

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

15 DIENŲ NEMOKAMO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

4-7 metų

Istaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18:00 val.

TVIRTINU



Direktorė

Diana Dūdėnienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	17853	193/7	7,88	8,09	40,12	264,77
Sezoniniai vaisiai	37488	80,00	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta juodoji arbata	13087	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			8,44	8,26	54,53	326,12

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	37046	150,00	2,20	3,14	10,78	80,18
Ruginė duona	10330	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kumpio maltinukas (tausojantis)	23814	80,00	14,64	11,73	9,18	200,90
Bulvių košė (tausojantis)	13502	80,00	1,69	2,83	13,79	87,36
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	40018	50,00	0,40	2,63	4,83	44,56
Pomidorai	15431	60,00	0,60	0,24	3,48	18,48
Švieži agurkai	15432	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo paskanintas vyšniomis	6757	150,00	0,08	0,04	0,89	4,21
Iš viso maitinimui:			21,65	20,91	57,47	504,63

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė 40 proc. Rieb.	10334	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Bananai	49582	90,00	0,90	0,36	21,06	91,08
Iš viso maitinimui:			6,24	4,52	21,14	150,2

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	11138	150,00	19,47	9,14	36,30	305,33
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc. ir uogienės padažas	12651	25,00	0,46	0,35	9,92	44,67
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			19,94	9,49	46,22	350,09
Iš viso dienai:			56,27	43,18	179,36	1331,04

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	2822	90,00	9,33	10,14	8,04	160,75
Duona	17072	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	39988	50,00	0,54	0,84	3,11	22,18
Sezoniniai vaisiai	37493	180,00	0,72	0,00	17,82	74,16
Pienas 2,5 proc.rieb.	20292	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			16,32	14,98	47,42	389,79

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	37047	150,00	2,37	5,28	18,34	130,38
Ruginė duona	10330	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Konvekinėje kepta vištienos krūtinėlės file (tausojantis)	19709	75,00	19,66	2,95	5,27	126,26
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13503	80,00	2,14	1,41	19,54	99,38
Aisbergo salotos su morkomis, alyvuogių aliejumi	40019	50,00	0,49	5,51	2,21	60,38
Švieži agurkai	15432	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo paskanintas apelsinu	15964	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			26,75	15,46	60,69	488,93

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Liofilizuotos braškės	15289	24,00	1,82	0,88	12,14	63,86
desertinis jogurtas 2,5 proc.rieb.	15287	125,00	3,62	3,12	11,37	88,12
Iš viso maitinimui:			5,44	4,00	23,51	151,98

Vakarienė 15:30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (varškė 9 proc.rieb.)	15668	110	18,12	13,73	29,18	312,81
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc.rieb. ir uogienės padažas	12654	20,00	0,53	0,42	5,68	28,64
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			18,66	14,16	34,87	341,54
Iš viso dienai:			67,17	48,60	166,49	1372,24

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	7089	176/4	6,40	5,61	38,36	229,49
Batonas su varške (9 proc. rieb.) ir agurku	14822	30/30/30	7,70	3,49	17,51	132,23
Nesaldinta juodoji arbata	13087	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			14,09	9,10	55,88	361,79

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	37061	150,00	2,13	2,53	14,96	91,11
Ruginė duona	10330	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Troškintas jautienos kumpio maltinukas (tausojantis)	16860	75,00	17,87	7,37	9,39	175,43
Virtos bulvės (tausojantis)	13504	75,00	1,52	0,08	14,92	66,43
Morkų salotos su salėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi	40026	60,00	1,70	5,24	6,93	81,63
Paprika	18488	35,00	0,32	0,07	2,35	11,27
Vanduo paskanintas citrina	6756	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			25,13	15,56	60,70	483,34

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Arbūzas	48955	270,00	1,11	0,74	13,14	63,64
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc.	12662	125,00	5,38	4,38	7,38	90,38
Iš viso maitinimui:			6,49	5,12	20,52	154,02

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis (tausojantis)	12772	126/24	17,74	12,14	21,90	267,87
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir uogienės padažas	12654	20,00	0,53	0,42	5,68	28,64
Sezoniniai vaisiai	50112	110,00	0,99	0,44	12,87	59,40
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			19,27	13,01	40,46	356,01
Iš viso dienai:			64,98	42,79	177,56	1355,16



