



Kauno lopšelis – darželis „Gintarėlis“

Baltijos g. 28, Kaunas

Patvirtintas 2025-05-07

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Naudojamas nuo 2025-05-08

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu						
82 proc. rieb. (tausojantis)	6849	200/9	7,53	10,41	37,63	274,32
Trintos uogos	14912	40	0,29	0,17	6,25	27,68
Sezoniniai vaisiai	81667	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Kmynų arbata (be cukraus)	652	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			9,02	10,90	56,33	359,44

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	78748	150	1,38	5,19	11,42	97,89
Skrebutis	27687	20	1,58	0,40	10,56	52,14
Orkaitėje kepti kapotos kalakutienos filė kepsneliai (tausojantis)	49057	85	18,58	8,07	10,52	189,00
Perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	25628	80	2,21	0,29	17,52	81,50
Burokėlių salotos	85873	100	2,67	5,19	4,41	75,02
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprika)	90567	60	0,50	0,12	2,44	12,84
Vanduo su apelsiniais	30843	200	0,07	0,01	0,94	4,10
Iš viso maitinimui:			26,99	19,26	57,81	512,49

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai 9 proc. rieb. (tausojantis)	23750	120	19,82	10,11	34,35	307,67
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	15724	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			20,86	10,82	35,53	322,15
Iš viso dienai:			56,68	40,97	149,67	1194,08

-58.56 -40.97

-184.56

-1344.4

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižių dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	32517	200/4/2	9,60	8,81	40,19	278,48
Sezoniniai vaisiai	81669	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Kakava su pienu (2,5 proc. rieb.)	17275	200	3,86	3,30	8,78	80,24
Iš viso maitinimui:			13,79	12,11	56,89	391,68

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šaldytų žiedinių kopūstų ir žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	11262	150	4,58	5,29	14,86	125,41
Orkaitėje kepta šviežia lašišos file su prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	15798	80	18,68	15,73	0,90	219,90
Biri plikytų ryžių košė su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	27351	80	2,17	1,65	19,93	103,29
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	91653	100	0,81	0,14	3,88	20,05
Morkų lazdelės	19864	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Vanduo su apelsiniais	30843	200	0,07	0,01	0,94	4,10
Iš viso maitinimui:			26,81	22,88	45,70	496,00

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Mieliniai blynai	12806	150	8,80	11,38	43,79	312,75
Trintos uogos	14912	40	0,29	0,17	6,25	27,68
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,09	11,55	50,04	340,46
Iš viso dienai:			49,69	46,54	152,64	1228,14

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieš.) (tausojantis)	20184	200/2	8,41	5,07	38,19	231,99
Sezoniniai vaisiai	81811	100	0,63	0,18	16,20	68,94
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	5700	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			14,38	9,41	54,47	360,08

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Konservuotų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	83219	100	1,98	3,23	16,29	102,12
Ruginė duona	27688	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos mentės maltinukai su kopūstais ir plikytais ryžiais (tausojantis)	40128	90	13,16	18,36	6,27	242,94
Jogurto (3,8 proc. rieš.) ir grietinės (30 proc. rieš.) padažas	22687	30	0,89	2,91	1,67	36,47
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	25218	90	1,85	0,09	18,26	81,30
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, ridikėliai)	92765	130	1,16	0,11	5,21	26,48
Vanduo paskanintas obuoliais	25881	200	0,02	0,00	0,59	2,47
Iš viso maitinimui:			20,28	24,91	57,42	534,95

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieš.) (tausojantis)	18395	185	13,81	12,44	31,87	294,74
Pomidorų padažas	27825	20	0,20	0,00	3,80	16,00
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			14,01	12,45	35,68	310,76
Iš viso dienai:			48,67	46,76	147,57	1205,78

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų (avižų, miežių, kviečių ar kt.) grūdų dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	36266	200/5	9,26	7,76	45,62	289,30
Sezoniniai vaisiai	81775	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,26	8,16	69,02	390,52

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	78749	150	3,46	7,24	14,26	136,03
Vištienos krūtinėlės filė maltinis (tausojantis)	49156	80	16,51	6,40	11,17	168,35
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	25564	80	3,02	0,74	16,63	85,32
Pekino kopūstų ir morkų salotos	90655	110	1,24	1,99	11,27	67,99
Pomidorai	85866	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo su citrina	29421	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			24,66	16,53	56,15	471,97

