

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



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų

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

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	37010	150,00	2,20	3,14	10,78	80,18
Ruginė duona	10324	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kumpio maltinukas (tausojantis)	16844	80,00	14,64	11,73	9,18	200,90
Bulvių košė (tausojantis)	13476	80,00	1,69	2,83	13,79	87,36
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	39990	50,00	0,40	2,63	4,83	44,56
Pomidorai	8328	60,00	0,60	0,24	3,48	18,48
Švieži agurkai	15409	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo paskanintas vyšniomis	3040	150,00	0,08	0,04	0,89	4,21
Iš viso maitinimui:			21,65	20,91	57,47	504,63

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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:			50,03	38,66	158,22	1180,84



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)	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 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	37011	150,00	2,37	5,28	18,34	130,38
Ruginė duona	10324	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Konvekinėje kepta vištienos krūtinėlės file (tausojantis)	19695	75,00	19,66	2,95	5,27	126,26
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13477	80,00	2,14	1,41	19,54	99,38
Aisbergo salotos su morkomis, alyvuogių aliejumi	39991	50,00	0,49	5,51	2,21	60,38
Švieži agurkai	15409	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			26,75	15,46	60,69	488,93

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.)	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:			61,73	44,6	142,98	1220,26

1 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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	30/30/3 0	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 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	37026	150,00	2,13	2,53	14,96	91,11
Ruginė duona	10325	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Troškintas jautienos kumpio maltinukas(tausojantis)	16845	75,00	17,87	7,37	9,39	175,43
Virtos bulvės (tausojantis)	13478	75,00	1,52	0,08	14,92	66,43
Morkų salotos su salėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi	39997	60,00	1,70	5,24	6,93	81,63
Paprika	14228	35,00	0,32	0,07	2,35	11,27
Vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			25,13	15,56	60,70	483,34

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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:			58,49	37,67	157,04	1201,14

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 (avižų, 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 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	37013	150,00	3,87	3,27	14,42	102,58
Žemaičių blynai su kalakutienos file (tausojantis)	11112	125/75	22,23	8,82	48,77	363,38
Grietinė 30 proc. rieb.	9496	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	2093	60,00	0,48	0,06	2,85	13,86
Pomidorai	8325	70,00	0,70	0,28	4,06	21,56
Vanduo paskanintas greifurtais	2830	150,00	0,04	0,02	0,76	3,32
Iš viso maitinimui:			27,71	16,95	71,27	548,38

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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:			47,92	38,48	171,89	1225,44



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	37014	150,00	1,26	3,05	7,68	63,26
Ruginė duona	10324	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Keptas jūros lydekos filė maltinukas(tausojantis)	11459	75,00	16,84	7,59	9,48	173,62
Virti makaronai (tausojantis)	14927	60,00	4,05	1,86	15,66	95,62
Burokėlių salotos	39993	60,00	2,76	2,92	4,37	54,83
Konservuoti žalieji žirneliai	13479	25,00	1,10	0,08	3,13	17,58
Vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,92	15,83	54,75	473,17

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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: 48,96 37,86 163,97 1192,5

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	10051	197/3	7,38	5,32	37,62	227,89
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	127	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Pienas 2,5 proc.rieb.	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.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	37015	150,00	1,59	3,46	11,95	85,32
Ruginė duona	10324	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos broilerių krūtinėlės file troškiny su morkomis (tausojantis)	22452	54/26	21,04	12,23	5,84	217,57
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13477	80,00	2,14	1,41	19,54	99,38
Pomidorai	8332	90,00	0,90	0,36	5,22	27,72
Vanduo paskanintas agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			27,56	17,76	56,48	495,98

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Garuose kepti varškėčiai (9 proc.rieb.) su morkomis ir cinamonu (tausojantis)	11139	108/12	16,43	14,04	21,55	278,24
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc.rieb. 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: 63,47 47,24 142,52 1249,14

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieš. (tausojuantis)	7089	176/4	6,40	5,61	38,36	229,49
Sumuštinis su virta kalakutų filės mėsa ir agurku	9492	35/30/2 2	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojuantis) (augalinis)	4549	150,00	2,14	2,31	16,81	96,62
Ruginė duona	10325	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojuantis)	16846	120/80	16,79	7,66	41,52	302,14
Grietinė 30 proc. rieš.	9496	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Pomidorai	15410	60,00	0,60	0,24	3,48	18,48
Švieži agurkai	8331	60,00	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			21,92	14,97	76,11	526,87

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieš.) apkepas (tausojuantis)	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:			56,73	38,18	178,08	1282,78

