

Kauno lopšelis - darželis „Gintarėlis“

Baltijos g. 28, Kaunas



20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

I savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	32508	150	5,66	9,65	28,24	222,46
Liofilizuotos uogos	68723	5	0,38	0,19	2,53	13,31
Vaisiai (pagal sezoną, apelsinai)	5613	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			7,12	9,96	44,81	297,35

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba (žiediniai kopūstai, žirniai) (augalinis) (tausojantis)	11263	100	2,93	1,87	9,23	65,5
Ruginė duona	487	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Maltas kalakutienos filė šnicelis (tausojantis)	4862	80	17,84	7,11	4,72	154,26
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	5234	60	1,66	0,22	13,14	61,13
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, paprika)	19888	100	0,75	0,1	4,55	22,1
Vanduo	4392	150	0	0	0	0
Iš viso:			25,32	9,65	47,6	378,52

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	18388	125/15	11,04	9,52	28,22	242,74
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			11,04	9,52	28,22	242,76
Iš viso (dienos davinio):			43,48	29,13	120,63	918,63

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 3-jų grūdų dribsnių košė (tausojantis) (avižos, kviečiai, miežiai)	7250	150	8,06	6,7	37,5	242,51
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	16423	140	0,56	0	13,86	57,68
Arbata (be cukraus)	23484	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			8,62	6,7	51,36	300,21

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	67641	100	0,88	1,54	7,41	47,06
Skrebutis	5749	17	1,28	0,32	8,55	42,21
Orkaitėje kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis)	15797	70	17,16	14,21	0,68	199,26
Virtų burokėlių salotos su konservuotais agurkais	9851	90	2,28	1,79	3,8	40,39
Virtos bulvės (tausojantis)	22377	90	1,86	0,91	18,27	88,73
Vanduo su citrina	5728	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso:			23,55	18,79	39,51	421,42

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Mieliniai blynai	12805	100	6,53	8,38	32,63	231,99
Kakava su pienu (2,5 proc. rieb.)	17274	200	3,86	3,3	8,28	78,25
Iš viso:			10,39	11,68	40,91	310,24
Iš viso (dienos davinio):			42,56	37,17	131,78	1031,87

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ilgagrūdžių ryžių kruopų košė (tausojantis)	32510	150	4,46	4,64	31,56	185,79
Vaisiai (pagal sezoną, bananai)	6200	100	1	0,4	23,4	101,2
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso :			5,46	5,04	54,96	287,01

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	67642	100	2,02	2,13	7,2	56,01
Kiaulienos kumpio maltinukas su kopūstais ir plikytais ryžiais (tausojantis)	31901	72/28	6,59	9,14	6,22	133,52
Jogurto (3,8 proc. rieb.) - grietinės (30proc. rieb.) padažas	3673	20/10	0,88	2,92	1,52	35,88
Virtos bulvės (tausojantis)	22377	90	1,86	0,91	18,27	88,73
Pomidorų ir agurkų salotos	3818	100	0,82	3,83	4,3	54,9
Liofilizuotų uogų kokteilis	27471	110	0,78	0,29	11,83	53,03
Iš viso :			12,95	19,22	49,34	422,07

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Virti varškėčiai (tausojantis) (9 proc.rieb.)	19457	120	18,28	9,04	26,93	262,12
Jogurtas (3,8proc. rieb.)	3943	10	0,43	0,35	0,59	7,23
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			18,71	9,39	27,52	269,37
Iš viso (dienos davinio):			37,12	33,65	131,82	978,45

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška manų kruopų košė su uogomis (tausojantis)	20144	160/40	6,06	4,25	29,45	180,31
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	6906	130	0,52	0	12,87	53,56
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			6,58	4,25	42,32	233,89

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	11259	100	2,76	2,69	10,7	78,05
Vištienos filė gabaliukai su daržovėmis (morkos, pomidorai) (tausojantis)	38276	70/50	17,38	10,44	5,17	184,09
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	22378	40	2,77	2,5	15,25	94,59
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	73816	90	1,12	0,95	10,46	54,91
Konservuoti agurkai	19884	40	0,24	0	0,96	4,8
Vanduo	4392	150	0	0	0	0
Iš viso:			24,27	16,58	42,54	416,44

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	67649	150	3,57	6,9	19,43	154,09
Viso grūdo batonas su sviestu (82 proc. rieb.)	17360	30/5	1,53	4,48	10,1	86,82
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			5,1	11,38	29,53	240,93
Iš viso (dienos davinio):			35,95	32,21	114,39	891,26

