

Kauno lopšelis - darželis „Gintarėlis“

Baltijos g. 28, Kaunas



20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

1 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
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	32514	200	7,54	12,87	37,66	296,61
Liofilizuotos uogos	68990	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Vaisiai (pagal sezoną, apelsinai)	64461	140	1,26	0,14	16,38	71,82
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			9,56	13,38	59,1	395,07

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba (žiediniai kopūstai, žirniai) (augalinis) (tausojantis)	11262	150	4,4	3,66	13,86	106,01
Ruginė duona	24166	40	2,44	0,4	18,24	86,32
Maltas kalakutienos filė šnicelis (tausojantis)	38279	80	18,92	7,21	4,72	159,41
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	4808	80	2,21	0,29	17,52	81,5
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, paprika)	19895	115	0,84	0,1	4,91	23,9
Vanduo	7461	150	0	0	0	0
Iš viso:			28,81	11,66	59,25	457,14

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	18395	162/23	13,81	12,44	31,87	294,74
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			13,81	12,44	31,87	294,77
Iš viso (dienos davinio):			52,18	37,48	150,22	1146,98

1 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 3-jų grūdų dribsnių košė (tausojantis) (avižos, kviečiai, miežiai)	7251	200	9,69	8,95	46,33	304,6
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	64462	160	0,64	0	15,84	65,92
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			10,33	8,95	62,17	370,55

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)	67652	150	1,38	2,32	11,4	72,03
Skrebutis	5550	20	1,58	0,4	10,56	52,14
Orkaitėje kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	15798	80	18,65	15,72	0,7	218,91
Virtų brokėlių salotos su konservuotais agurkais	73823	100	2,31	2,88	3,92	50,82
Virtos bulvės (tausojantis)	4841	90	1,86	1,24	18,27	91,7
Vanduo su citrina	5729	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso:			25,9	22,59	45,92	490,63

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Mieliniai blynai	12806	150	8,8	11,38	43,79	312,75
Kakava su pienu (2,5 proc. rieb.)	17275	200	3,86	3,3	8,78	80,24
Iš viso:			12,66	14,68	52,57	392,99
Iš viso (dienos davinio):			48,89	46,22	160,66	1254,17



I 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 ilgagrūdžių ryžių kruopų košė (tausojantis)	32516	200	6,05	5,98	45,34	259,37
Vaisiai (pagal sezoną, bananai)	6199	100	1	0,4	23,4	101,2
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			7,05	6,38	68,74	360,6

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)	67653	150	3,04	1,19	10,79	66,02
Kiaulienos kumpio maltinukas su kopūstais ir plikytais ryžiais (tausojantis)	31906	72/28	13,16	18,36	6,27	242,94
Jogurto (3,8 proc. rieb.) - grietinės (30proc. Rieb.) padažas	3945	27/8	0,94	2,65	1,96	35,47
Virtos bulvės (tausojantis)	4841	90	1,86	1,24	18,27	91,7
Pomidorų ir agurkų salotos	73828	100	0,82	3,83	4,3	54,9
Liofilizuotų uogų kokteilis	27471	110	0,78	0,29	11,83	53,03
Iš viso :			20,6	27,56	53,42	544,06

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Virti varškėčiai (tausojantis) (9 proc.rieb.)	19458	120	19,5	9,35	33,79	297,32
Jogurtas (3,8proc. rieb.)	15724	20	0,86	0,7	1,18	14,46
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			20,36	10,05	34,97	311,81
Iš viso (dienos davinio):			48,01	43,99	157,13	1216,47



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)	20143	180/40	6,74	5,53	33,82	211,95
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	65177	200	0,79	0	19,6	81,58
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			7,53	5,53	53,42	293,56

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)	67654	150	3,46	4,04	14,26	107,23
Vištienos filė su daržovėmis (morkomis, pomidorai) (tausojantis)	38284	130	19,72	14,19	5,37	228,06
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	4802	80	3,04	3,7	16,66	112,08
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	73825	100	1,12	2,77	10,46	71,29
Konservuoti agurkai	33879	75	0,6	0,15	2,06	12
Vanduo	7067	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,94	24,85	48,81	530,66

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)	67660	200	4,75	9,2	25,84	205,18
Viso grūdo batonas su sviestu (82 proc. rieb.)	17368	40	2,66	6,41	17,66	138,93
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			7,41	15,61	43,5	344,14
Iš viso (dienos davinio):			42,88	45,99	145,73	1168,36

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška aviųžų dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	32517	198/2	9,6	8,81	40,19	278,48
Vaisiai (pagal sezoną, kriaušės)	15408	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			9,84	9,13	52,27	330,67

