228,44
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
Iš viso maitinimui:			15,94	9,75	36,16	296,15
Iš viso dienai:			47,00	32,12	136,17	1021,68

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	17828	148/2	6,47	6,13	32,37	210,51
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
Iš viso maitinimui:			7,19	6,46	44,22	263,70

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorų sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	36966	100,00	1,12	2,16	9,29	61,05
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Kalakutienos file troškiny su morkomis (tausojantis)	22651	50,00/1 0	16,18	9,99	6,16	179,27
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
Iš viso maitinimui:			21,85	16,24	45,46	415,36

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai su varške 9 proc. rieb.	9834	147/3	12,45	11,80	31,69	282,80
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
Iš viso maitinimui:			12,54	11,85	36,67	303,48
Iš viso dienai:			41,58	34,55	126,35	982,54

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	17837	148/2	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
Iš viso maitinimui:			15,80	10,88	33,13	293,59

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	4657	100,00	1,48	2,95	11,52	78,56
Garuose keptas kiaulienos kumpio maltinis „Netikras zuikis“ (tausojantis)	16817	80,00	16,14	8,32	4,42	157,12
Virti griekiai (tausojantis)	13463	60,00	3,63	0,89	19,96	102,38
Rinkinukas (morkos, paprikos)	18529	40,00	0,38	0,06	3,42	15,74
Pomidorai	15380	30,00	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			21,97	12,35	41,64	365,61

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų, bulvių, morkų, svogūnų, žalių žirnelių, vištienos (broilerių krūtinėlių file) kukulių sriuba (tausojantis)	36976	140/10	6,70	5,51	13,26	129,43
Ruginė duona	10300	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Sezoniniai vaisiai	2318	75,00	0,75	0,30	17,55	75,90
Iš viso maitinimui:			8,98	6,06	42,21	259,28
Iš viso dienai:			46,75	29,29	116,98	918,48

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Garuose virta kiaušiniene (tausojantis)	2819	70,00	7,97	6,87	2,14	102,25
Rinkinukas (pomidorai, agurkai)	15206	30,00	0,26	0,06	1,29	6,72
Batonas su sviestu 82 proc. rieb.	10295	20,00/3	1,62	2,92	10,70	75,56
Sezoniniai vaisiai	37412	150,00	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu 2,5 proc. rieb.	15933	150,00	2,24	2,01	3,77	42,07
Iš viso maitinimui:			12,68	11,86	27,05	265,59

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	36969	100,00	0,77	1,84	6,18	44,35
Ruginė duona	10300	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Keptas garuose lašišos ir lydekos file maltinukas (tausojantis)	11426	35,00/1 5	14,7	5,16	1,05	109,41
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 su konservuotais žaliaisiais žirneliais	39922	40,00	1,43	1,73	2,44	31,09
Švieži agurkai	15385	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			21,90	13,72	45,42	392,69

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	17840	120,00	6,93	10,39	32,67	251,92
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
Iš viso maitinimui:			7,03	10,43	37,65	272,60
Iš viso dienai:			41,61	36,01	110,12	930,88

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virta ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	17832	150,00	4,97	2,35	30,29	162,19
Traputis su grūdėta varškė (7 proc. rieb.)	14329	12/70	9,74	5,10	10,89	128,47
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			14,71	7,46	41,19	290,73

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su pupelėmis (tausojantis)	36970	100,00	1,85	2,13	9,33	63,88
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Grietinė 30 proc. rieb.	12630	6,00	0,16	1,80	0,16	17,47
Keptas vištienos krūtinėlių file maltinis (tausojantis)	19658	50,00	13,81	4,85	6,31	124,19
Virti makaronai (tausojantis)	14926	50,00	3,60	1,77	13,92	85,99
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
Vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			21,96	15,44	42,80	397,92

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	48984	150,00	4,81	6,97	19,58	160,21
Batonas su sviestu 82 proc. rieb.	14174	35,00/3	2,82	3,27	18,71	115,50
Sezoniniai vaisiai	18302	60,00	0,54	0,06	7,02	30,78
Iš viso maitinimui:			8,16	10,29	45,31	306,49
Iš viso dienai:			44,83	33,19	129,3	995,14



