

**Kauno lopšelis-darželis „Žara“**,

**Ašigalio g. 13, Kaunas**



## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**1-3 metų**

**(be kviečių ir jo produktų, pieno ir jo produktų,  
kiaulienos, avienos, ėrienos, majonezo, ghe sviesto)**

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18:00 val.

1 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	20482	144/6,00	7,30	8,69	31,46	233,28
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,86</b>	<b>8,86</b>	<b>45,87</b>	<b>294,63</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	36960	100,00	1,06	2,07	6,54	48,99
Ruginė duona	10300	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Orkaitėje keptas maltos viščiukų broilerių krūtinėlės file maltinukas (tausojantis)	27137	70,00	17,17	4,17	4,16	122,82
Virtos bulvės (tausojantis)	13459	60,00	1,21	0,60	11,93	53,15
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,56</b>	<b>10,92</b>	<b>41,27</b>	<b>345,87</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Džiovintų žirnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	27995	143/7,00	15,93	7,09	39,20	284,25
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,94</b>	<b>7,10</b>	<b>39,21</b>	<b>284,34</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>45,36</b>	<b>26,88</b>	<b>126,35</b>	<b>924,84</b>

1 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	24563	140/6/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,28	9,54	44,58
Sezoniniai vaisiai	50706	110,00	0,44	0,00	10,89	45,32
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,57</b>	<b>8,48</b>	<b>44,76</b>	<b>281,58</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	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 broilerių filė krūtinėlė (tausojantis)	32465	60,00	15,61	2,16	3,86	97,35
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13458	60,00	1,54	1,08	14,09	72,22
Aisbergo salotos su morkomis, alyvuogių aliejumi	39918	45,00	0,40	4,59	1,87	50,37
Švieži agurkai	15381	25,00	0,18	0,00	0,70	3,50
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,41</b>	<b>12,17</b>	<b>43,12</b>	<b>363,55</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su šaldytomis braškėmis ir ypač tynu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	27998	136/10/4	9,76	7,97	42,27	279,83
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,77</b>	<b>7,98</b>	<b>42,28</b>	<b>279,92</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>36,75</b>	<b>28,63</b>	<b>130,16</b>	<b>925,05</b>



1 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumis (tausojantis) (augalinis)	27954	143/7	5,88	7,79	33,95	229,47
Ryžių traputis su agurku	16848	12/20	1,12	0,28	10,10	47,38
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,00</b>	<b>8,08</b>	<b>44,06</b>	<b>276,91</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	36975	100,00	1,72	2,40	12,39	78,03
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Garuose troškintas jautienos kumpio maltinukas (tausojantis)	27137	60,00	13,68	4,46	4,56	113,14
Virtos bulvės (tausojantis)	13459	60,00	1,21	0,06	11,94	53,15
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi	39924	40,00	1,28	3,82	4,75	58,49
Paprika	14227	30,00	0,27	0,06	2,01	9,66
Stalo vanduo paskanintas citrina	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,44</b>	<b>11,02</b>	<b>45,31</b>	<b>358,15</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	24563	140/6/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Uogienės (braškių, vyšnių, aviečių)	12637	15,00	0,03	0,00	9,33	37,44
Sezoniniai vaisiai	42649	90,00	0,81	0,36	10,53	48,60
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,00</b>	<b>8,56</b>	<b>44,19</b>	<b>277,72</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>32,44</b>	<b>27,66</b>	<b>133,56</b>	<b>912,78</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	20482	144/6,00	7,30	8,69	31,46	233,28
Sezoniai vaisiai	18214	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15934	150,00	0,05	0,02	0,43	2,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,65</b>	<b>9,11</b>	<b>46,99</b>	<b>300,56</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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)	13870	160,00	16,00	7,29	35,34	270,99
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,28	9,54	44,58
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
Stalo vanduo paskanintas greifurtais	2824	100,00	0,03	0,01	0,51	2,21
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,09</b>	<b>10,03</b>	<b>60,95</b>	<b>416,44</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių makaronai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	15516	120,00	7,94	7,34	42,69	268,57
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,94</b>	<b>7,35</b>	<b>42,69</b>	<b>268,65</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>36,20</b>	<b>26,48</b>	<b>150,63</b>	<b>985,66</b>

1 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	24563	140/6/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Ryžių traputis	12162	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoniniai vaisiai	37409	80,00	0,72	0,32	11,84	53,12
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,69</b>	<b>8,75</b>	<b>44,12</b>	<b>281,95</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Ruginė duona	10300	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Keptas jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	18650	60,00	11,76	6,64	6,92	134,52
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,90</b>	<b>12,44</b>	<b>42,11</b>	<b>356,02</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynai su morkomis	15501	70,00	5,10	10,39	32,40	243,53
Trintas uogų padažas (vyšnių)	17110	10,00	0,09	0,04	4,97	20,60
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,17</b>	<b>10,71</b>	<b>46,92</b>	<b>308,78</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>31,76</b>	<b>31,90</b>	<b>133,15</b>	<b>946,75</b>

