

**Kauno lopšelis-darželis „Žara“**,

**Ašigalio g. 13, Kaunas**



**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**4-7 metų**

**(be pieno, kefyro, sviesto, vištų kiaušinių, grietinės,  
neapdorotos varškės)**

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18:00 val.



1 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25162	191/9	6,84	8,62	44,49	282,93
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:			7,40	8,79	58,90	344,28

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)	23385	80,00	15,30	12,29	9,24	208,81
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
Vanduo paskanintas vyšniomis.	3040	150,00	0,08	0,04	0,89	4,21
Iš viso maitinimui:			23,06	18,87	65,50	523,98

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:			49,31	36,21	162,21	1171,86



1 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Putpelių kiaušinių omletas (tausojantis)	4018	90,00	9,55	9,47	6,59	149,87
Ruginė duona	17072	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	39988	50,00	0,54	0,84	3,11	22,18
Sezoniniai vaisiai	37493	180,00	0,72	0,00	17,82	74,16
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,35</b>	<b>10,57</b>	<b>38,93</b>	<b>300,25</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis)	37011	150,00	2,37	5,28	18,34	130,38
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	28518	75,00	19,41	2,74	4,92	122,09
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13477	80,00	2,14	1,41	19,54	99,38
Aisbergo salotos su morkomis, alyvuogių aliejumi	39991	50,00	0,49	5,51	2,21	60,38
Švieži agurkai	15409	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>27,43</b>	<b>15,40</b>	<b>67,19</b>	<b>517,13</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,50</b>	<b>13,71</b>	<b>33,23</b>	<b>330,26</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>58,28</b>	<b>39,68</b>	<b>139,35</b>	<b>1147,64</b>





1 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	24926	172/8	5,24	7,96	41,61	259,09
Batonas su agurku	15605	1,20	2,57	0,69	16,72	83,39
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,81</b>	<b>8,66</b>	<b>58,34</b>	<b>342,55</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)	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)	22960	75,00	17,90	7,38	9,41	175,69
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
Vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>25,18</b>	<b>15,57</b>	<b>60,72</b>	<b>483,60</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. riebi) apkepas su kriaušėmis, praturtintas avižų sėlenomis (tausojantis)	14673	121/24/5	16,67	10,00	21,30	241,95
Ekologiško natūralaus jogurto iki 3,8 proc. ir uogienės padažas	12654	20,00	0,53	0,42	5,68	28,64
Sezoniniai vaisiai	50112	110,00	0,99	0,44	12,87	59,40
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,20</b>	<b>10,87</b>	<b>39,86</b>	<b>330,08</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>51,19</b>	<b>35,10</b>	<b>158,92</b>	<b>1156,23</b>



1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų (avižių, kviečių, grikių, miežių, rugių) dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	27478	191/9	4,43	8,68	29,64	214,39
Trintas uogų padažas (mėlynių)	12644	20,00	0,08	0,02	7,78	31,60
Batonas su agurku	15605	35,00/25	2,57	0,69	16,72	83,39
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15953	200,00	0,06	0,02	0,54	2,59
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,14</b>	<b>9,41</b>	<b>54,68</b>	<b>331,97</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	37013	150,00	3,87	3,27	14,42	102,58
Žemaičių blynai su kalakutienos file (tausojantis)	14044	125/75,00	22,00	8,61	48,77	360,56
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
Pomidorai	8325	70,00	0,70	0,28	4,06	21,56
Vanduo paskatintas greifurtais	2830	150,00	0,04	0,02	0,76	3,32
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>27,52</b>	<b>12,59</b>	<b>71,45</b>	<b>509,11</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	18211	100,00	8,07	9,67	33,13	251,89
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,52</b>	<b>10,26</b>	<b>55,04</b>	<b>346,52</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>43,18</b>	<b>32,26</b>	<b>181,17</b>	<b>1187,6</b>

1 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	26039	192/8	6,80	8,94	37,42	257,49
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,53</b>	<b>9,58</b>	<b>59,00</b>	<b>361,13</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	37014	150,00	1,26	3,05	7,68	63,26
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Keptas jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	15837	75,00	15,87	6,85	9,55	163,36
Virti makaronai (tausojantis)	14927	60,00	4,05	1,86	15,66	95,62
Burokėlių salotos	39993	60,00	2,76	2,92	4,37	54,83
Konservuoti žalieji žirneliai	13479	25,00	1,10	0,08	3,13	17,58
Vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>27,87</b>	<b>15,23</b>	<b>61,66</b>	<b>512,86</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių miltų blynai su morkomis	13746	150,00	6,63	9,58	44,06	289,05
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,05</b>	<b>10,21</b>	<b>54,20</b>	<b>340,95</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>44,45</b>	<b>35,02</b>	<b>174,86</b>	<b>1214,94</b>