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden iai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių grūdų (avižių, kviečių, grikių, miežių, rugių) dribsnių košė (tausojantis)	17855	200,00	6,8	3,35	31,45	183,15
Trintas uogų padažas (mėlynių)	12644	20,00	0,08	0,02	7,78	31,60
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.), varške (9 proc. rieb.) ir česnaku	9491	35/20/1	5,55	9,53	16,54	174,14
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15953	200,00	0,06	0,02	0,54	2,59
Iš viso maitinimui:			12,49	12,92	56,31	391,48

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden iai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	37059	150,00	3,87	3,27	14,42	102,58
Žemaičių blynai su kalakutienos file (tausojantis)	11114	125/75	22,23	8,82	48,77	363,38
Grietinė 30 proc. rieb.	12663	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	6184	60,00	0,48	0,06	2,85	13,86
Pomidorai	15433	70,00	0,70	0,28	4,06	21,56
Vanduo paskanintas greifurtais	6752	150,00	0,04	0,02	0,76	3,32
Iš viso maitinimui:			27,71	16,95	71,27	548,38

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden iai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10334	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Kiviai	37501	140,00	1,26	0,56	20,72	92,96
Iš viso maitinimui:			6,60	4,72	20,80	152,08

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden iai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	49640	150,00	7,28	8,03	22,41	190,95
Sezoniniai vaisiai	26544	145,00	0,44	0,58	21,90	94,54
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			7,72	8,61	44,31	285,58
Iš viso dienai:			54,52	43,2	192,69	1377,52



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	19960	195/5	8,09	7,71	34,76	240,83
Ryžių traputis	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoniniai vaisiai	37489	100,00	0,90	0,40	14,80	66,40
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			9,81	8,35	57,52	344,47

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	37050	150,00	1,26	3,05	7,68	63,26
Ruginė duona	10330	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Keptas jūros lydekos filė maltinukas(tausojantis)	16458	75,00	16,84	7,59	9,48	173,62
Virti makaronai (tausojantis)	14929	60,00	4,05	1,86	15,66	95,62
Burokėlių salotos	40021	60,00	2,76	2,92	4,37	54,83
Konservuoti žalieji žirneliai	13505	25,00	1,10	0,08	3,13	17,58
Vanduo paskanintas citrina	6756	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,92	15,83	54,75	473,17

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Liofilizuotos braškės	15286	20,00	1,52	0,74	10,12	53,22
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc.	12662	125,00	5,38	4,38	7,38	90,38
Iš viso maitinimui:			6,90	5,12	17,5	143,6

Vakarienė 13:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių miltų blynai su morkomis	10986	150,00	8,00	10,83	46,40	315,07
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	12653	10,00	0,43	0,35	0,59	7,23
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu 2,5 proc. rieb.	15952	200,00	2,80	2,51	4,71	52,57
Iš viso maitinimui:			11,23	13,68	51,70	374,86
Iš viso dienai:			55,86	42,98	181,47	1336,1

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieš. (tausojantis)	10051	197/3	7,38	5,32	37,62	227,89
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	127	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Pienas 2,5 proc. rieš.	3010	200,00	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			18,32	14,48	47,10	392,01

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)	37057	150,00	1,59	3,46	11,95	85,32
Ruginė duona	10330	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos broilerių krūtinėlės file troškiny su morkomis (tausojantis)	22454	54/26	21,04	12,23	5,84	217,57
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13503	80,00	2,14	1,41	19,54	99,38
Pomidorai	15436	90,00	0,90	0,36	5,22	27,72
Vanduo paskanintas agurkais	15965	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			27,56	17,76	56,48	495,98
Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	10334	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Kviečių trapučiai	9785	25,00	2,80	0,43	18,75	90,03
Iš viso maitinimui:			8,14	4,59	18,83	149,15

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Garuose kepti varškėčiai (9 proc. rieš.) su morkomis ir cinamonu (tausojantis)	11139	108/12	16,43	14,04	21,55	278,24
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc. rieš. ir uogienės padažas	12654	20,00	0,53	0,42	5,68	28,64
Sezoniniai vaisiai	37495	120,00	0,63	0,54	11,70	54,18
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			17,59	15,00	38,94	361,15
Iš viso dienai:			71,60	51,83	161,35	1389,29

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	7089	176/4	6,40	5,61	38,36	229,49
Sumuštinis su virta kalakutų filės mėsa ir agurku	9492	35/30/22	8,44	5,81	16,62	152,54
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15953	200,00	0,06	0,02	0,54	2,59
Iš viso maitinimui:			14,90	11,44	55,53	384,61