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	31492	200	4,04	5,67	39,66	225,87
Ekologiško natūralaus jogurto (3.8 proc. rieb.) ir agurkų padažas	27830	30	0,95	0,77	1,43	16,44
Pienas 2,5 proc. rieb.	5103	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			9,20	10,19	48,14	321,06
Iš viso dienai:			44,11	34,87	173,31	1183,54

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su šaldytomis trintomis braškėmis ir sviestu (82 proc. rieš.) (tausojantis)	40043	200/30/3	7,37	5,70	36,44	226,52
Sezoniniai vaisiai	81806	100	0,36	0,36	14,52	62,76
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,73	6,06	50,96	289,30

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta cukinių sriuba (tausojantis) (augalinis)	78751	150	1,33	3,85	8,86	75,43
Bulvių plokštainis	32129	150	4,53	4,07	23,87	150,17
Troškinta kiaulienos mentė (tausojantis)	32130	60	8,44	12,90	3,08	162,18
Grietinė 30 proc. rieš.	28497	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprika)	32320	100	0,86	0,19	5,07	25,41
Morkų salotos su česnaku	92946	40	0,51	1,86	4,52	36,86
Vanduo su citrina	29421	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			16,30	28,90	47,00	513,32

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta ekologiška varškė (9 proc. rieš.) su šaldytomis trintomis uogomis	23787	110/30	17,76	14,52	11,74	248,66
Kukurūzų traputis	22441	15	1,38	0,83	10,88	56,45
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			19,14	15,35	22,61	305,13
Iš viso dienai:			43,17	50,31	120,57	1107,76



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	40044	170/30	7,44	6,29	41,80	253,54
Sezoniniai vaisiai	81807	90	0,81	0,36	13,32	59,76
Pienas 2,5 proc.rieb.	5103	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			12,45	10,40	62,17	392,05

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šparaginių pupelių ir žirnių sriuba su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kukuliais (tausojantis)	83221	130/30	8,36	6,23	11,13	134,04
Maltas kiaulienos kumpio kotletas su daržovėmis (tausojantis)	40191	70/20	14,20	11,82	3,26	176,21
Perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	25628	80	2,21	0,29	17,52	81,50
Kopūstų, agurkų salotos	90666	120	1,62	2,82	6,90	59,45
Vanduo su apelsiniais	30843	200	0,07	0,01	0,94	4,10
Iš viso maitinimui:			26,47	21,16	39,74	455,30

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su obuoliais	12871	100/25	6,72	10,10	38,02	269,87
Trintos šaldytos uogos	27839	30	0,23	0,10	7,45	31,60
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,94	10,20	45,47	301,50
Iš viso dienai:			45,86	41,77	147,38	1148,85

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižų dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	32517	200/4/2	9,60	8,81	40,19	278,48
Sezoniniai vaisiai	81812	90	0,48	0,08	8,88	38,16
Kmynų arbata (be cukraus)	652	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			10,38	9,11	49,82	322,78

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	78748	150	1,38	5,19	11,42	97,89
Skrebutis	27687	20	1,58	0,40	10,56	52,14
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis)	21395	80	15,51	12,72	4,66	195,14
Bulvių košė (tausojantis)	4800	90	2,20	3,22	16,35	103,19
Burokėlių salotos	85873	100	2,67	5,19	4,41	75,02
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprika)	90567	60	0,50	0,12	2,44	12,84
Vanduo su apelsiniais	30843	200	0,07	0,01	0,94	4,10
Iš viso maitinimui:			23,90	26,84	50,78	540,31

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)	3280	120	18,62	13,04	24,42	289,50
Trintos uogos	3633	40	0,28	0,16	6,14	27,12
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			18,90	13,20	30,57	316,65
Iš viso dienai:			53,18	49,15	131,17	1179,75

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška apvaliųjų ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	40247	200/4/2	6,58	5,77	47,02	266,34
Sezoniniai vaisiai	81811	100	0,63	0,18	16,20	68,94
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,21	5,95	63,23	335,31

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių, baltagūžių kopūstų ir pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	80966	150	3,04	1,19	10,79	66,02
Virtų bulvių blynai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	40391	90/50	12,28	9,59	35,07	275,74
Jogurto (3,8 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	22687	30	0,89	2,91	1,67	36,47
Pekino kopūstų ir morkų salotos	90655	110	1,24	1,99	11,27	67,99
Vanduo paskanintas obuoliais	25881	200	0,02	0,00	0,59	2,47
Iš viso maitinimui:			17,47	15,69	59,41	448,70

