

Kauno lopšelis-darželis „Žara“,

Ašigalio g. 13, Kaunas



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų

(be geriamo pieno, kviečių, rugių, speltos, miežių, avižų)

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.)
Kukurūzų ir sorų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	28152	191/9	6,49	8,67	44,27	281,11
Sezoniniai vaisiai	37488	80,00	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			7,05	8,84	58,68	342,46

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	37010	150,00	2,20	3,14	10,78	80,18
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kumpio maltinukas (tausojantis)	24546	80,00	13,99	13,76	7,71	210,69
Virtos bulvės (tausojantis)	13478	75,00	1,52	0,08	14,92	66,43
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:			19,98	20,16	52,99	473,33

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) su kukurūzų miltais	14907	150,00	17,73	9,83	35,75	302,43
Ekologiško ir 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:			18,20	10,19	45,68	347,19
Iš viso dienai:			45,23	39,19	157,35	1162,98

1 savaitė
 Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4019	70,00	9,63	10,81	6,26	160,93
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
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
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			11,88	11,93	36,74	301,94

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių, morkų, svogūnų sriuba (augalinis) (tausojantis)	49271	150,00	0,71	5,07	6,97	76,47
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Konvekciniėje kepta vištienos krūtinėlės file (tausojantis)	29079	75,00	20,21	3,47	14,87	171,64
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
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			24,80	15,74	54,79	460,24

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (varškė 9 proc.rieb.)	17280	110,00	17,64	14,49	38,72	355,89
Ekologiško ir natūralaus jogurto iki 3,8 proc. 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:			18,18	14,92	44,41	384,62
Iš viso dienai:			54,86	42,59	135,94	1146,80

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	28284	194/6	6,03	5,96	34,69	216,53
Ryžių traputis su varške (9 proc. rieb.) ir agurku	16953	12/30/ 25	6,17	2,97	10,84	94,82
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			12,20	8,94	45,54	311,42

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	37026	150,00	2,13	2,53	14,96	91,11
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Troškintas jautienos kumpio maltinukas (tausojantis)	27506	75,00	16,99	7,33	5,43	155,68
Virtos bulvės (tausojantis)	13478	75,00	1,52	0,08	14,92	66,43
Morkų salotos su saulėgrąžomis 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
Stalo vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			23,72	15,54	54,88	454,22

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas su kriaušėmis (tausojantis)	15577	126/2 4	15,45	11,44	19,68	243,57
Ekologiško ir natūralaus jogurto iki 3,8 proc. ir uogienės padažas	12654	20,00	0,53	0,42	5,68	28,64
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
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:			17,96	12,58	47,78	376,28
Iš viso dienai:			53,88	37,06	148,20	1141,92

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virta ryžių košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	25101	200,00	3,45	4,54	33,39	188,25
Trintas uogų padažas (mėlynių)	12644	20,00	0,08	0,02	7,78	31,60
Ryžių traputis su sviestu (82 proc.rieb.), varške (9 proc.rieb.) ir česnaku	15267	12/9/2 2/1	4,74	9,64	10,16	146,31
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15953	200,00	0,06	0,02	0,54	2,59
Iš viso maitinimui:			8,33	14,22	51,87	368,75

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)	37015	150,00	1,59	3,46	11,95	85,32
Žemaičių blynai su kalakutienos file (tausojantis)	14337	125/7 5	21,08	8,94	49,75	363,79
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
Stalo vanduo paskanintas greifurtais	2830	150,00	0,04	0,02	0,76	3,32
Iš viso maitinimui:			24,28	17,26	69,78	531,53

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti grikių makaronai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	11596	100,00	6,84	9,00	36,92	256,05
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Sezoniniai vaisiai	26544	145,00	0,44	0,58	21,90	94,54
Iš viso maitinimui:			7,29	9,59	58,83	350,68

Iš viso dienai: 39,90 41,07 180,48 1250,96


1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	26088	192/8	5,58	7,76	30,55	214,39
Ryžių trapučiai	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:			7,31	8,40	53,31	318,03

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	37014	150,00	1,26	3,05	7,68	63,26
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Keptas jūros lydekos file maltinukas (tausojantis)	16234	75,00	16,29	7,65	8,08	166,40
Virti grikių makaronai (tausojantis)	18252	60,00	3,78	1,93	21,15	117,09
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
Stalo vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,25	15,92	54,70	467,26

