

Kauno lopšelis-darželis „Žara“,

Ašigalio g. 13, Kaunas



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų

(be kiaušinio, sezamo, žemės riešutų, žuvies, sojos pupelių, pistacijų, saulėgrąžų, karvės pieno, citrusinių vaisių, pomidorų, arbatžolių, braškių, braškių uogienės, kmynų arbatos)

Istaigos 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	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	26038	190/10	6,77	8,21	43,64	275,5
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:			7,13	8,38	58,05	336,85

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
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kumpio maltinukas (tausojantis)	25440	80,00	14,00	11,19	9,13	193,27
Trinta bulvių košė (tausojantis)	18722	80,00	1,35	2,52	13,22	81,05
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	39990	50,00	0,40	2,63	4,83	44,56
Švieži agurkai	20722	80,00	0,26	0,00	2,24	11,12
Vanduo paskanintas vyšniomis	3040	150,00	0,08	0,04	0,89	4,21
Iš viso maitinimui:			21,04	19,97	61,61	511,50

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (varškė 9 proc.rieb.)	16124	150,00	18,32	8,15	36,22	291,60
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc. ir vyšnių padažas	18817	25,00	0,52	0,39	1,58	11,91
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			18,85	8,55	37,81	303,60

Iš viso dienai: 47,02 36,90 157,47 1151,95

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	26039	192/8	6,93	8,98	38,11	261,04
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:			7,66	8,99	55,94	335,29

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	37011	150,00	2,37	5,28	18,34	130,38
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,51	97,11
Keptos viščiukų broilerių filė krūtinėlė (tausojantis)	30295	75,00	18,89	2,99	5,21	117,10
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	21970	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,85	15,64	66,65	508,55

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (varškė 9 proc.rieb.)	16125	190,00	17,63	13,00	32,04	315,71
Ekologiškas natūralus jogurtas 3,8 proc.	12655	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			18,50	13,71	33,23	330,26

Iš viso dienai: 53,01 38,34 155,82 1174,10



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su sviestu 82 proc. Rieb. (tausojantis)	26042	193/7	5,10	6,40	40,21	238,80
Batonas su varške (9 proc. Rieb.) ir agurku	15757	30/30/2 5	7,58	3,39	17,32	130,13
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			12,68	9,80	57,53	369,00

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Ruginė duona	10325	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Troškintas jautienos maltinukas (tausojantis)	25455	75,00	16,73	6,39	9,31	161,70
Virtos bulvės (tausojantis)	13478	75,00	1,52	0,08	14,92	66,43
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi	58878	60,00	0,57	2,78	5,92	51,07
Paprika	14228	35,00	0,32	0,07	2,35	11,27
Vanduo	21970	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,80	12,10	58,86	435,53

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės apkepas (varškė 9 proc. rieš.) su kriaušėmis (tausojantis)	16127	126/24	18,31	11,43	23,35	269,58
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc. ir vyšnių padažas	18817	25,00	0,52	0,39	1,58	11,91
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:			19,83	12,27	37,71	340,98
Iš viso dienai:			55,31	34,17	154,10	1145,51

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių grūdų (avižių, kviečių, grikių, miežių, rugių) dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	26087	200,00	3,99	0,85	26,75	130,64
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 česnakų	9491	35/20/1	5,55	9,53	16,54	174,14
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			9,63	10,41	51,08	336,47

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	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)	5811	125/75	21,02	10,38	47,02	365,61
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	12653	10,00	0,43	0,35	0,59	7,23
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	2093	60,00	0,48	0,06	2,85	13,86
Raugintas agurkas	14457	60,00	0,36	0,00	1,44	7,20
Vanduo	21970	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,16	14,06	66,32	496,48

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	14582	142/8	7,99	8,22	33,07	238,27
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:			8,44	8,81	54,98	332,90
Iš viso dienai:			44,23	33,28	172,38	1165,85



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	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.	Išėiga	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
Ruginė duona	10324	45,00	2,74	0,45	20,52	97,11
Keptas vištienos krūtinėlių file maltinis (tausojantis)	30341	70,00	15,97	6,22	7,19	148,58
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	21970	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			27,88	14,58	58,65	476,98