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Cukinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	67655	150	1,51	3,86	8,82	76,08
Bulvių plokštainis	32129	150	4,53	4,07	23,87	150,17
Kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis)	32130	70	9,54	15,39	3,08	188,99
Grietinė (30 proc. rieb.)	17065	20	0,54	6,29	0,57	61,04
Morkų, obuolių salotos	19896	90	0,65	2,92	9,33	66,17
Vanduo su citrina	5729	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso:			16,89	32,56	46,74	547,48

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Makaronai su vištienos filė faršu ir cukinija (tausojantis)	18397	120/64	18,11	8,68	27,4	260,14
Pomidorai	74411	70	0,7	0,28	4,06	21,56
Arbata su citrina (be cukraus)	5731	200	0,12	0,03	1,07	5,06
Iš viso:			18,93	8,99	32,53	286,76
Iš viso (dienos davinio):			45,66	50,68	131,54	1164,91



2 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
Pieniška 3-jų grūdų dribsnių košė (tausojantis) (avižos, kviečiai, miežiai)	7251	200	9,69	8,95	46,33	304,6
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	64462	160	0,64	0	15,84	65,92
Arbata su citrina (be cukraus)	5731	200	0,12	0,03	1,07	5,06
Iš viso:			10,45	8,98	63,24	375,58

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su žirneliais, šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	67656	150	1,2	1,87	8,53	55,73
Ruginė duona	24166	40	2,44	0,4	18,24	86,32
Vištienos šlaunelių kumpelių mėsos kotletas (tausojantis)	4861	90	14,01	9,62	7,64	173,19
Biri grikių košė (tausojantis)	4802	80	3,04	3,7	16,66	112,08
Kopūstų, agurkų salotos	45624	100	1,23	1,88	5,1	42,24
Vanduo	7067	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,92	17,47	56,17	469,56

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Blynėliai su obuoliais	5611	75/25	6,71	12,6	37,73	291,18
Trintos avietės	4979	40	0,48	0,24	9,1	40,48
Pienas (2,5 proc.rieb.)	5691	100	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso:			9,99	15,34	51,53	384,16
Iš viso (dienos davinio):			42,36	41,79	170,94	1229,30



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
Pieniška manų kruopų košė su uogomis (tausojantis)	20143	180/40	6,74	5,53	33,82	211,95
Vaisiai (pagal sezoną, kiviai)	6787	125	1,13	0,5	18,5	83
Pienas (2,5 proc.rieb.)	5691	100	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso:			10,67	8,53	57,02	347,45

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	11271	150	2,24	2,21	19,66	107,46
Troškinta jautienos nugarinė (tausojantis)	22734	100	16,1	18,33	2,75	240,43
Bulvių košė (tausojantis)	4799	80	2,07	2,22	15,73	91,14
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	73825	100	1,12	2,77	10,46	71,29
Vanduo	7067	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,53	25,53	48,6	510,32

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
Pertrinta varškė (9 proc.rieb.) su grietine (30proc.rieb.) paskatinta uogomis	20020	65/15/50	13,47	13,85	6,81	205,79
Obuolių ir bananų tyrė	5905	100	0,7	0,47	18	79,03
Skrebutis	5504	20	1,5	0,38	10,06	49,66
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			15,67	14,7	34,87	334,51
Iš viso (dienos davinio):			47,87	48,76	140,49	1192,28



2 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 grikių kruopų košė (tausojantis)	20184	200	8,41	5,07	38,19	231,99
Vaisiai (pagal sezoną, vynuogės)	7087	97	0,68	0,19	17,46	74,3
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			9,09	5,26	55,65	306,32

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	16664	150	0,65	4,53	4,36	60,8
Ruginė duona	24169	20	1,22	0,2	9,12	43,16
Troškintas kiaulienos mentės maltinis (tausojantis)	33042	90	14,48	20,35	3,6	255,51
Virtos bulvės (tausojantis)	4841	90	1,86	1,24	18,27	91,7
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidoras ir agurkas)	73830	140	1,25	0,36	6,62	34,72
Vanduo su citrina	5729	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso:			19,58	26,71	43,04	490,92

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Varškės apkepas (tausojantis) (9 proc.rieb.)	3280	120	19,57	13,06	23,16	288,45
Trintos braškės	3633	40	0,28	0,16	6,14	27,12
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			19,85	13,22	29,3	315,6
Iš viso (dienos davinio):			48,52	45,19	127,99	1112,84