2 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	24912	192/8,00	7,11	8,18	48,99	297,98
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,10</b>	<b>8,46</b>	<b>58,54</b>	<b>342,65</b>

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)	37015	150,00	1,59	3,46	11,95	85,32
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Vištienos broilerių krūtinėlės file troškiny su morkomis (tausojantis)	28749	54/26	20,03	10,6	6,04	199,66
Troškinti ryžiai (tausojantis)	13477	80,00	2,14	1,41	19,54	99,38
Pomidorai	8332	90,00	0,90	0,36	5,22	27,72
Vanduo paskanintas agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>27,47</b>	<b>16,28</b>	<b>63,52</b>	<b>510,45</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	11,7	54,18
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>16,51</b>	<b>14,09</b>	<b>34,33</b>	<b>330,17</b>

**Iš viso dienai: 52,08 38,83 156,39 1183,27**



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 ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	24926	172/8	5,24	7,96	41,61	259,09
Sumuštinis su virta kalakutų filės mėsa ir agurku	13322	35/25/20	3,37	0,8	16,52	102,78
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15953	200,00	0,06	0,02	0,54	2,59
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,67</b>	<b>8,96</b>	<b>58,67</b>	<b>364,46</b>

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
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
Vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>22,14</b>	<b>13,95</b>	<b>76,86</b>	<b>529,99</b>

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)	16851	150,00	18,99	10,62	24,08	267,95
Trintas uogienės padažas	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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,56</b>	<b>10,74</b>	<b>45,83</b>	<b>358,23</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>54,37</b>	<b>33,48</b>	<b>181,37</b>	<b>1 244,28</b>



2 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25162	191/9	6,84	8,62	44,49	282,93
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,74</b>	<b>9,03</b>	<b>59,00</b>	<b>349,40</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Kalakutienos file troškiny su morkomis (tausojantis)	27450	64,00/16	19,60	9,80	6,84	193,97
Virtos bulvės (tausojantis)	13478	75,00	1,51	0,07	14,92	66,43
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
Vanduo paskanintas mėlynėmis	6100	150,00	0,04	0,01	1,26	5,27
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>27,77</b>	<b>16,50</b>	<b>63,26</b>	<b>512,69</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių miltų blynai su morkomis	13746	150,00	6,63	9,58	44,06	289,05
Trintas uogų padažas (vyšnių)	17293	20,00	0,18	0,08	6,96	29,26
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,64</b>	<b>9,90</b>	<b>58,98</b>	<b>355,55</b>

**Iš viso dienai: 43,15 35,43 181,24 1217,64**

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	26039	192/8	6,80	8,94	37,42	257,49
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	15953	200,00	0,06	0,02	0,54	2,59
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,68</b>	<b>9,19</b>	<b>45,91</b>	<b>297,23</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	19598	150,00	2,40	3,07	18,86	112,71
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Garuose keptas kiaulienos kumpio maltinis „Netikras zuikis“ (tausojantis)	23741	100,00	18,20	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
Pomidorai	15412	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>27,15</b>	<b>13,50</b>	<b>66,34</b>	<b>496,32</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų, bulvių, morkų, svogūnų, žalių žirnelių, vištienos (broilerių krūtinėlių file) kukulių sriuba (tausojantis)	48759	200,00	6,95	8,94	14,25	165,25
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,70</b>	<b>9,79</b>	<b>58,17</b>	<b>363,56</b>

**Iš viso dienai: 45,53 32,48 170,42 1157,11**





2 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Putpelių kiaušinių omletas (tausojantis)	4018	90,00	9,55	9,47	6,59	149,87
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,45</b>	<b>10,05</b>	<b>39,46</b>	<b>302,09</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)	37019	150,00	0,99	3,05	9,02	67,50
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Keptas garuose lašišos ir lydekos maltinukas (tausojantis)	18416	80,00	14,85	7,66	1,14	133,00
Keptų daržovių padažas (morkos, svogūnai)	19786	20,00	0,32	1,18	1,24	16,92
Bulvių koše su morkomis (tausojantis)	17870	80,00	2,30	3,31	22,82	130,31
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 paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>23,70</b>	<b>18,54</b>	<b>60,30</b>	<b>503,05</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	16429	120,00	7,40	10,57	41,04	288,89
Trintas uogų padažas (vyšnių)	17293	20,00	0,18	0,08	6,96	29,26
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,41</b>	<b>10,89</b>	<b>55,96</b>	<b>355,39</b>