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių miltų blynai su morkomis	14454	150,00	6,11	10,77	47,64	311,96
Ekologiškas 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 vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			7,53	11,40	57,77	363,86
Iš viso dienai:			42,72	34,38	169,73	1158,87



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. Rieb) (tausojantis)	26092	193/9	6,23	8,16	42,67	269,03
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:			7,22	8,44	52,22	313,70

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
Ruginė duona	10324	45,00	2,74	0,45	20,52	97,11
Vištienos broilerių krūtinėlės file troškiny su morkomis (tausojantis)	22452	54/26	20,57	12,23	5,69	215,11
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13477	80,00	2,14	1,41	19,54	99,38
Raugintas agurkas	22087	80,00	0,64	0,16	2,20	12,80
Vanduo su agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			27,74	17,71	60,15	510,98

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Garuose kepti varškėčiai (varškė 9 prpc. Rieb.) su morkomis ir cinamonu	15493	108/12	15,35	13,15	21,04	263,99
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc. ir vyšnių padažas	18817	25,00	0,52	0,39	1,58	11,91
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	14,09	34,33	330,17
Iš viso dienai:			51,47	40,24	146,70	1154,85



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	26042	193/7	5,09	6,40	40,20	238,80
Sumuštinis su virta kalakutų filės mėsa ir agurku	9492	25/30/2 2	8,44	5,81	16,62	152,54
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			13,54	12,22	56,83	391,43

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Ruginė duona	10325	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	25645	130/70	16,53	10,44	41,49	326,09
Ekologiškas natūralus jogurtas 3,8 proc.	12655	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Raugintas agurkas	14457	60,00	0,36	0,00	1,44	7,20
Švieži agurkai	8331	60,00	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo	21970	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			21,48	13,70	74,00	506,72

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	15497	150,00	17,91	10,4	23,91	260,95
Trintas uogų padažas (mėlynių)	12644	20,00	0,08	0,02	7,78	31,60
Sezoniniai vaisiai	8647	90,00	0,36	0,00	8,91	37,08
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			18,36	10,43	40,61	329,72
Iš viso dienai:			53,38	36,35	171,44	1227,87



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	26038	190/10	6,77	8,21	43,64	275,5
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:			7,67	8,62	58,45	341,97

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis)	52481	150,00	1,16	3,06	10,24	73,16
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Kalakutienos file troškiny su morkomis (tausojantis)	22652	64/16	20,40	11,56	6,64	212,18
Trinta bulvių košė (tausojantis)	18722	80,00	1,35	2,52	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:			28,06	20,59	58,67	532,27

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai su varške (9 proc. rieb.)	13037	70/50	13,22	12,72	36,50	313,40
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:			13,41	12,81	56,27	342,75
Iš viso dienai:			49,14	42,02	173,39	1216,99



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandėniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. Rieb.) (tausojantis)	25114	195/5	4,28	4,60	38,54	212,66
Grūdėta varškė (7 proc. rieb.)	12006	100,00	12,00	7,00	2,70	121,80
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			16,29	11,61	41,25	334,55

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandėniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	19598	150,00	2,40	3,07	18,86	112,71
Garuose keptas kiaulienos kumpio maltinis „Netikras zuikis“ (tausojantis)	23741	100,00	18,2	8,87	5,78	175,78
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
Raugintas agurkas	14457	60,00	0,36	0,00	1,44	7,20
Vanduo	21970	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,23	13,20	56,69	450,46

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandėniai	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	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Sezoniniai vaisiai	1925	100,00	1,00	0,40	23,40	101,20
Iš viso maitinimui:			11,91	8,49	58,28	357,11
Iš viso dienai:			54,43	33,3	156,22	1142,12



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 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
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
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:			7,04	8,00	48,27	293,21

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Orkaitėje keptas maltos kiaušienos kumpio maltinukas (tausojantis)	25440	80,00	14,00	11,19	9,13	193,27
Bulvių košė 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	2,87	3,41	47,69
Švieži agurkai	8327	50,00	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo	21970	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,8	20,86	66,89	546,53

