

Kauno lopšelis-darželis „Žara“,

Ašigalio g. 13, Kaunas



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų

**(be kiaušinio baltymo turinčių produktų ir sumažinto
gliuteno produktų vartojimo)**

Istaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu 82 proc. rieš. (tausoįantis)	1782 8	150,00	6,47	6,13	32,37	210,51
Sezoniniai vaisiai	3740 8	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.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Baršėiai su bulvėmis (augalinis) (tausoįantis)	3696 0	100,00	1,06	2,07	6,54	48,99
Ryžių traputis	1216 2	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kumpio maltinukas (tausoįantis)	2524 2	70,00	11,13	8,09	7,98	149,3
Bulvių košė (tausoįantis)	1345 7	60,00	1,29	2,31	10,70	68,77
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	4565 5	40,00	0,33	3,67	3,91	50,01
Pomidorai	1538 0	30,00	0,30	0,12	1,74	9,24
Švieži agurkai	1538 1	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:			15,19	16,53	40,41	371,17
Iš viso dienai:			22,22	22,83	87,19	643,03

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Iš viso maitinimui:			8,38	10,69	39,91	289,41

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Ruginė duona	10300	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Keptos vištienos krūtinėlė (tausojantis)	29071	60,00	15,87	2,37	4,22	101,69
Troškinti ryžiai	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
Iš viso maitinimui:			20,67	12,38	43,48	367,89
Iš viso dienai:			29,05	23,07	83,39	657,30



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieš.	17837	147/3	4,95	4,56	30,26	181,90
Ryžių traputis su varške (9 proc. rieš.) 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
Iš viso maitinimui:			9,41	6,65	42,95	269,24

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausoįantis)	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(tausoįantis)	25243	60,00	14,36	4,47	7,42	127,41
Virtos bulvės (tausoįantis)	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
Paprika	14227	30,00	0,27	0,06	2,01	9,66
Stalo vanduo paskanintas citrina	1409	195,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			20,14	11,03	48,38	373,42
Iš viso dienai:			29,55	17,68	91,33	642,66



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	52396	100,00	2,11	2,12	5,79	50,73
Žemaičių blynai su kalakutienos file (tausojantis)	13870	97/63	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:			19,46	12,80	44,39	370,64
Iš viso dienai:			27,91	22,46	90,47	675,66



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 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
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.	Išeiiga	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 lydekos 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
Konservuoti žalieji žirneliai	13456	20,00	0,88	0,06	2,50	14,06
Stalo vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			18,41	13,06	40,30	352,48
Iš viso dienai:			26,22	19,70	86,98	630,18



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. Rieb.	17833	150,00	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	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 file 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	56,96	386,77
Iš viso dienai:			36,41	26,42	90,12	685,92



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 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 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
Iš viso maitinimui:			11,38	11,81	34,85	291,09

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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)	24482	110/70	15,26	8,14	33,22	267,15
Grietinė 30 proc. rieš.	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
Iš viso maitinimui:			19,18	13,11	59,48	432,53
Iš viso dienai:			30,56	24,92	94,33	723,62



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	17828	150,00	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.	Išeiga	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 file troškiny su morkomis (tausojantis)	22651	50/10	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:			21,61	16,31	45,89	416,79
Iš viso dienai:			28,80	22,77	90,11	680,49

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 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
Iš viso maitinimui:			15,80	10,88	33,13	293,60

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	4657	100,00	1,48	2,95	11,52	78,56
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, paprikos)	18529	40,00	0,38	0,06	3,42	15,74
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:			21,50	11,61	51,70	397,31
Iš viso dienai:			37,30	22,49	84,83	690,91



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 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)	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
Iš viso maitinimui:			9,10	8,09	39,80	268,42

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 maltinukas (tausojantis)	16861	35/15	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 košė 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
Stalo vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			20,21	12,86	43,37	370,16
Iš viso dienai:			29,31	20,95	83,17	638,58



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Iš viso maitinimui:			14,34	7,54	41,73	292,10

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su pupelėmis (tausojantis)	36970	100,00	1,85	2,13	9,33	63,88
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 file 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
Iš viso maitinimui:			18,60	14,17	41,64	368,52
Iš viso dienai:			32,94	21,71	83,37	660,62



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Iš viso maitinimui:			6,43	10,21	41,92	285,31

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	70/30	13,17	14,11	28,84	295,10
Grietinės (30 proc. rieb.) 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
Iš viso maitinimui:			17,71	16,85	50,67	425,10
Iš viso dienai:			24,14	27,06	92,59	710,41



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 kmyņų 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.	Išeiğa	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
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
Troškinta jautiena (kumpis) su morkomis ir porais (tausojantis)	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
Stalo vanduo paskanintas citrina	1409	195,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			19,11	12,48	45,07	369,07
Iš viso dienai:			26,11	23,77	86,82	665,74



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 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)	25804	146/4	4,60	5,58	26,53	174,75
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 kmyių 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
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)	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:			22,42	12,21	45,23	380,43
Iš viso dienai:			30,42	20,23	91,86	671,16

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieš. (tausojantis)	1240	145,00 /5	5,85	6,28	32,83	211,21
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	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.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	53331	100,00	1,68	2,19	13,35	79,87
Grietinė 30 proc. Rieš.	12630	6,00	0,16	1,80	0,16	17,47
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Garuose keptas lydekos file, morkų, svogūnų, bulvių maltinukas (tausojantis)	16860	60,00	13,85	5,67	6,21	131,24
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
Stalo vanduo paskanintas agurkais	15938	150,00	0,05	0,00	0,20	0,98
Iš viso maitinimui:			20,04	15,62	63,49	412,19
Iš viso dienai:			31,30	26,11	96,57	683,95