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška avižų dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	32511	148/2	7,1	7,45	29,71	214,35
Vaisiai (pagal sezoną, kriaušės)	15409	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			7,34	7,77	41,79	266,53

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Cukinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	11264	100	0,97	2,57	5,49	48,96
Bulvių plokštainis	31646	120	3,7	2,7	19,36	116,55
Kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis)	32067	70	7,94	13,34	2,44	161,55
Grietinė (30 proc.rieb.)	15723	15	0,39	4,5	0,41	43,68
Morkų, obuolių salotos	19889	80	0,58	2,32	8,29	56,36
Vanduo su citrina	5728	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso:			13,67	25,45	36,79	430,87

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Makaronai su vištienos filė faršu ir cukinija (tausojantis)	18391	118/57	16,17	7,55	24,49	230,6
Pomidorai	21144	25	0,25	0,1	1,45	7,7
Arbata su citrina (be cukraus)	5730	150	0,09	0,02	0,8	3,79
Iš viso:			16,51	7,67	26,74	242,09
Iš viso (dienos davinio):			37,52	40,89	105,32	939,49

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 3-jų grūdų dribsnių košė (tausojantis) (avižos, kviečiai, miežiai)	7250	150	8,06	6,7	37,5	242,51
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	6906	130	0,52	0	12,87	53,56
Arbata su citrina (be cukraus)	5730	150	0,09	0,02	0,8	3,79
Iš viso:			8,67	6,72	51,17	299,86

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su žirneliais, šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	67643	100	0,89	1,7	6,53	45,01
Ruginė duona	2803	20	1,22	0,2	9,12	43,16
Vištienos šlaunelių kumpelių mėsos kotletas (tausojantis)	26804	80	12,53	9,01	6,05	155,39
Biri grikių košė (tausojantis)	22378	40	2,77	2,5	15,25	94,59
Kopūstų, agurkų salotos	45628	100	1,23	1,88	5,1	42,24
Vanduo	4392	150	0	0	0	0
Iš viso:			18,64	15,29	42,05	380,39

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Blynėliai su obuoliais	12870	68/22	5,27	10,14	29,07	228,59
Trintos avietės	4980	40	0,48	0,24	9,1	40,48
Pienas (2,5 proc. rieb.)	17878	80	2,24	2	3,76	42
Iš viso:			7,99	12,38	41,93	311,07
Iš viso (dienos davinio):			35,30	34,39	135,15	991,32



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška manų kruopų košė su uogomis (tausojantis)	20144	160/40	6,06	4,25	29,45	180,31
Vaisiai (pagal sezoną, kiviai)	43296	100	0,9	0,4	14,8	66,4
Pienas (2,5 proc. rieb.)	17878	80	2,24	2	3,76	42
Iš viso:			9,2	6,65	48,01	288,71

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	11270	100	1,68	2,86	14,57	90,73
Troškintas jautienos nugarinė (tausojantis)	4656	90	14,44	15,71	2,77	210,27
Bulvių košė (tausojantis)	4840	60	1,45	2,15	10,77	68,21
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	73816	90	1,12	0,95	10,46	54,91
Vanduo	4392	150	0	0	0	0
Iš viso:			18,69	21,67	38,57	424,12

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pertrinta varškė (9 proc. rieb.) su grietine (30proc. rieb.) paskatinta uogomis	20021	60/15/50	12,98	11,87	6,61	185,2
Obuolių ir bananų tyrėlė	5904	100	0,7	0,47	18	79,03
Skrebutis	5505	15	1,13	0,29	7,55	37,24
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			14,81	12,63	32,16	301,49
Iš viso (dienos davinio):			42,70	40,95	118,74	1014,32



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	20185	150	6	3,93	28,12	171,8
Vaisiai (pagal sezoną, vynuogės)	43294	90	0,63	0,18	16,2	68,94
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			6,63	4,11	44,32	240,76

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	16667	100	0,44	3,02	3,39	42,53
Ruginė duona	487	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Troškintas kiaulienos mentės maltinis (tausojantis)	33043	70	12,61	17,97	3,46	225,95
Virtos bulvės (tausojantis)	9827	50	1	0,05	9,85	43,85
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras ir agurkas)	73821	140	1,25	0,36	6,62	34,72
Vanduo su citrina	5728	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso:			17,53	21,77	40,08	426,35

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Varškės apkepas (tausojantis) (9 proc.rieb.)	13831	110	19,15	12,95	21,76	280,13
Trintos braškės	3631	30	0,21	0,12	5,6	24,32
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			19,36	13,07	27,36	304,47
Iš viso (dienos davinio):			43,52	38,95	111,76	971,58