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	18395	185	13,81	12,44	31,87	294,74
Pomidorų padažas	27825	20	0,20	0,00	3,80	16,00
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			14,01	12,45	35,68	310,76
Iš viso dienai:			38,69	34,09	158,31	1094,77

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	967	90	11,43	9,81	0,81	137,25
Batonas su sviestu (82 proc. rieb.)	21491	20/5	1,53	4,48	10,10	86,82
Majonezas 72 proc. rieb.	27973	15	0,03	5,10	0,90	49,62
Konservuoti agurkai	37361	60	0,30	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	81669	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,61	19,39	20,93	312,68

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	77812	150	1,22	4,55	10,37	87,34
Ruginė duona	24169	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Makaronai su malta vištienos krūtinėlės filė (tausojantis)	49652	90/70	23,50	8,63	33,08	303,95
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, ridikėliai)	91135	115	1,00	0,09	4,60	23,25
Vanduo su citrina	29421	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,07	13,50	58,24	462,73

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolių pyragas (tausojantis)	7687	100	10,13	12,25	47,32	339,98
Pienas 2,5 proc. rieb.	5691	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			12,93	14,75	52,02	392,48
Iš viso dienai:			53,60	47,64	131,19	1167,88



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	6849	200/9	7,53	10,41	37,63	274,32
Trintos uogos	14912	40	0,29	0,17	6,25	27,68
Sezoniniai vaisiai	81806	100	0,36	0,36	14,52	62,76
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,18	10,94	58,40	364,78

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	83341	150	4,33	3,28	19,24	123,79
Ruginė duona	24169	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovas su kiaulienos mente (tausojantis)	24168	120/50	11,74	17,04	35,08	340,67
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, ridikėliai)	91135	115	1,00	0,09	4,60	23,25
Vanduo su citrina	29421	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			18,41	20,65	69,11	535,90

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	67660	200	4,75	9,20	25,84	205,18
Užkeptas sumuštinis su varške 9 proc. rieb. ir obuoliais (tausojantis)	21493	30/32/13	6,55	5,45	20,70	158,28
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,45	14,80	47,48	368,89
Iš viso dienai:			37,89	46,26	174,06	1264,17



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų (avižių, miežių, kviečių ar kt.) grūdų dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	36266	200/5	9,26	7,76	45,62	289,30
Trintos šaldytos uogos	27839	30	0,23	0,10	7,45	31,60
Sezoniniai vaisiai	82389	150	0,60	0,00	9,15	39,00
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,09	7,86	62,22	359,92

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	78755	150	1,25	3,05	7,51	62,50
Ruginė duona	24169	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa troškinta su grietinėle (36 proc. rieb.) ir daržovėmis (tausojantis)	49657	60/30/30	11,87	16,91	4,22	216,58
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	22410	70	4,50	0,96	17,40	96,24
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprika)	90567	60	0,50	0,12	2,44	12,84
Morkų lazdelės	85863	75	0,75	0,08	7,80	34,88
Vanduo su apelsiniais	30843	200	0,07	0,01	0,94	4,10
Iš viso maitinimui:			20,16	21,32	49,43	470,30

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta ekologiška varškė (9 proc. rieb.) su šaldytomis trintomis uogomis	23787	110/30	17,76	14,52	11,74	248,66
Bandelė su cinamonu	22603	50	3,10	2,05	28,29	144,00
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			20,86	16,57	40,02	392,69
Iš viso dienai:			51,11	45,75	151,68	1222,91



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	6849	200/9	7,53	10,41	37,63	274,32
Trintos uogos (braškės)	14912	40	0,29	0,17	6,25	27,68
Sezoniniai vaisiai	81669	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,14	10,58	51,80	334,98

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šaldytų žiedinių kopūstų ir žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	11262	150	4,58	5,29	14,86	125,41
Lašišos ir lydekos filė kotletas (tausojantis)	25189	50/30	19,06	11,17	6,39	202,31
Bulvių košė (tausojantis)	4800	90	2,20	3,22	16,35	103,19
Burokėlių salotos	85873	100	2,67	5,19	4,41	75,02
Konservuoti agurkai	92622	60	0,30	0,00	1,20	6,00
Vanduo su apelsiniais	30843	200	0,07	0,01	0,94	4,10
Iš viso maitinimui:			28,88	24,88	44,15	516,03