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorų sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	37016	150,00	1,51	3,18	12,93	86,41
Ruginė duona	10324	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Kalakutienos file troškiny su morkomis (tausojantis)	22652	64/16	20,40	11,56	6,64	212,18
Bulvių košė (tausojantis)	13482	80,00	2,09	2,85	17,73	104,90
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	39994	90,00	0,91	2,84	4,29	46,35
Brokoliai	15411	50,00	1,45	0,15	2,50	17,15
Stalo vanduo paskanintas mėlynėmis	6100	150,00	0,04	0,01	1,26	5,27
Iš viso maitinimui:			28,24	20,88	59,02	536,99

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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:			52,86	44,3	159,17	1246,76

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	19598	150,00	2,40	3,07	18,86	112,71
Garuose keptas kiaulienos kumpio maltinis „Netikras zuikis“ (tausojantis)	8694	100,00	19,79	10,23	5,90	194,84
Virti griekiai (tausojantis)	13483	80,00	4,79	1,18	26,33	135,09
Rinkinukas (morkos, paprikos)	18530	50,00	0,48	0,08	4,28	19,68
Pomidorai	15412	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			27,92	14,73	58,50	478,23

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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:			57,33	35,25	152,08	1154,85

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	37019	150,00	0,99	3,05	9,02	67,50
Ruginė duona	10324	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Keptas garuose lašišos ir lydekos file maltinukas (tausojantis)	16138	14/60	14,82	7,66	1,13	132,74
Keptų daržovių padažas (morkos, svogūnai)	12649	20,00	0,94	3,14	2,26	41,00
Bulvių koše su morkomis (tausojantis)	13484	80,00	2,65	3,30	23,41	133,96
Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais	39995	50,00	2,06	2,86	3,41	47,69
Švieži agurkai	8327	50,00	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			23,72	20,33	55,06	498,15

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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:			46,74	46,93	133,08	1145,51

3 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su pupelėmis (tausojantis)	37021	150,00	2,69	3,19	13,59	93,80
Ruginė duona	10324	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Grietinė 30 proc.rieb.	12647	8,00	0,21	2,40	0,22	23,30
Keptas vištienos krūtinėlių file maltinis (tausojantis)	19698	70,00	17,32	7,09	7,27	162,12
Virti makaronai (tausojantis)	14927	60,00	4,05	1,86	15,66	95,62
Aisbergo salotos su morkomis, alyvuogių aliejumi	39991	50,00	0,49	5,51	2,21	60,38
Brokoliai	3109	30,00	0,87	0,09	1,50	10,29
Vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			27,52	20,44	54,94	513,83

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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: 53,72 41,33 157,35 1216,26

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. 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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	37012	150,00	1,46	3,12	9,71	72,74
Lietiniai blynai su mėsa (kiaulienos kumpis)	19206	65/65	19,34	14,99	39,34	369,62
Grietinės padažas	17311	15,00	0,32	2,05	1,58	26,02
Pomidorai	15413	80,00	0,80	0,32	4,64	24,64
Švieži agurkai	8331	60,00	0,42	0,00	1,68	8,40
Sezoniniai vaisiai	49523	120,00	2,40	0,00	9,60	48,00
Vanduo paskanintas agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			24,80	20,48	66,80	550,68

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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:			43,79	39,76	152,59	1143,31

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)	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	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	37022	150,00	1,58	3,82	9,81	79,93
Grietinė 30 proc. rieb.	12647	8,00	0,21	2,40	0,22	23,30
Skrebutis	10326	10,00	1,60	0,46	10,68	53,26
Troškintas jautienos (kumpis) su morkomis ir porais	8693	78/22	20,43	6,63	8,02	173,48
Virtos bulvės (tausojantis)	13485	110,00	2,20	0,11	21,67	96,47
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	39992	70,00	0,88	4,56	3,29	57,70
Pomidorai	18492	50,00	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,48	18,20	57,33	503,05

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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:			45,73	45,17	155,42	1211,11

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 (avižų, 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	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	37015	150,00	1,59	3,46	11,95	85,32
Ruginė duona	10325	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Orkaitėje keptos viščiukų broilerių blauzdelės (tausojantis)	3982	80,00	18,06	11,74	0,69	180,60
Virti grikiai (tausojantis)	13483	80,00	4,79	1,18	26,33	135,09
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	39998	80,00	1,02	2,85	5,04	49,92
Pomidorai	8325	70,00	0,70	0,28	4,06	21,56
Vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			27,74	19,77	60,29	530,04

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)	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:			48,29	39,43	155,45	1169,7

3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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 kmylių 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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	37023	150,00	1,74	3,19	13,84	91,00
Ruginė duona	10324	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Garuose keptas lydekos file, morkų, svogūnų, bulvių maltinukas (tausojantis)	11461	52/23	16,23	7,33	7,65	161,46
Virta bulvių košė su morkomis (tausojantis)	13486	100,00	2,13	3,73	17,78	113,19
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	39999	50,00	1,29	3,73	3,40	52,28
Pomidorai	15412	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo paskanintas agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			23,68	18,44	58,92	496,25

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	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:			51,01	47,93	132,55	1165,54