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis)	32510	150	4,46	4,64	31,56	185,79
Vaisia (pagal sezoną, bananai)	5356	70	0,7	0,28	16,38	70,84
Liofilizuotų uogų kokteilis	27286	110	0,78	0,29	11,83	53,03
Iš viso:		180	5,94	5,21	59,77	309,66

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	42041	150	3,33	1,22	13,28	77,43
Lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	23088	80	19,06	11,17	6,39	202,31
Virtos bulvės (tausojantis)	9827	50	1	0,05	9,85	43,85
Virtų burokėlių salotos su konservuotais agurkais	19851	90	2,28	1,79	3,8	40,39
Vanduo	4392	150	0	0	0	0
Iš viso:			25,67	14,23	33,32	363,98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	5590	115/5	7,53	5,7	29,04	197,56
Pienas (2,5 proc. rieb.)	25874	90	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso:			10,33	8,2	33,74	250,06
Iš viso (dienos davinio):			41,94	27,64	126,83	923,70



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška avižų dribsnių košė (tausojantis)	32511	150	7,1	7,45	29,71	214,35
Vaisiai (pagal sezoną, vynuogės)	43294	90	0,63	0,18	16,2	68,94
Arbata su citrina (be cukraus)	5730	150	0,09	0,02	0,8	3,79
Iš viso:			7,82	7,65	46,71	287,08

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	18155	100	0,97	2,03	5,44	43,94
Lietiniai su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa	5591	65/35	13,42	10,01	35,86	287,16
Grietinė (30 proc. rieb.)	15723	15	0,39	4,5	0,41	43,68
Morkų salotos su česnakais	19886	70	0,78	2,62	7,55	56,89
Pomidorai	19855	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Vanduo	7461	150	0	0	0	0
Iš viso:			15,86	19,28	51	440,91

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ilgagrūdžių ryžių sriuba (tausojantis)	1186	140	3,48	5,34	13,82	117,25
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	2522	40/5/15	6,17	8,28	18,61	173,64
Iš viso:			9,65	13,62	32,43	290,89
Iš viso (dienos davinio):			33,33	40,55	130,14	1018,88



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	10503	150	5,62	5,75	24,09	170,61
Trintos braškės	3631	30	0,21	0,12	5,6	24,32
Vaisiai (pagal sezoną, apelsinai)	1403	100	0,9	0,1	11,7	51,3
Pienas (2,5 proc. rieb.)	25874	90	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso:			9,53	8,47	46,09	298,73

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba (brokoliai, paprika) (augalinis) (tausojantis)	67644	100	1,19	3,72	8,08	70,61
Plikytų ryžių plovai su kiaulienos mente (tausojantis)	24475	100/50	10,77	13,57	29,13	281,75
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, paprika)	19888	100	0,75	0,1	4,55	22,1
Pomidorai	74246	50	0,5	0,2	2,9	15,4
Vanduo su citrina	5728	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso:			13,3	17,61	45,46	393,63

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Virti varškėtukai (tausojantis) (9 proc.rieb.)	3302	100	16,14	7,78	27,43	244,3
Grietinės (30 proc. rieb.) ir jogurto(3,8 proc. rieb.) padažas	3946	20/10	0,86	5,09	1,56	55,5
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			17	12,87	28,99	299,82
Iš viso (dienos davinio):			39,83	38,95	120,54	992,18

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	20185	150	6	3,93	28,12	171,8
Vaisiai pagal sezoną (obuoliai)	6906	130	0,52	0	12,87	53,56
Arbata su citrina (be cukraus)	5730	150	0,09	0,02	0,8	3,79
Iš viso:			6,61	3,95	41,79	229,15

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	42041	150	3,33	1,22	13,28	77,43
Virtų bulvių blynai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	5565	84/36	15,02	8,51	34,02	272,78
Jogurto (3,5 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	3673	20/10	0,88	2,92	1,52	35,88
Morkų ir česnakų salotos	73817	100	1,05	1,01	10,41	54,89
Vanduo	7068	150	0	0	0	0
Iš viso maitinimui:			20,28	13,66	59,23	440,98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Varškės apkepas (9 proc. rieb.) (tausojantis)	13831	110	19,15	12,95	21,76	280,13
Trintos avietės	4980	40	0,48	0,24	9,1	40,48
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			19,63	13,19	30,86	320,63
Iš viso (dienos davinio):			46,52	30,80	131,88	990,76

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška avižių dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	32511	148/2	7,1	7,45	29,71	214,35
Vaisiai, (pagal sezoną, kriaušės)	15409	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			7,34	7,77	41,79	266,53

