

Kauno lopšelis darželis „Smalsutis“

Taikos pr. 72, Kaunas



TVIRTINU

Direktore

Monika Antanaitienė

2022.05.02

J-109

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 - 3 METŲ

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sėlenomis ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	11477	142/3/5	6,49	7,75	22,83	187,02
Trintos šaldytos avietės	11721	10	0,12	0,06	3,27	14,10
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	2053	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	9531	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			12,27	11,97	34,11	293,21

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	2517	100	1,85	1,10	15,04	77,51
Grietinė (30 proc. rieb.)	3653	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	15640	70	12,57	11,28	4,84	171,14
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	13152	80	3,29	3,27	18,04	114,73
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	39544	80	1,10	1,39	4,46	34,73
Šviežių daržovių rinkinukas Nr. 4 (agurkai, paprikos)	15265	60	0,48	0,06	2,85	13,86
Vanduo su citrina ir mėta	5720	150	0,08	0,02	0,51	2,54
Iš viso maitinimui:			19,50	18,62	45,87	429,07

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės ir morkų lazdelės (augalinis) (tausojantis)	14411	130	2,65	6,14	22,68	156,63
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	5310	40	0,32	0,08	1,64	8,56
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	5853	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Sezoniniai vaisiai		70	0,21	0,28	10,57	45,64
Iš viso maitinimui:			7,98	10,25	40,89	287,78
Iš viso dienai:			39,75	40,85	120,87	1010,07

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	19930	147/3	4,14	2,98	28,42	157,06
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis)	2531	26/24/20	6,03	2,73	17,53	118,79
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			10,48	5,71	53,88	308,82

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	11517	100	2,25	0,95	10,20	58,32
Pilno grūdo duona	2004	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	18188	60	14,42	7,55	3,57	139,92
Bulvių košė (tausojantis)	1792	50	1,27	1,89	10,64	64,67
Pomidorų-agurkų salotos su jogurtu (3 proc. rieb.)	10749	60	0,89	0,46	2,93	19,46
Morkų lazdelės	7292	30	0,30	0,03	3,12	13,95
Geriamasis vanduo	6596	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			20,35	11,21	43,21	355,14

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	890	110	15,96	9,99	21,29	238,96
Natūralus jogurtas su avietėmis (3,8 proc. rieb.)	3658	40	1,08	0,81	5,47	33,47
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			17,04	10,80	26,77	272,44
Iš viso dienai:			47,88	27,72	123,85	936,41

I savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	7611	150/5	5,91	6,09	29,17	195,11
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	4,88	20,80
Iš viso maitinimui:			8,01	8,54	42,64	279,45

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	22848	100	0,67	0,82	4,89	29,63
Šviesi pilno grūdo duona	6233	20	1,04	0,22	9,86	45,58
Troškintos maltos kiaulienos padažas (tausojantis)	17017	200	8,71	7,23	5,94	123,61
Virti makaronai	13627	80	6,00	1,28	23,20	128,32
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	15553	90	0,78	0,18	4,59	23,10
Morkų lazdelės	7094	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir agurkais	5850	150	0,08	0,00	0,61	2,78
Iš viso maitinimui:			17,78	9,78	54,28	376,27

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blynėliai su bananais	3503	120	8,50	8,34	40,11	269,50
Natūralus jogurtas su avietėmis (3,8 proc. rieb.)	3658	20/17	1,08	0,81	5,47	33,47
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,58	9,15	45,58	302,98
Iš viso dienai:			35,37	27,47	142,51	958,70

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	406	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Pilno grūdo duona	15594	15	0,74	0,20	7,65	35,30
Žirmelių salotos su jogurtiniu padažu (2 proc. rieb.)	10793	70	3,60	3,67	6,55	73,59
Agurkas	1839	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Nesaldinta kmyņu arbata	3400	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai		70	0,21	0,28	10,57	45,64
Iš viso maitinimui:			12,71	10,83	27,21	257,12