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	13944	150,00	2,14	2,31	16,81	96,62
Ruginė duona	10333	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	6458	120/80	16,79	7,66	41,52	302,14
Grietinė 30 proc.rieb.	12663	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Pomidorai	15431	60,00	0,60	0,24	3,48	18,48
Švieži agurkai	15434	60,00	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo paskanintas apelsinu	15964	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			21,92	14,97	76,11	526,87

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Liofilizuotos braškės	15289	24,00	1,82	0,88	12,14	63,86
desertinis jogurtas 2,5 proc.rieb.	15287	125,00	3,62	3,12	11,37	88,12
Iš viso maitinimui:			5,44	4,00	23,51	151,98

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis)	14781	150,00	19,35	11,65	24,69	281,03
Uogienės (braškių, vyšnių, aviečių)	12656	20,00	0,04	0,00	12,44	49,92
Sezoniniai vaisiai	8647	90,00	0,36	0,00	8,91	37,08
Nesaldinta kminų arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
Iš viso maitinimui:			19,91	11,77	46,44	371,30
Iš viso dienai:			62,17	42,18	201,59	1434,76

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	17853	193/7	7,88	8,09	40,12	264,77
Sezoniniai vaisiai	43224	100,00	0,90	0,40	14,80	66,40
Nesaldinta juodoji arbata	13087	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			8,78	8,5	54,93	331,24

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorų sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	37051	150,00	1,51	3,18	12,93	86,41
Ruginė duona	10330	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Kalakutienos file troškiny su morkomis (tausojantis)	28200	64/16	20,40	11,56	6,64	212,18
Bulvių košė (tausojantis)	13508	80,00	2,09	2,85	17,73	104,90
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	40022	90,00	0,91	2,84	4,29	46,35
Brokoliai	15437	50,00	1,45	0,15	2,50	17,15
Stalo vanduo paskanintas mėlynėmis	17519	150,00	0,04	0,01	1,26	5,27
Iš viso maitinimui:			28,24	20,88	59,02	536,99

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc.	12662	125,00	5,38	4,38	7,38	90,38
Ryžių traputis	10332	15,00	1,23	0,35	11,93	55,73
Iš viso maitinimui:			6,61	4,73	19,31	146,11

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai su varške 9 proc. rieb.	9858	70/50	15,65	14,84	38,26	349,17
Trintas uogų padažas (vyšnių)	17293	20,00	0,18	0,08	6,96	29,26
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			15,84	14,92	45,22	378,53

Iš viso dienai: 59,47 49,03 178,48 1392,87



2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	10068	197/3	6,36	5,16	38,90	227,50
Grūdėta varškė (7 proc. rieb.)	12006	100,00	12,00	7,00	2,70	121,80
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15953	200,00	0,06	0,02	0,54	2,59
Iš viso maitinimui:			18,42	12,18	42,14	351,88

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	22265	150,00	2,40	3,07	18,86	112,71
Garuose keptas kiaulienos kumpio maltinis „Netikras zuikis“ (tausojantis)	16862	100,00	19,79	10,23	5,90	194,84
Virti griekiai (tausojantis)	13509	80,00	4,79	1,18	26,33	135,09
Rinkinukas (morkos, paprikos)	18532	50,00	0,48	0,08	4,28	19,68
Pomidorai	15438	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo paskanintas apelsinu	15964	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			27,92	14,73	58,50	478,23

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Liofilizuotos braškės	15289	24,00	1,82	0,88	12,14	63,86
desertinis jogurtas 2,5 proc. rieb.	15287	125,00	3,62	3,12	11,37	88,12
Iš viso maitinimui:			5,44	4,00	23,51	151,98

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų, bulvių, morkų, svogūnų, žalių žirnelių, vištienos (broilerių krūtinėlių file) kukulių sriuba (tausojantis)	37027	175/25	8,16	7,64	14,36	158,80
Ruginė duona	10324	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Sezoniniai vaisiai	1925	100,00	1,00	0,40	23,40	101,20
Iš viso maitinimui:			10,99	8,34	51,44	324,74

Iš viso dienai: 62,77 39,25 175,59 1306,83

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden iai	Kilokalorijos (Kcal.)
Garuose virta kiaušiniene (tausojantis)	2823	80,00	8,63	7,44	2,23	110,4
Batonas su sviestu 82 proc.rieb.	10318	35,00/5	2,83	4,91	18,73	130,37
Rinkinukas (agurkai, pomidorai)	15207	60,00	0,51	0,12	2,58	13,44
Sezoniniai vaisiai	49485	160,00	0,64	0,00	9,76	41,60
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu 2,5 proc.rieb.	15952	200,00	2,80	2,51	4,71	52,57
Iš viso maitinimui:			15,41	14,98	38,01	348,38