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su makaronais (šparaginės pupelės, žirniai, morkos) (tausojantis) (augalinis)	11281	100	1,5	1,81	7,94	54,07
Vištienos filė gabaliukai su daržovėmis (šparaginės, pomidorai) (tausojantis)	38276	120	17,38	10,44	5,17	184,09
Virti makaronai (tausojantis)	18387	60	4,05	0,86	15,66	86,62
Pomidorų ir agurkų salotos	73818	100	0,82	3,83	4,3	54,9
Vanduo su citrina	5728	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso:			23,84	16,96	33,87	383,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieiniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	67649	150	3,57	6,9	19,43	154,09
Bandelė su cinamonu	20254	30	2,67	3,06	16,02	102,3
Iš viso:			6,24	9,96	35,45	256,39
Iš viso (dienos davinio):			37,42	34,69	111,11	906,37

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis)	32510	150	4,46	4,64	31,56	185,79
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	64711	100	0,4	0	9,9	41,2
Kakava su pienu (2,5 proc. rieb.)	17274	200	3,86	3,3	8,28	78,25
Iš viso :			8,72	7,94	49,74	305,24

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	11260	100	2,02	2,13	7,2	56,01
Ruginė duona	608	20	1,22	0,2	9,12	43,16
Orkaitėje kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis)	2743	80	18,44	15,58	0,7	216,77
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	5234	60	1,66	0,22	13,14	61,13
Daržovių salotos (pekino, agurko, pomidoro)	19867	100	1,15	2,96	4,28	48,36
Vanduo	4392	150	0	0	0	0
Iš viso :			24,49	21,09	34,44	425,43

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Blynai su obuoliais	5606	68/22	5,2	8,09	28,78	208,74
Trintos braškės	3632	40	0,28	0,16	6,14	27,12
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			5,48	8,25	34,92	235,88
Iš viso (dienos davinio):			38,69	37,28	119,10	966,55

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Manų kruopų košė su liofilizuotomis uogomis (tausojantis)	34404	195/5	6,68	4,29	30,69	188,11
Vaisiai (pagal sezoną, vynuogės)	64460	80	0,56	0,16	14,4	61,28
Pienas (2,5 proc. riebi)	17878	80	2,24	2	3,76	42
Iš viso:			9,48	6,45	48,85	291,39

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Brokolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	67646	100	1,09	6,12	6,36	84,86
Ruginė duona	18802	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Vištienos filė troškinta su grietinėle (50 proc. riebi) ir cukinija (tausojantis)	4857	63/27/9	15,03	9,49	3,22	158,4
Bulvių košė (tausojantis)	4803	80	2,27	2,88	17,71	105,85
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, pomidorai, ridikėliai)	73819	100	0,89	0,12	3,53	18,82
Vanduo	7068	150	0	0	0	0
Iš viso:			21,11	18,91	44,5	432,67

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Makaronai su fermentinių sūriu (45 proc. riebi) (tausojantis)	19330	120/30	14,17	10,07	26,77	254,34
Pomidorai	19855	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Arbata su citrina (be cukraus)	5730	150	0,09	0,02	0,8	3,79
Iš viso:			14,56	10,21	29,31	267,37
Iš viso (dienos davinio):			45,15	35,57	122,66	991,43

4 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	20185	150	6	3,93	28,12	171,8
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	6906	130	0,52	0	12,87	53,56
Liofilizuotų uogų kokteilis	27286	110	0,78	0,29	11,83	53,03
Iš viso :			7,3	4,22	52,82	278,39

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	67647	100	0,63	0,94	5,69	33,72
Ruginė duona	487	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Troškintas maltas kiaulienos kumpis su daržovėmis (morkos, porai) (tausojantis)	31904	60/30	11,37	10,26	4,08	154,15
Virti makaronai (tausoajantis)	18387	60	4,05	0,86	15,66	86,62
Pomidorų ir agurkų salotos	73818	100	0,82	3,83	4,3	54,9
Vanduo su citrina	25875	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso :			19,07	16,26	46,25	407,56

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Virtos vištienos a.r. dešrelės (tausojantis)	23014	110	14,3	19,8	3,3	248,6
Pomidorai	52887	28	0,28	0,11	1,62	8,62
Skrebutis	5749	17	1,28	0,32	8,55	42,21
Arbata (be cukraus)	23484	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			15,86	20,23	13,47	299,45
Iš viso (dienos davinio):			42,23	40,71	112,54	985,40