2 savaitė
Ketvirtadienis

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)	32516	200	6,05	5,98	45,34	259,37
Vaisia (pagal sezoną, bananai)	64463	80	0,8	0,32	18,72	80,96
Liofilizuotų vaisių kokteilis	27471	110	0,78	0,29	11,83	53,03
Iš viso:			7,63	6,59	75,89	393,36

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 (tausojantis) (augalinis)	42040	200	6,03	3,36	21,28	139,51
Lydekos ir lašišos maltinukas (tausojantis)	23089	80	19,06	11,17	6,39	202,31
Virtos bulvės (tausojantis)	4841	90	1,86	1,24	18,27	91,7
Virtų burokėlių salotos su konservuotais agurkais	73823	100	2,31	2,88	3,92	50,82
Vanduo	7067	200	0	0	0	0
Iš viso:			29,26	18,65	49,86	484,34

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 sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	5589	143/7	8,14	7,47	31,38	225,26
Pienas (2,5 proc. rieb.)	5103	150	4,2	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			12,34	11,22	38,43	304,01
Iš viso (dienos davinio):			49,23	36,46	164,18	1181,71



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška aviųžų dribsnių košė (tausojantis)	32517	200	9,6	8,81	40,19	278,48
Vaisiai (pagal sezoną, Vynuogės)	7087	97	0,68	0,19	17,46	74,3
Arbata su citrina (be cukraus)	5731	200	0,12	0,03	1,07	5,06
Iš viso:			10,4	9,03	58,72	357,84

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	18154	150	1,25	3,05	7,51	62,5
Lietiniai su vištienos šlaunelių/ kumpelių mėsa	3581	80/40	19,46	12,76	42,8	363,84
Grietinė (30 proc. rie.)	17065	20	0,54	6,29	0,57	61,04
Morkų salotos su česnakais	73826	100	0,99	1	9,78	52,1
Pomidorai	52888	30	0,28	0,11	1,62	8,62
Vanduo	7067	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,52	23,21	62,28	548,1

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ilgagrūdžių ryžių sriuba (tausojantis)	11187	170	4,21	6,46	16,75	141,99
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	12484	44/5/18	6,88	8,75	20,9	189,84
Iš viso:			11,09	15,21	37,65	331,83
Iš viso (dienos davinio):			44,01	47,45	158,65	1237,77

3 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
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	6837	200	4,4	3,92	32,39	182,44
Trintos braškės	3633	40	0,28	0,16	6,14	27,12
Vaisiai (pagal sezoną, apelsinai)	64461	140	1,26	0,14	16,38	71,82
Pienas (2,5 proc. rieb.)	5691	100	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso:			8,74	6,72	59,61	333,88

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Trinta daržovių sriuba (brokoliai, paprika) (augalinis) (tausojantis)	67657	150	1,67	5,58	11,94	104,63
Plikytų ryžių plovai su kiaulienos mente (tausojantis)	24168	110/60	12,99	18,77	34,78	360,03
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, paprika)	19895	115	0,84	0,1	4,91	23,9
Pomidoras	74411	70	0,7	0,28	4,06	21,56
Vanduo su citrina	5729	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso:			16,32	24,76	56,76	515,15

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Virti varškėtukai (tausojantis) (9 proc.rieb.)	19458	120	19,5	9,35	33,79	297,32
Grietinės (30 proc. rieb.) ir jogurto(3,8 proc. rieb.) padažas	22687	20/10	0,89	2,91	1,67	36,47
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			20,39	12,26	35,46	333,82
Iš viso (dienos davinio):			45,45	43,74	151,83	1182,85



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)	20184	200	8,41	5,07	38,19	231,99
Vaisiai pagal sezoną (obuoliai)	64462	160	0,64	0	15,84	65,92
Arbata su citrina (be cukraus)	5731	200	0,12	0,03	1,07	5,06
Iš viso:			9,17	5,1	55,1	302,97

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba su mokomis (augalinis) (tausojantis)	42040	200	6,03	3,36	21,28	139,51
Virtų bulvių blynai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	31909	120	15,05	9,82	26,65	255,19
Jogurto (3,5 proc. rie.) ir grietinės (30 proc. rie.) padažas	3945	25/15	0,94	2,65	1,96	35,47
Morkų salotos su česnaku	73826	100	0,99	1	9,78	52,1
Vanduo su citrina	5729	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			23,13	16,86	60,74	487,3

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. rie.) (tausojantis)	3280	120	19,57	13,06	23,16	288,45
Trintos avietės	4979	40	0,48	0,24	9,1	40,48
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			20,05	13,3	32,26	328,96
Iš viso (dienos davinio):			52,35	35,26	148,10	1119,23