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden iai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	37054	150,00	0,99	3,05	9,02	67,50
Ruginė duona	10330	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Keptas garuose laišos ir lydekos file maltinukas (tausojantis)	16459	14/60	14,82	7,66	1,13	132,74
Keptų daržovių padažas (morkos, svogūnai)	12666	20,00	0,94	3,14	2,26	41,00
Bulvių koše su morkomis (tausojantis)	13510	80,00	2,65	3,30	23,41	133,96
Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais	40023	50,00	2,06	2,86	3,41	47,69
Švieži agurkai	15440	50,00	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo paskanintas citrina	6756	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			23,72	20,33	55,06	498,15

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden iai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė 40 proc. Rieb.	10334	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Bananai	49582	90,00	0,90	0,36	21,06	91,08
Iš viso maitinimui:			6,24	4,52	21,14	150,2

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavanden iai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	10069	120,00	7,42	11,53	34,04	269,63
Trintas uogų padažas (vyšnių)	17293	20,00	0,18	0,08	6,96	29,26
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			7,61	11,62	40,01	298,98
Iš viso dienai:			52,98	51,45	154,22	1295,71

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virta ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	17857	200,00	6,31	2,95	38,81	207,03
Traputis su grūdėta varškė (7 proc.rieb.)	14396	12/80	10,94	5,80	11,16	140,65
Nesaldinta juodoji arbata	13087	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			17,25	8,76	49,98	347,75

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su pupelėmis (tausojantis)	37055	150,00	2,69	3,19	13,59	93,80
Ruginė duona	10330	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Grietinė 30 proc.rieb.	12664	8,00	0,21	2,40	0,22	23,30
Keptas vištienos krūtinėlių file maltinis (tausojantis)	19712	70,00	17,32	7,09	7,27	162,12
Virti makaronai (tausojantis)	14929	60,00	4,05	1,86	15,66	95,62
Aisbergo salotos su morkomis, alyvuogių aliejumi	40019	50,00	0,49	5,51	2,21	60,38
Brokoliai	18534	30,00	0,87	0,09	1,50	10,29
Vanduo paskanintas apelsinu	15964	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			27,52	20,44	54,94	513,83

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc.	12662	125,00	5,38	4,38	7,38	90,38
Šilauogės	26541	100,00	0,70	0,30	14,50	63,50
Iš viso maitinimui:			6,08	4,68	21,88	153,88

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	48982	150,00	5,22	7,13	22,00	173,02
Batonas su sviestu 82 proc.rieb.	10318	35,00/5	2,83	4,91	18,73	130,37
Sezoniniai vaisiai	14847	100,00	0,90	0,10	11,70	51,30
Iš viso maitinimui:			8,95	12,13	52,43	354,68
Iš viso dienai:			59,8	46,01	179,23	1370,14

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieb. ir bananais (tausojantis)	17858	157/20/3	7,11	6,35	31,98	213,53
Duona su sviestu 82 proc. rieb.	10319	25,00/5	1,55	4,35	11,44	91,11
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			8,67	10,71	43,43	304,73

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	37048	150,00	1,46	3,12	9,71	72,74
Lietiniai blynai su mėsa (kiaulienos kumpis)	19208	65/65	19,34	14,99	39,34	369,62
Grietinės padažas	17770	15,00	0,32	2,05	1,58	26,02
Pomidorai	15439	80,00	0,80	0,32	4,64	24,64
Švieži agurkai	15434	60,00	0,42	0,00	1,68	8,40
Sezoniniai vaisiai	50857	120,00	2,40	0,00	9,60	48,00
Vanduo paskanintas agurkais	15965	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			24,80	20,48	66,80	550,68

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10334	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Melionai	37499	135,00	0,54	0,00	8,24	35,10
Ryžių traputis	10332	15,00	1,23	0,35	11,93	55,73
Iš viso maitinimui:			7,11	4,51	20,25	149,95

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių košė (tausojantis)	3358	120,00	3,92	3,57	34,36	185,30
Kefyras 2,5 proc. rieb.	15958	210,00	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			10,32	8,57	42,36	287,90
Iš viso dienai:			50,9	44,27	172,84	1293,26