4 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pertrinta varškė (9 proc. rieb.) su grietine (30proc. rieb.) paskaninta uogomis	20021	60/15/50	12,98	11,87	6,61	185,2
Skrebutis	5505	15	1,13	0,29	7,55	37,24
Vaisiai (pagal sezoną, kriaušės)	15409	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Liofilizuotos uogos	68723	5	0,38	0,19	2,53	13,31
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			14,73	12,67	28,77	287,93

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	67641	100	0,88	1,54	7,41	47,06
Skrebutis	5749	17	1,28	0,32	8,55	42,21
Vištienos krūtinėlės kepsneliai (tausojantis)	4892	80	19,16	6,61	5,75	159,07
Virtos bulvės (tausojantis)	22377	90	1,86	0,91	18,27	88,73
Virtų burokėlių salotos (tausojantis)	73820	90	2,43	5,17	4,09	72,63
Vanduo paskanintas obuoliais	25876	150	0,02	0	0,5	2,06
Iš viso:			25,63	14,55	44,57	411,76

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Blynėliai su obuoliais	5606	68/22	5,2	8,09	28,78	208,74
Trintos braškės	22683	20	0,14	0,08	3,07	13,56
Pienas (2,5 proc. rieb.)	25878	50	1,4	1,25	2,35	26,25
Iš viso:			6,74	9,42	34,2	248,55
Iš viso (dienos davinio):			47,10	36,64	107,54	948,24



4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis)	32510	150	4,46	4,64	31,56	185,79
Trintos braškės	3631	30	0,21	0,12	5,6	24,32
Vaisiai (pagal sezoną, bananai)	6200	100	1	0,4	23,4	101,2
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			5,67	5,16	60,56	311,33

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis) (tausojantis)	11259	100	2,76	2,69	10,7	78,05
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu	31903	78/42	10,36	5,89	33,39	228,03
Grietinės (30 proc. rieб.) ir jogurto (3,8 proc. rieб.) padažas	3673	20/10	0,88	2,92	1,52	35,88
Morkų lazdelės	23767	65	0,65	0,07	6,76	30,23
Konservuoti agurkai	19884	40	0,24	0	0,96	4,8
Vanduo	4392	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,89	11,57	53,33	376,99

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Virti varškėčiai (9 proc. rieб.) (tausojantis)	19457	120	18,28	9,04	26,93	262,12
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieб.)	4070	20	0,86	0,7	1,18	14,46
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			19,14	9,74	28,11	276,6
Iš viso (dienos davinio):			39,70	26,47	142,00	964,92

4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška 3-jų grūdų dribsnių košė (tausoįantis) (avięos, kviečiai, mieęiai)	7250	150	8,06	6,7	37,5	242,51
Vaisiai (pagal sezoną, vynuogės)	43294	90	0,63	0,18	16,2	68,94
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			8,69	6,88	53,7	311,47

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daręovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis ir žirneliais (tausoįantis) (augalinis)	67643	100	0,89	1,7	6,53	45,01
Žuvies kotletas (lydeka, lašišos file) (tausoįantis)	23088	60/20	19,06	11,17	6,39	202,31
Perlinių kruopų košė (tausoįantis)	5234	60	1,66	0,22	13,14	61,13
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	73816	90	1,12	0,95	10,46	54,91
Vanduo su citrina	5728	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso:			22,82	14,06	37,32	367,13

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Omletas su sūriu (45proc. rie.)	973	90/10	12,52	11,86	12,45	206,62
Batonas su sviestu (82 proc. rie.)	17360	20/5	1,53	4,48	10,1	86,82
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			14,05	16,34	22,55	293,46
Iš viso (dienos davinio):			45,56	37,28	113,57	972,06



4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška avižų dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	32511	148/2	7,1	7,45	29,71	214,35
Vaisiai (pagal sezoną, apelsinai)	5613	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Arbata (be cukraus)	5726	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			8,18	7,57	43,75	275,93

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	67642	100	2,02	2,13	7,2	56,01
Ruginė duona	18802	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kotletas (tausojantis)	26804	80	12,53	9,01	6,05	155,39
Bulvių košė (tausojantis)	4803	80	2,27	2,88	17,71	105,85
Kopūstų, agurkų salotos	45628	100	1,23	1,88	5,1	42,24
Vanduo su citrina	5728	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso:			19,97	16,22	50,54	428

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	67651	150	6,77	7,06	21,2	175,4
Bandelė su cinamonu	20254	30	2,67	3,06	16,02	102,3
Iš viso:			9,44	10,12	37,22	277,7
Iš viso (dienos davinio):			37,59	33,91	131,51	981,63