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška aviųž dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	32517	198/2	9,6	8,81	40,19	278,48
Vaisiai, (pagal sezoną, kriaušės)	15355	100	0,26	0,35	13,14	56,72
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			9,86	9,16	53,33	335,23

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su makaronais (šparaginės pupelės, žirniai, morkos) (tausojantis) (augalinis)	11185	150	2,23	2,04	11,84	74,64
Vištienos filė su daržovėmis (šparaginės pupelės, pomidorai) (tausojantis)	38284	130	19,72	14,19	5,37	228,06
Virti makaronai (tausojantis)	18394	70	4,5	0,96	17,4	96,24
Pomidorų ir agurkų salotos	73828	100	0,82	3,83	4,3	54,9
Vanduo su citrina	5729	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso:			27,39	21,05	39,98	458,87

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	67660	200	4,75	9,2	25,84	205,18
Bandelė su cinamonu	20256	30	2,67	3,06	16,02	102,3
Iš viso:			7,42	12,26	41,86	307,48
Iš viso (dienos davinio):			44,67	42,47	135,17	1101,58



3 savaitė
Ketvirtadienis

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)	32516	200	6,05	5,98	45,34	259,37
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	30054	100	0,4	0	9,9	41,2
Kakava su pienu (2,5 proc. rieb.)	17275	200	3,86	3,3	8,78	80,24
Iš viso :			10,31	9,28	64,02	380,81

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)	11261	150	3,04	3,19	10,79	84,02
Ruginė duona	24167	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Orkaitėje kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	15798	80	18,65	15,72	0,7	218,91
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	4808	80	2,21	0,29	17,52	81,5
Daržovių salotos (pekino, agurko, pomidoro)	73824	100	1,04	2,93	3,83	45,89
Vanduo	7067	200	0	0	0	0
Iš viso :			26,77	22,43	46,52	495,06

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Blynai su obuoliais	5611	75/25	6,71	12,6	37,73	291,18
Trintos braškės	3633	40	0,28	0,16	6,14	27,12
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			6,99	12,76	43,87	318,33
Iš viso (dienos davinio):			44,07	44,47	154,41	1194,20



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)	34405	215/5	7,81	5,67	36,76	229,25
Vaisiai (pagal sezoną, vynuogės)	7805	90	0,63	0,18	16,2	68,94
Pienas (2,5 proc. riebi)	13412	80	2,24	2	3,76	42
Iš viso:			10,68	7,85	56,72	340,19

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)	11285	150	1,24	6,13	6,93	87,85
Ruginė duona	24167	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Vištienos filė troškinta su grietinėle (50 proc. riebi.) ir cukinija (tausojantis)	38282	73/30/17	17,89	17,55	4,5	247,53
Bulvių košė (tausojantis)	4804	90	2,18	3,22	16,15	102,31
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, pomidorai, ridikėliai)	19901	105	1,05	0,18	4,57	24,08
Vanduo	7067	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,19	27,38	45,83	526,51

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)	19329	160/40	16,42	11,12	35,48	307,66
Pomidorai	52888	30	0,28	0,11	1,62	8,62
Arbata su citrina (be cukraus)	5731	200	0,12	0,03	1,07	5,06
Iš viso:			16,82	11,26	38,17	321,34
Iš viso (dienos davinio):			51,69	46,49	140,72	1188,04



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)	20184	200	8,41	5,07	38,19	231,99
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	64462	160	0,64	0	15,84	65,92
Liofilizuotų vaisių kokteilis	27471	110	0,78	0,29	11,83	53,03
Iš viso :			9,83	5,36	65,86	350,94

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)	16664	150	0,65	4,53	4,36	60,8
Ruginė duona	24166	40	2,44	0,4	18,24	86,32
Troškintas maltas kiaulienos kumpis su daržovėmis (morkos, porai) (tausojantis)	31910	70/30	13,52	10,99	8,25	185,96
Virti makaronai (tausojantis)	18394	70	4,5	0,96	17,4	96,24
Pomidorų ir agurkų salotos	73828	100	0,82	3,83	4,3	54,9
Vanduo su citrina	25880	200	0,11	0,03	0,96	4,53
Iš viso :			22,04	20,74	53,51	488,75

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)	23015	119	15,53	21,51	3,58	270,05
Pomidorai	52888	30	0,28	0,11	1,62	8,62
Skrebutis	5550	20	1,58	0,4	10,56	52,14
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			17,39	22,02	15,76	330,84
Iš viso (dienos davinio):			49,26	48,12	135,13	1170,53