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynai su morkomis	15730	150,00	5,90	11,67	47,68	319,31
Ekologiškas ir natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	12653	10,00	0,43	0,35	0,59	7,23
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			7,31	12,30	57,82	371,19
Iš viso dienai:			40,87	36,62	165,83	1156,48


2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virta ryžių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	25101	196/4	3,45	4,54	33,39	188,25
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	127	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			9,78	8,98	43,02	292,04

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	37015	150,00	1,59	3,46	11,95	85,32
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Vištienos broilerių krūtinėlės file troškiny su morkomis (tausojantis)	32938	54/26	20,46	15,48	5,63	243,62
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
Stalo vanduo paskanintas agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			26,13	20,98	52,13	501,88

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Garuose kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) su morkomis ir cinamonu	15606	108/12	15,34	13,92	20,96	270,53
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:			16,51	14,89	38,35	353,44

Iš viso dienai: **52,42** **44,85** **133,50** **1147,36**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieš. (tausojantis)	26088	192/8	5,58	7,76	30,55	214,39
Ryžių traputis su virta kalakutų files mėsa ir agurku	13419	12/25/22	6,27	5,65	10,20	116,70
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15953	200,00	0,06	0,02	0,54	2,59
Iš viso maitinimui:			11,91	13,43	41,29	333,68

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis).	4549	150,00	2,14	2,31	16,81	96,62
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	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	8328	60,00	0,60	0,24	3,48	18,48
Švieži agurkai	8331	60,00	0,42	0,00	1,68	8,40
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			21,38	14,99	74,26	517,49

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieš.) apkepas (tausojantis)	16087	150,00	17,47	11,76	22,87	267,24
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 kmynų arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
Iš viso maitinimui:			18,03	11,88	44,62	357,51
Iš viso dienai:			51,32	40,30	160,17	1208,68



2 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 sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	28324	192/8	5,92	7,98	34,02	231,59
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Sezoniniai vaisiai	37489	100,00	0,90	0,40	14,80	66,40
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			7,80	8,66	58,37	342,64

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)	37016	150,00	1,51	3,18	12,93	86,41
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Kalakutienos file troškiny su morkomis (tausojantis)	32285	80,00	20,27	11,61	6,54	211,70
Trinta bulvių košė (tausojantis)	18722	80,00	1,36	2,53	13,22	81,05
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:			26,52	20,59	50,28	492,51

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.)	13431	70/50	12,59	14,72	35,16	323,53
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:			12,78	14,81	42,13	352,88

Iš viso dienai: 47,10 44,06 150,78 1188,03



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	25114	195/5	4,27	4,6	38,54	212,66
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:			16,33	11,62	41,78	337,05

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)	37015	150,00	1,59	3,46	11,95	85,32
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Garuose keptas kiaulienos kumpio maltinis „Netikras zuikis“ (tausojantis)	24941	100,00	19,23	10,19	3,15	181,21
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
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			27,53	15,35	58,39	481,79

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų, bulvių, morkų, svogūnų, žalių žirnelių, viščiukų broilerių krūtinėlių files kukulių sriuba (tausojantis)	37027	175/2 5	8,16	7,64	14,36	158,80
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Sezoniniai vaisiai	2319	120,00	1,20	0,48	28,08	121,44
Iš viso maitinimui:			10,34	8,37	51,98	324,82

Iš viso dienai: 54,20 35,34 152,15 1143,66

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4019	70,00	9,63	10,81	6,26	160,93
Ryžių traputis su sviestu (82 proc. riebus)	14636	18/4,00	1,50	3,69	14,34	96,60
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 juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			12,28	14,63	32,95	312,64

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Keptas garuose lašišos ir lydekos file maltinukas (tausojantis)	16138	14/60	14,82	7,66	1,13	132,74
Keptų daržovių padažas (morkos, svogūnai)	19786	20,00	0,32	1,19	1,24	16,92
Bulvių koše su morkomis (tausojantis)	17870	80,00	2,30	3,31	22,82	130,32
Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais	39995	50,00	2,06	2,87	3,41	47,69
Švieži agurkai	8327	50,00	0,35	0,00	1,40	7,00
Stalo vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			21,90	18,37	49,31	450,27

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais	15751	120,00	8,57	14,41	35,59	306,36
Trintas uogų padažas (vyšnių)	17293	20,00	0,18	0,08	6,96	29,26
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			9,74	14,77	52,10	380,29