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	11457	100	2,56	0,12	8,24	44,33
Pilno grūdo duona	15594	15	0,74	0,20	7,65	35,30
Lašišos filė su pomidorais (tausojantis)	3005	85/15	16,57	13,30	1,64	192,50
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	1150	80	2,08	0,13	18,98	85,44
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	40409	65	0,96	1,92	4,17	37,84
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	5318	50	0,95	0,13	2,93	16,63
Vanduo su chia sėklomis	5840	150	0,39	0,77	1,09	12,82
Iš viso maitinimui:			24,25	16,56	44,70	424,85

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės apkepas (9 proc. rieb.) (tausojantis)	7094	110	15,97	11,92	19,48	249,08
Natūralus jogurtas su braškėmis (3,8 proc. rieb.)	6007	20/18	0,99	0,77	4,14	27,46
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,96	12,69	23,63	276,55
Iš viso dienai:			53,91	40,08	95,53	958,52

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3157	150	5,61	5,45	36,23	216,40
Trintos šaldytos avietės	11721	10	0,12	0,06	3,27	14,10
Arbatžolių arbata su apelsinu	5860	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		140	0,84	0,14	15,54	66,78
Iš viso maitinimui:			6,63	5,66	55,86	300,88

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	37744	100	1,34	1,45	11,38	63,96
Pilno grūdo duona	15594	15	0,74	0,20	7,65	35,30
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	5018	123/52	16,90	3,86	34,34	239,72
Grietinė (30 proc. rieb.)	3653	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	15553	90	0,78	0,18	4,59	23,10
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	16095	150	0,02	0,03	1,13	4,89
Iš viso maitinimui:			19,91	7,22	59,23	381,52

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	35607	150	4,73	6,26	11,88	122,82
Sumuštinis su tepamu sūriu (50 proc. rieb.) ir saulėgražų sėklomis	2563	25/15/8	4,47	7,07	16,16	146,15
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			9,52	13,33	35,96	301,94
Iš viso dienai:			36,06	26,21	151,05	984,34

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	6941	150/15/15	5,51	0,80	40,00	189,17
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	2607	20/3/6	2,48	4,23	10,36	89,42
Arbatžolių arbata su apelsinu	5860	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai	6888	80	0,32	0,00	4,88	20,80
Iš viso maitinimui:			8,37	5,04	56,05	302,99

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, morkų, svogūnų) sriuba su kiaulienos kukulaičiais (tausojantis)	2184	85/15	3,32	3,10	6,63	67,73
Grietinė (30 proc. rieb.)	3653	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Šviesi pilno grūdo duona	6233	20	1,04	0,22	9,86	45,58
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	17062	60	15,89	8,44	0,72	142,42
Bulvių košė (tausojantis)	1792	50	1,27	1,89	10,64	64,67
Agurkų, pomidorų ir avokadų salotos (augalinis)	10568	85	0,86	4,09	3,87	55,73
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	5310	40	0,32	0,08	1,64	8,56
Geriamasis vanduo	6596	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,84	19,32	33,50	399,24

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (9 proc. rieb.) (tausojantis)	3326	100	14,12	8,31	19,48	209,17
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	3726	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Uogienė	12811	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Nesaldinta kmylių arbata	3400	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			15,19	9,16	27,38	252,68
Iš viso dienai:			46,40	33,51	116,93	954,92

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu (45 proc. rieb.) sūriu (tausojantis)	2872	62/8	8,76	9,80	4,16	139,87
Pilno grūdo duona su sviestu (82 proc. rieb.)	9613	25/6	1,26	5,25	12,80	103,42
Agurkai ir pomidorai (augalinis)	5300	80	0,68	0,16	3,44	17,92
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	9531	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			11,02	15,20	28,32	294,18

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	11317	100	4,12	1,50	13,32	83,22
Ryžių plovos su vištiena ir morkomis (tausojantis)	18678	95/75	20,36	9,18	34,45	301,88
Konservuoti agurkai	1358	80	0,48	0,00	1,92	9,60
Šviežių daržovių rinkinukas Nr. 4 (agurkai, paprikos)	17307	100	0,80	0,10	4,75	23,10
Vanduo su citrina ir mėta	5720	150	0,08	0,02	0,51	2,54
Iš viso maitinimui:			25,83	10,80	54,95	420,35