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 ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	28001	143/7	5,45	7,05	37,63	235,89
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,28	9,54	44,58
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,44</b>	<b>7,34</b>	<b>47,18</b>	<b>280,56</b>

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
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Vištienos broilerių krūtinėlės file troškiny su morkomis (tausojantis)	32471	60,00	16,93	10,43	5,80	184,81
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,67</b>	<b>13,84</b>	<b>42,54</b>	<b>381,33</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumis (tausojantis) (augalinis)	27954	143/7	5,88	7,79	33,95	229,47
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,38</b>	<b>8,22</b>	<b>43,06</b>	<b>271,70</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>34,49</b>	<b>29,40</b>	<b>132,78</b>	<b>933,59</b>

2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	24557	144/6,00	4,14	5,85	35,04	210,51
Ryžių traputis su virta kalakutų filės mėsa ir agurku	15060	12/25/17	6,20	0,73	10,02	71,41
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15934	150,00	0,05	0,02	0,43	2,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,39</b>	<b>6,60</b>	<b>45,49</b>	<b>284,00</b>

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 vištienos borilierių krūtinėles file (tausojantis)	27140	160,00	18,35	8,11	33,29	279,56
Pomidorai	15382	50,00	0,50	0,20	2,90	15,40
Švieži agurkai	15383	50,00	0,35	0,00	1,40	7,00
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>22,00</b>	<b>10,08</b>	<b>59,28</b>	<b>415,82</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	24563	140/6/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,28	9,54	44,58
Sezoniniai vaisiai	37410	70,00	0,28	0,00	6,93	28,84
Nesaldinta kmynų arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,47</b>	<b>8,52</b>	<b>40,96</b>	<b>266,44</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>38,86</b>	<b>25,20</b>	<b>145,73</b>	<b>966,26</b>



2 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumis (tausojantis) (augalinis)	27954	143/7	5,88	7,79	33,95	229,47
Sezoniniai vaisiai	37409	80,00	0,72	0,32	11,84	53,12
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,60</b>	<b>8,12</b>	<b>45,80</b>	<b>282,66</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorų sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	36966	100,00	1,12	2,16	9,29	61,05
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Kalakutienos file troškiny su morkomis (tausojantis)	32473	60,00	16,01	9,53	6,66	176,5
Virtos bulvės (tausojantis)	13459	60,00	1,21	0,06	11,94	53,15
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	39920	70,00	0,77	1,46	3,90	31,77
Brokoliai	18523	30,00	0,87	0,09	1,50	10,29
Stalo vanduo paskanintas mėlynėmis	6099	100,00	0,04	0,01	1,26	5,27
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,24</b>	<b>13,51</b>	<b>43,67</b>	<b>381,19</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynai su morkomis	15501	70,00	5,10	10,39	32,40	243,53
Trintas uogų padažas (vyšnių)	17110	10,00	0,09	0,04	4,97	20,60
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,18</b>	<b>10,71</b>	<b>46,92</b>	<b>308,80</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>34,02</b>	<b>32,34</b>	<b>136,39</b>	<b>972,65</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų ir sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	28005	144/6	5,30	6,53	36,19	224,73
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15934	150,00	0,05	0,02	0,43	2,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,33</b>	<b>6,82</b>	<b>46,16</b>	<b>271,39</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Garuose keptas jautienos kumpio maltinis „Netikras zuikis“ (tausojantis)	27140	80,00	15,34	10,70	5,18	178,44
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,18</b>	<b>14,73</b>	<b>42,41</b>	<b>368,93</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų, bulvių, morkų, svogūnų, vištienos (broilerių krūtinėlių file) kukulių sriuba (tausojantis)	48758	125/2 5	7,46	6,09	13,14	137,21
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Sezoniniai vaisiai	2318	75,00	0,75	0,30	17,55	75,90
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,19</b>	<b>6,67</b>	<b>40,23</b>	<b>257,69</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>36,70</b>	<b>28,23</b>	<b>128,79</b>	<b>916,01</b>