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieš. ir bananais (tausojuantis)	17835	133/2/1 5	5,57	4,85	24,39	163,45
Duona su sviestu 82 proc. rieš.	10296	25,00/3	1,54	2,71	11,42	76,25
Nesaldinta vaisinė arbata	15935	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			7,11	7,57	35,82	239,78

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojuantis)	36962	100,00	1,04	1,09	6,90	41,53
Lietiniai blynai su mėsa (kiaulienos kumpis)	19205	70/30	15,74	14,17	30,12	310,91
Grietinės 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
Sezoniniai vaisiai	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
Iš viso maitinimui:			20,27	16,90	51,94	440,90

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių košė (tausojuantis)	3357	100,00	3,41	2,96	30,23	161,20
Kefyras 2,5 proc. rieš.	11824	150,00	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			8,21	6,71	36,23	238,15
Iš viso dienai:			35,59	31,18	123,99	918,83

TVIRTINU



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	2684	150,00	5,44	4,89	26,97	173,65
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir agurku	9473	20,00/4 /20	1,38	3,48	9,71	75,69
Sezoniniai vaisiai	42647	90,00	0,81	0,36	8,73	41,40
Nesaldinta kmylių arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
Iš viso maitinimui:			7,70	8,78	45,59	292,17

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	36971	100,00	0,93	2,53	6,20	51,31
Grietinė 30 proc. rieb.	12630	6,00	0,16	1,80	0,16	17,47
Skrebutis	10302	8,00	1,20	0,35	8,01	39,95
Troškintas jautienos (kumpis) su morkomis ir porais	18998	48/27	13,49	3,87	4,19	105,59
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
Vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			19,08	12,48	44,86	368,07

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Moliūgų blynai	15389	120,00	6,10	8,88	29,95	224,13
Grietinė 30 proc. rieb.	9499	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Nesaldinta kmylių arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
Iš viso maitinimui:			6,43	11,93	30,40	254,69
Iš viso dienai:			33,21	33,19	120,85	914,93

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių grūdų (avių, miežių, grikių, kviečių, rugių) košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	20789	147/3	4,68	4,79	22,38	151,30
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc.rieb. su bananais, kiviais ir vynuogėmis	10297	100,00	3,33	2,39	19,93	114,55
Nesaldinta kmylių arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
Iš viso maitinimui:			8,07	7,23	42,49	267,28

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	36965	100,00	1,23	1,85	9,27	58,60
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje keptos viščiukų broilerių blauzdelės (tausojantis)	1741	70,00	15,23	7,68	0,66	132,71
Virti griekiai (tausojantis)	17482	50,00	2,49	0,61	13,72	70,39
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
Vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			21,29	11,93	39,00	348,44

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su fermentiniu sūriu 40-45 proc.rieb. (tausojantis)	7039	85,00/1 5	10,74	11,24	28,97	259,98
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Sezoniniai vaisiai	37411	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			11,14	11,24	38,87	301,25
Iš viso dienai:			40,5	30,40	120,36	916,97

3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 kmynų arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
Iš viso maitinimui:			11,26	10,49	33,08	271,76

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	36972	100,00	1,68	2,19	13,35	79,87
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Garuose keptas lydekos file, morkų, svogūnų, bulvių maltinukas (tausojantis)	11427	40/20	14,25	6,02	6,24	136,12
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
Iš viso maitinimui:			20,28	14,17	47,74	399,60

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	2820	50,00	6,60	5,67	0,47	79,30
Žirnelių, raugintų agurkų ir grietinės (30 proc.rieb) padažas	17254	5,00/2	0,52	3,02	1,02	33,32
Duona su sviestu 82 proc.rieb.	14346	27,00	1,54	1,89	11,42	68,81
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	11217	40,00	0,32	0,04	1,90	9,24
Sezoniniai vaisiai	42655	160,00	0,96	0,64	11,36	55,04
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			9,94	11,26	26,16	245,80
Iš viso dienai:			41,48	35,92	106,98	917,16