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Konvekciniėje krosnyje kepti varškėčiai 9 proc. rieb. (tausojantis)	24375	110	16,02	11,09	24,57	262,13
Vaisių tyrėlė	5905	100	0,70	0,47	18,00	79,03
Pienas 2,5 proc. rieb.	5691	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			19,52	14,06	47,27	393,66
Iš viso dienai:			56,54	49,52	143,22	1244,67

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška apvalių ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	40247	200/4/2	6,58	5,77	47,02	266,34
Sezoniniai vaisiai	81811	100	0,63	0,18	16,20	68,94
Kmynų arbata (be cukraus)	652	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			7,50	6,17	63,97	341,42

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	67652	150	1,38	2,32	11,40	72,03
Skrebutis	27687	20	1,58	0,40	10,56	52,14
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	31908	70/50	13,44	8,04	43,08	298,44
Jogurto (3,8 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	22687	30	0,89	2,91	1,67	36,47
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprika)	31450	130	1,12	0,25	6,60	33,11
Vanduo paskanintas obuoliais	25881	200	0,02	0,00	0,59	2,47
Iš viso maitinimui:			18,42	13,93	73,91	494,66

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	11266	200	6,27	8,25	19,04	175,47
Batonas su sviestu (82 proc. rieb.) fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) ir agurku	21499	30/7/10/5	4,79	8,83	15,51	160,65
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,06	17,08	34,54	336,15
Iš viso dienai:			36,98	37,18	172,43	1172,23

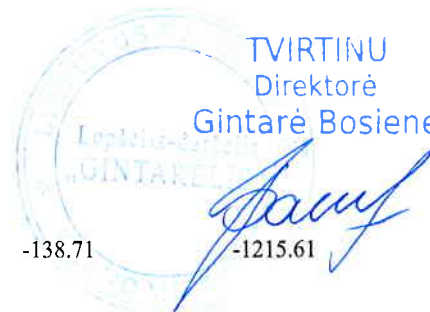


3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	40044	170/30	7,44	6,29	41,80	253,54
Sezoniniai vaisiai	82392	90	0,63	0,00	9,99	42,48
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,07	6,29	51,79	296,05

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių, baltagūžių kopūstų ir pupelių sriuba (tausojantis)	80966	150	3,04	1,19	10,79	66,02
Grietinė 30 proc. rieš.	27980	10	0,22	3,50	0,30	33,58
Jautienos nugarinės befstrogenas (tausojantis)	40437	120	15,09	14,16	7,20	216,61
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	4995	90	1,86	1,24	18,27	91,70
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, ridikėliai)	91135	115	1,00	0,09	4,60	23,25
Vanduo su citrina	29421	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			21,34	20,21	42,23	436,19

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai 9 proc. rieš. (tausojantis)	23750	120	19,82	10,11	34,35	307,67
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieš.)	15724	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			20,68	10,82	35,53	322,15
Iš viso dienai:			50,08	37,32	129,55	1054,39



-61.11 -45.74

-138.71

-1215.61

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižų dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	32517	200/4/2	9,60	8,81	40,19	278,48
Trintos uogos	4979	40	0,48	0,24	9,10	40,48
Sezoniniai vaisiai	81806	100	0,36	0,36	14,52	62,76
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,44	9,41	63,82	381,75

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	78749	150	3,46	7,24	14,26	136,03
Vištienos krūtinėlės filė maltinis (tausojantis)	49156	80	16,51	6,40	11,17	168,35
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	25564	80	3,02	0,74	16,63	85,32
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	91142	100	0,80	0,10	4,75	23,10
Morkų su obuoliais salotos	91143	60	0,53	5,51	6,29	76,91
Vanduo su citrina	29421	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			24,45	20,02	54,18	494,74

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos a.r. dešrelės (tausojantis)	40438	110	14,30	19,80	3,30	248,60
Pomidorų padažas	27825	20	0,20	0,00	3,80	16,00
Skrebutis	27687	20	1,58	0,40	10,56	52,14
Švieži agurkai	85398	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Arbata (be cukraus)	29419	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			16,36	20,20	18,79	322,37
Iš viso dienai:			51,25	49,64	136,78	1198,86