2 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 aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	24563	140/6/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Rinkinukas (pomidorai, agurkai)	15206	30,00	0,26	0,06	1,29	6,72
Sezoniniai vaisiai	37412	150,00	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,00</b>	<b>8,26</b>	<b>34,77</b>	<b>237,38</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	36969	100,00	0,65	1,84	6,06	43,39
Ruginė duona	10300	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Keptas garuose laišos ir lydekos filė maltinukas (tausojantis)	16861	15/40/15	13,68	4,28	0,98	97,21
Keptų daržovių padažas (morkos, svogūnai)	20084	20,00	0,10	1,01	0,95	13,31
Trintos bulvės su morkomis (tausojantis)	19808	70,00	2,05	4,67	20,33	131,51
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,71</b>	<b>13,80</b>	<b>43,54</b>	<b>377,18</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynai su morkomis ir obuoliais	15581	70,00	5,16	10,39	33,88	249,71
Trintas uogų padažas (vyšnių)	17110	10,00	0,09	0,04	4,97	20,60
Ryžių traputis	12162	10,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,08</b>	<b>10,67</b>	<b>46,81</b>	<b>307,55</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>31,79</b>	<b>32,72</b>	<b>125,12</b>	<b>922,10</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

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	140/6/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,12</b>	<b>8,47</b>	<b>33,87</b>	<b>236,24</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su pupelėmis (augalinis) (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
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
Sezoniniai vaisiai	1203	175,00	1,58	0,18	20,48	89,78
Vanduo su apelsinu	15937	150,00	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,42</b>	<b>12,53</b>	<b>63,14</b>	<b>446,84</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių ir miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	28000	143/7	6,06	7,15	44,62	267,02
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,06</b>	<b>7,16</b>	<b>44,63</b>	<b>267,09</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>32,60</b>	<b>28,16</b>	<b>141,64</b>	<b>950,17</b>

3 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir bananais (augalinis) (tausojantis)	28035	124/6/20	7,5	8,77	36,14	253,52
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,73</b>	<b>8,98</b>	<b>45,27</b>	<b>296,77</b>

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 (vištienos file)	27226	50/50	14,36	11,25	29,59	277,10
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
Stalo vanduo paskanintas agurkais	15938	150,00	0,05	0,00	0,20	0,98
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,70</b>	<b>12,34</b>	<b>50,59</b>	<b>390,01</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių makaronai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	15516	120,00	7,94	7,34	42,69	268,57
Nesaldinta vaisinė arbata	2849	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,94</b>	<b>7,35</b>	<b>42,69</b>	<b>268,65</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>35,37</b>	<b>28,86</b>	<b>138,55</b>	<b>955,43</b>

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	24563	140/6/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Ryžių traputis su agurku	16848	12,00/20	1,12	0,28	10,10	47,38
Sezoniniai vaisiai	42647	90,00	0,81	0,36	8,73	41,40
Nesaldinta kmynų arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,11</b>	<b>8,88</b>	<b>43,32</b>	<b>281,80</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	36971	100,00	0,93	2,53	6,20	51,31
Ruginė duona	10301	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Troškinta jautiena (kumpis) su morkomis ir porais (tausojantis)	27234	48/27	13,33	3,74	3,97	102,88
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 apelsinu	2907	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,78</b>	<b>10,41</b>	<b>45,60</b>	<b>351,10</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Džiovintų žirnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	27995	143/7,00	15,93	7,09	39,20	284,25
Nesaldinta kmynų arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>16,00</b>	<b>7,11</b>	<b>39,37</b>	<b>285,69</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>41,92</b>	<b>26,42</b>	<b>128,29</b>	<b>918,59</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir bananais (augalinis) (tausojantis)	28035	124/6/20	7,5	8,77	36,14	253,52
Vaisių asorti (bananai, vynuogės, kiviai)	16509	11/25/25	0,5	0,19	10,66	46,37
Nesaldinta kmynų arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,07</b>	<b>9,01</b>	<b>46,97</b>	<b>301,32</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	14,67	7,47	0,66	128,56
Virti griikiai (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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,87</b>	<b>12,00</b>	<b>45,23</b>	<b>376,28</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	27954	143/7	5,88	7,79	33,95	229,47
Sezoniniai vaisiai	37411	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta juodoji arbata	9613	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,28</b>	<b>7,8</b>	<b>43,86</b>	<b>270,74</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>36,22</b>	<b>28,81</b>	<b>136,06</b>	<b>948,34</b>

3 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 aliejumi ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	24563	140/6/4	5,14	8,19	24,32	191,59
Ryžių traputis	10289	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta kminų arbata	19982	150,00	0,07	0,05	0,17	1,43
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,19</b>	<b>8,51</b>	<b>34,03</b>	<b>237,60</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba 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, morkų, svogūnų, bulvių maltinukas (tausojantis)	16860	60,00	13,85	5,67	6,21	131,24
Virta bulvių košė su morkomis (tausojantis)	18004	80,00	1,42	2,81	14,12	87,47
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,53</b>	<b>13,79</b>	<b>47,12</b>	<b>390,69</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynai su morkomis	15501	70,00	5,10	10,39	32,40	243,53
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,07</b>	<b>11,04</b>	<b>43,77</b>	<b>298,66</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>31,79</b>	<b>33,34</b>	<b>124,92</b>	<b>926,96</b>