4 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
Pertrinta varškė (9 proc. riebi.) su grietine (30proc. riebi.) paskaninta bananais	20020	75/15/50	13,47	13,85	6,81	205,79
Vaisiai (pagal sezoną, kriaušės)	15355	100	0,26	0,35	13,14	56,72
Liofizlizuotos uogos	68990	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Skrebutis	5504	20	1,5	0,38	10,06	49,66
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			15,99	14,95	35,07	338,81

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)	67652	150	1,38	2,32	11,4	72,03
Skrebutis	5550	20	1,58	0,4	10,56	52,14
Vištienos krūtinėlės kepsneliai (tausojantis)	4893	80	19,29	7,13	6,47	167,19
Virtos bulvės (tausojantis)	4841	90	1,86	1,24	18,27	91,7
Virtų burokėlių salotos (tausojantis)	73829	100	2,67	5,19	4,41	75,02
Vanduo paskanintas obuoliais	25881	200	0,02	0	0,59	2,47
Iš viso:			26,8	16,28	51,7	460,55

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	5611	100	6,71	12,6	37,73	291,18
Trintos braškės	3633	40	0,28	0,16	6,14	27,12
Pienas (2,5 proc. riebi.)	13412	80	2,24	2	3,76	42
Iš viso:			9,23	14,76	47,63	360,3
Iš viso (dienos davinio):			52,02	45,99	134,40	1159,66



4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis)	32516	200	6,05	5,98	45,34	259,37
Trintos braškės	3633	40	0,28	0,16	6,14	27,12
Vaisiai (pagal sezoną, bananai)	64463	80	0,8	0,32	18,72	80,96
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			7,13	6,46	70,2	367,48

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis(augalinis) (tausojantis)	67654	150	3,46	4,04	14,26	107,23
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu	31908	95/55	13,44	7,04	43,08	289,44
Grietinės (30 proc. rieб.) ir jogurto (3,8 proc. rieб.) padažas	3945	25/15	0,94	2,65	1,96	35,47
Morkų lazdelės	23768	75	0,75	0,08	7,8	34,88
Konservuoti agurkai	33879	75	0,6	0,15	2,06	12
Vanduo	7067	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,19	13,96	69,16	479,02

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Virti varškėčiai (9 proc. rieб.) (tausojantis)	19458	120	19,5	9,35	33,79	297,32
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	15724	20	0,86	0,7	1,18	14,46
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			20,36	10,05	34,97	311,81
Iš viso (dienos davinio):			46,68	30,47	174,33	1158,31

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 (tausojantis) (avižos, kviečiai, miežiai)	7251	200	9,69	8,95	46,33	304,6
Vaisiai (pagal sezoną, vynuogės)	7087	97	0,68	0,19	17,46	74,3
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			10,37	9,14	63,79	378,93

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis ir žirneliais (tausojantis) (augalinis)	67656	150	1,2	1,87	8,53	55,73
Žuvies kotletas (lydeka, lašišos file) (tausojantis)	23089	60/20	19,06	11,17	6,39	202,31
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	4808	80	2,21	0,29	17,52	81,5
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	73825	100	1,12	2,77	10,46	71,29
Vanduo su citrina	25880	200	0,11	0,03	0,96	4,53
Iš viso:			23,7	16,13	43,86	415,36

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. rieb.)	3741	97/13	15,61	14,78	14,03	251,53
Batonas su sviestu (82 proc. rieb.)	17368	30/5	2,66	6,41	17,66	138,93
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			18,27	21,19	31,69	390,49
Iš viso (dienos davinio):			52,34	46,46	139,34	1184,78

4 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 avižių dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	32517	198/2	9,6	8,81	40,19	278,48
Vaisiai (pagal sezoną, apelsinai)	64461	140	1,26	0,14	16,38	71,82
Arbata (be cukraus)	5727	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			10,86	8,95	56,57	350,33

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	67653	150	3,04	1,19	10,79	66,02
Ruginė duona	24167	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Vištienos krūtinėlės kotletas (tausojantis)	4861	90	14,01	9,62	7,64	173,19
Bulvių košė (tausojantis)	4804	90	2,18	3,22	16,15	102,31
Kopūstų, agurkų salotos	52797	100	1,23	1,88	5,1	42,24
Vanduo su citrina	25880	200	0,11	0,03	0,96	4,53
Iš viso:			22,4	16,24	54,32	453,03

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	11266	200	6,27	8,25	19,04	175,47
Bandelė su cinamonu	20026	50	4,45	5,1	26,7	170,5
Iš viso:			10,72	13,35	45,74	345,97
Iš viso (dienos davinio):			43,98	38,54	156,63	1149,33