Iš viso dienai: 43,92 47,77 134,36 1143,20



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virta ryžių košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	25101	196/4	3,45	4,54	33,39	188,25
Ryžių traputis su grūdėta varške (7 proc.rieb.)	16773	12/90	11,78	6,58	11,97	154,20
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			15,23	11,13	45,37	342,52

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	37021	150,00	2,69	3,19	13,59	93,80
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Keptas vištienos krūtinėlių file maltinis (tausojantis)	32384	70,00	17,13	7,16	7,14	161,48
Virti grikių makaronai (tausojantis)	18252	60,00	3,78	1,93	21,15	117,09
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
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			26,00	18,16	55,95	491,21

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	26088	192/8	5,58	7,76	30,55	214,39
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Sezoniniai vaisiai	14847	100,00	0,90	0,10	11,70	51,30
Iš viso maitinimui:			7,46	8,14	51,80	310,34

Iš viso dienai: 48,69 37,43 153,12 1144,07

3 savaitė
Antradienis



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 sviestu 82 proc. rieš. ir bananais (tausojantis)	28355	171/9/20	6,69	8,74	50,94	309,31
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			7,52	8,98	58,90	346,55

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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)	27590	65/65	15,92	14,84	35,86	340,67
Grietinės (30 proc. rieš.) padažas	20335	15,00	0,23	2,08	1,52	25,70
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
Stalo vanduo paskanintas agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			21,29	20,36	63,26	521,41

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių košė (tausojantis)	28356	120,00	3,82	3,14	37,46	193,38
Kefyras 2,5 proc. rieš.	15957	200,00	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			10,22	8,14	45,46	295,98
Iš viso dienai:			39,03	37,48	167,62	1163,94



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 sviestu 82 proc. riebus (tausojantis)	26088	192/8	5,58	7,76	30,55	214,39
Ryžių traputis su sviestu (82 proc. riebus) ir agurku	15338	12/6,0 0/25	1,19	5,20	10,29	92,67
Sezoniniai vaisiai	49526	90,00	0,81	0,36	8,73	41,40
Nesaldinta kminų arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
Iš viso maitinimui:			7,74	13,44	49,97	351,73

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	37022	150,00	1,58	3,82	9,81	79,93
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Troškintas jautienos (kumpis) su morkomis ir porais	8693	96/54	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
Stalo vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,49	15,57	54,39	463,65

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti moliūgų blynai	23428	140,00	7,24	11,87	40,10	296,11
Grietinė 30 proc. riebus	12652	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Nesaldinta kminų arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
Iš viso maitinimui:			7,66	14,99	40,77	328,50

Iš viso dienai: 41,89 44,00 145,13 1143,88



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virta ryžių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	28480	193/7	3,70	6,21	35,68	213,42
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 kmynų arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
Iš viso maitinimui:			7,19	8,72	56,01	331,24

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)	37015	150,00	1,59	3,46	11,95	85,32
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Orkaitėje keptos viščiukų broilerių blauzdelės (tausojantis)	3982	80,00	18,06	11,74	0,69	180,60
Virti griekiai (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
Stalo vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			27,20	19,79	58,43	520,66

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti grikių makaronai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	11596	100,00	6,84	9,00	36,92	256,05
Sezoniniai vaisiai	49245	110,00	0,44	0,00	10,89	45,32
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			7,28	9,01	47,82	301,44

Iš viso dienai: 41,67 37,52 162,26 1153,34



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieš. (tausojantis)	26088	192/8	5,58	7,76	30,55	214,39
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	7155	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta kmynų arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
Iš viso maitinimui:			12,86	12,27	38,98	313,93

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	49224	150,00	2,60	3,17	22,43	128,68
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Garuose keptas lydekos file, morkų, svogūnų, bulvių maltinukas (tausojantis)	11461	52/23	16,23	7,33	7,65	161,46
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	17870	80,00	2,30	3,32	22,82	130,32
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
Stalo vanduo paskanintas agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			23,86	17,98	76,06	530,90

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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. rieš.) padažas	17313	25,00	0,76	3,04	1,70	37,18
Ryžių traputis su sviestu (82 proc. rieš.)	14636	18/4,00	1,50	3,69	14,34	96,60
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	2093	60,00	0,48	0,06	2,85	13,86
Sezoniniai vaisiai	42656	180,00	1,08	0,72	12,78	61,92
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			12,09	14,61	32,27	308,78

Iš viso dienai: 48,81 44,86 147,31 1153,61