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	16429	120,00	7,4	10,57	41,04	288,89
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:			7,59	10,66	48,01	318,24
Iš viso dienai:			37,43	39,52	163,17	1157,98

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virta ryžių košė su sviestu 82 proc. Rieb.(tausojantis)	25101	195/5	3,47	4,54	33,39	188,26
Traputis su grūdėta varške (7 proc. rieb.)	14396	12/80	10,94	5,80	11,16	140,65
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			14,41	10,35	44,56	328,98

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	37021	150,00	2,69	3,19	13,59	93,80
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Keptas vištienos krūtinėlių file maltinis (tausojantis)	30341	70,00	15,97	6,21	7,19	148,57
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
Sezoniniai vaisiai	8647	90,00	0,36	0,00	8,91	37,08
Vanduo	21970	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			27,18	17,31	69,58	542,85

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	26042	193/7	5,09	6,40	40,20	238,80
Batonas su sviestu (82 proc. Rieb.)	10318	35,00/5	2,83	4,91	18,73	130,37
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			7,92	11,32	58,94	369,24
Iš viso dienai:			49,51	38,98	173,08	1241,07



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir bananais (tausojantis)	26189	156/4/2 0	5,88	5,46	31,09	197,02
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:			7,44	9,82	42,54	288,22

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
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Lietiniai blynai su kiaulienos kumpio mėsa	22793	65,00/6 5	17,32	13,22	37,39	337,94
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	12653	10,00	0,43	0,35	0,59	7,23
Raugintas agurkas	22087	80,00	0,64	0,16	2,20	12,80
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 su agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			23,55	17,08	69,37	525,52

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių košė (tausojantis)	25145	120,00	3,43	5,91	33,54	201,11
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Kefyras 2,5 proc. rieb.	15958	210	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			10,65	11,14	49,49	340,86
Iš viso dienai:			41,64	38,04	161,40	1154,60

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	26039	192/8	6,93	8,98	38,11	261,04
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir agurku	9494	35,00/6/30	2,38	5,27	16,85	124,32
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			9,32	14,26	54,97	385,45

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)	37022	150,00	1,58	3,82	9,81	79,93
Skrebutis	10326	10,00	1,60	0,46	10,68	53,26
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	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
Raugintas agurkas	14505	50,00	0,30	0,00	1,20	6,00
Vanduo	21970	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,99	15,58	54,67	466,84

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti moliūgų blynai	20395	140,00	6,70	10,74	36,21	268,35
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	12653	10,00	0,43	0,35	0,59	7,23
Sezoniniai vaisiai	49523	120,00	2,40	0,00	9,60	48,00
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			9,54	11,10	46,41	323,67
Iš viso dienai:			45,85	40,94	156,05	1175,96

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių grūdų (avižių, miežių, grikių, kviečių, rugių) košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	25148	193/8	3,82	6,55	27,35	183,57
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb. su bananais, kiviais ir vynuogėmis	10321	100,00	3,33	2,39	19,93	114,55
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:			7,98	9,18	55,24	335,36

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
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 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
Raugintas agurkas	22098	70,00	0,56	0,07	1,68	9,59
Vanduo	21970	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			27,55	19,55	57,09	514,47

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	14582	142/8	7,99	8,22	33,07	238,27
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
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:			9,25	8,46	51,92	320,81
Iš viso dienai:			44,78	37,19	164,25	1170,64

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	26039	192/8	6,93	8,98	38,11	261,04
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:			7,76	9,12	46,07	298,28

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	37023	150,00	1,74	3,19	13,84	91,00
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Keptos viščiukų broilerių filė krūtinėlė (tausojantis)	30295	75,00	18,89	2,99	5,21	117,10
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
Raugintas agurkas	14505	50	0,40	0,05	1,2	5,87
Stalo vanduo paskanintas agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			27,26	14,14	62,2	477,81

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais	14614	120,00	7,22	10,65	45,28	305,85
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:			8,31	11,38	58,07	367,86
Iš viso dienai:			43,33	34,64	166,34	1143,95