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	2685	200,00	6,95	6,91	32,95	221,80
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir agurku	9494	35,00/6/30	2,38	5,27	16,85	124,32
Sezoniniai vaisiai	49526	90,00	0,81	0,36	8,73	41,40
Nesaldinta kmylių arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
Iš viso maitinimui:			10,29	12,66	58,93	390,80

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	37056	150,00	1,58	3,82	9,81	79,93
Grietinė 30 proc. rieb.	12644	8,00	0,21	2,40	0,22	23,30
Skrebutis	10338	10,00	1,60	0,46	10,68	53,26
Troškintas jautienos (kumpis) su morkomis ir porais	16860	78/22	20,43	6,63	8,02	173,48
Virtos bulvės (tausojantis)	13511	110,00	2,20	0,11	21,67	96,47
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	55251	70,00	0,88	4,56	3,29	57,70
Pomidorai	18494	50,00	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo paskanintas citrina	6756	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,48	18,20	57,33	503,05

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Liofilizuotos braškės	15289	24,00	1,82	0,88	12,14	63,86
desertinis jogurtas 2,5 proc. rieb.	15287	125,00	3,62	3,12	11,37	88,12
Iš viso maitinimui:			5,44	4,00	23,51	151,98

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Moliūgų blynai	15415	140,00	7,55	11,19	38,50	284,87
Grietinė 30 proc. rieb.	12652	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Nesaldinta kmylių arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
Iš viso maitinimui:			7,96	14,31	39,16	317,26
Iš viso dienai:			51,17	49,17	178,93	1363,09

3 savaitė

Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių grūdų (avižių, miežių, grikių, kviečių, rugių) košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	20790	175/5	6,46	6,87	31,80	214,86
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb. su bananais, kiviais ir vynuogėmis	10321	100,00	3,33	2,39	19,93	114,55
Nesaldinta kmylių arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
Iš viso maitinimui:			9,95	9,38	52,13	332,69

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	37057	150,00	1,59	3,46	11,95	85,32
Ruginė duona	10333	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Orkaitėje keptos viščiukų broilerių blauzdelės (tausojantis)	6237	80,00	18,06	11,74	0,69	180,60
Virti grikiai (tausojantis)	13509	80,00	4,79	1,18	26,33	135,09
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	40027	80,00	1,02	2,85	5,04	49,92
Pomidorai	15433	70,00	0,70	0,28	4,06	21,56
Vanduo paskanintas apelsinu	15964	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			27,74	19,77	60,29	530,04

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolys	37490	130,00	0,52	0,00	12,87	53,56
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc.	12662	125,00	5,38	4,38	7,38	90,38
Iš viso maitinimui:			5,6	4,38	20,25	143,94

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su fermentiniu sūriu 40-45 proc. rieb. (tausojantis)	7040	140/10	10,16	10,27	32,13	261,58
Nesaldinta juodoji arbata	49245	110,00	0,44	0,00	10,89	45,32
Sezoniniai vaisiai	13087	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			10,60	10,28	43,03	306,97
Iš viso dienai:			53,89	43,81	175,7	1313,64

3 savaitė

Penktadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	1241	192/8	9,39	10,67	40,8	296,81
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	7155	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta kmyių arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
Iš viso maitinimui:			14,89	14,95	41,28	359,20

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	37058	150,00	1,74	3,19	13,84	91,00
Ruginė duona	10330	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Garuose keptas lydekos file, morkų, svogūnų, bulvių maltinukas (tausojantis)	11468	52/23	16,23	7,33	7,65	161,46
Virta bulvių košė su morkomis (tausojantis)	13512	100,00	2,13	3,73	17,78	113,19
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	40028	50,00	1,29	3,73	3,40	52,28
Pomidorai	15438	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo paskanintas agurkais	15965	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			23,68	18,44	58,92	496,25

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Liofilizuotos braškės	15286	20,00	1,52	0,74	10,12	53,22
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc.	12662	125,00	5,38	4,38	7,38	90,38
Iš viso maitinimui:			6,90	5,12	17,5	143,6

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	2824	80,00	8,26	7,09	0,59	99,13
Žirnelių, raugintų agurkų ir grietinės (30 proc. rieb) padažas	17313	25,00	0,76	3,04	1,70	37,18
Duona su sviestu 82 proc. rieb.	14399	30,00/4	1,85	3,58	13,71	94,47
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	2093	60,00	0,48	0,06	2,85	13,86
Sezoniniai vaisiai	49527	190,00	1,14	0,76	13,49	65,36
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			12,44	14,54	32,35	310,09
Iš viso dienai:			57,91	53,05	150,05	1309,14