**Iš viso dienai: 45,56 39,48 155,72 1160,53**



3 savaitė  
 Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	26039	192/8	6,80	8,94	37,42	257,49
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoniniai vaisiai	14847	100,00	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			8,52	8,80	57,08	346,01

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			26,88	17,32	61,49	509,36

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	27479	172/8	6,35	8,11	50,37	299,84
Ryžių trapučiai	7291	10,00	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta juodoji arbata	8887	200,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			7,17	8,35	58,33	337,06
Iš viso dienai:			42,57	34,47	176,90	1192,43



3 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir bananais (tausojantis) (augalinis)	27477	152/8/20	5,41	9,67	29,14	225,25
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Nesaldinta vaisinė arbata	2850	150,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			8,17	10,13	49,67	322,45

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 kiaulienos kumpio mėsa	22793	65,00/65	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
Pomidorai	15413	80,00	0,80	0,32	4,64	24,64
Švieži agurkai	8331	60,00	0,42	0,00	1,68	8,40
Sezoniniai vaisiai	49523	120,00	2,40	0,00	9,60	48,00
Vanduo paskanintas agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			22,89	17,01	63,86	500,21

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	24912	192/8,00	7,11	8,18	48,99	297,98
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:			8,10	8,46	58,54	342,65
Iš viso dienai:			39,16	35,60	172,07	1165,31





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
Sezoniniai vaisiai	49526	90,00	0,81	0,36	8,73	41,40
Ryžių traputis	15780	12,00	0,98	0,27	9,54	44,58
Nesaldinta kmylių arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,88</b>	<b>9,73</b>	<b>56,78</b>	<b>350,29</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)	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
Pomidorai	18492	50,00	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo paskanintas citrina	1410	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>27,27</b>	<b>15,80</b>	<b>57,12</b>	<b>479,79</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti moliūgų blynai	22384	140,00	6,60	10,45	37,30	269,62
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 kmylių arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,17</b>	<b>11,19</b>	<b>47,83</b>	<b>324,47</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>44,32</b>	<b>36,72</b>	<b>161,73</b>	<b>1154,55</b>



3 savaitė  
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių grūdų (avižų, kviečių, grikių, miežių, rugių) dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	27478	191/9	4,43	8,68	29,64	214,39
Nesaldintas jogurtas su bananais, kiviais ir vynuogėmis	10321	100,00	3,33	2,39	19,93	114,55
Nesaldinta kminų arbata	8896	200,00	0,16	0,12	0,40	3,27
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,92</b>	<b>11,19</b>	<b>49,97</b>	<b>332,21</b>

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
Pomidorai	8325	70,00	0,70	0,28	4,06	21,56
Vanduo paskanintas apelsinu	15955	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>27,74</b>	<b>19,77</b>	<b>60,29</b>	<b>530,04</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	18211	100,00	8,07	9,67	33,13	251,89
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,33</b>	<b>9,91</b>	<b>51,98</b>	<b>334,43</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>44,99</b>	<b>40,87</b>	<b>162,24</b>	<b>1196,68</b>



3 savaitė  
Penktadienis

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
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,91</b>	<b>9,33</b>	<b>46,46</b>	<b>301,46</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Garuose keptas lydekos file, morkų, svogūnų, bulvių maltinukas (tausojantis)	18418	75,00	16,24	7,33	7,65	161,57
Bulvių koše su morkomis (tausojantis)	17870	80,00	2,30	3,31	22,82	130,31
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	39999	50,00	1,29	3,73	3,40	52,28
Pomidorai	15412	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo paskanintas agurkais	15956	200,00	0,06	0,00	0,25	1,26
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>24,78</b>	<b>18,17</b>	<b>70,80</b>	<b>545,85</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Putpelių kiaušinių omletas (tausojantis)	4018	90,00	9,55	9,47	6,59	149,87
Ruginė duona	10324	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
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
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,87</b>	<b>10,71</b>	<b>42,75</b>	<b>322,85</b>

**Iš viso dienai: 46,56 38,21 160,01 1170,16**