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai įdaryti bananais	10712	68/42	5,32	6,85	35,00	222,95
Trintos šaldytos avietės	11721	10	0,12	0,06	3,27	14,10
Pienas (2,5 proc. rieb.)	16097	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			8,24	9,41	42,97	289,55
Iš viso dienai:			45,09	35,42	126,23	1004,07

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	17423	150	7,45	6,30	32,10	214,90
Trintos braškės	11723	10	0,09	0,04	2,96	12,56
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	6870	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso maitinimui:			8,34	6,66	53,78	308,43

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	11513	100	0,96	2,38	7,60	55,69
Skrebučiai	5588	10	1,04	0,22	9,86	45,58
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	8788	80	24,52	10,70	0,21	195,22
Virtos bulvės (tausojantis)	4864	50	1,00	0,05	9,85	43,85
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais, konservuotais žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	40818	70	1,94	3,78	4,00	57,84
Morkų lazdelės	7094	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Geriamasis vanduo	6596	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			29,96	17,19	36,72	421,42

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	41955	150	4,10	6,65	16,79	143,39
Šviesios duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) ir sviestu (82 proc.rieb.)	9615	50/7/3	4,34	4,77	24,83	159,65
Iš viso maitinimui:			8,44	11,42	41,62	303,04
Iš viso dienai:			46,74	35,27	132,12	1032,90

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir braškėmis (tausojantis)	16731	146/4/15	5,45	4,84	32,58	195,62
Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.)	2096	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		70	0,21	0,28	10,57	45,64
Iš viso maitinimui:			10,60	10,16	43,59	308,16

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	11239	100	1,24	2,06	8,87	58,99
Pilno grūdo duona	15594	15	0,74	0,20	7,65	35,30
Menkių file kotletai (tausojantis)	2856	80	15,02	2,46	13,74	137,14
Birūs griķiai (augalinis)	1862	80	4,16	1,02	22,87	117,32
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir paprikomis (augalinis)	8246	50	0,55	1,95	2,27	28,86
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	15585	80	0,68	0,04	5,28	24,20
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir citrinomis	5854	150	0,09	0,02	0,94	4,31
Iš viso maitinimui:			22,48	7,74	61,62	406,11

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtų bulvių - varškės (9 proc. rieb.) kukuliai (tausojantis)	10706	75/35	8,43	8,41	31,81	236,64
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	5994	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			9,40	8,93	40,62	280,46
Iš viso dienai:			42,48	26,83	145,83	994,73

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	6943	150	8,22	9,26	26,50	222,28
Trintos braškės	11723	10	0,09	0,04	2,96	12,56
Nesaldinta kmyņu arbata	3400	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai		70	0,21	0,28	10,57	45,64
Iš viso maitinimui:			8,72	9,73	40,53	284,57

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	4040	100	0,42	0,92	3,60	24,40
Šviesi pilno grūdo duona	5577	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Kiaulienos - daržovių (morkų, bulvių) troškiny (tausojantis)	902	88/32	17,67	11,33	15,81	235,87
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	10769	100	0,70	5,01	2,77	59,01
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	5318	50	0,95	0,13	2,93	16,63
Vanduo su citrina ir mėta	5720	150	0,08	0,02	0,51	2,54
Iš viso maitinimui:			21,39	17,74	40,39	406,81

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) - ryžių apkepas (tausojantis)	3375	82/58	16,79	12,23	17,64	249,04
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	5994	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Trintos braškės	11723	10	0,09	0,04	2,96	12,56
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			17,84	12,93	29,41	305,42
Iš viso dienai:			47,95	40,41	110,33	996,80

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų košė su cinamonu ir kviečių sėlenomis (tausojantis)	6927	147/1/2	6,08	5,62	30,27	195,94
Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.)	2096	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Arbatžolių arbata su apelsinu	5860	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		70	0,21	0,28	10,57	45,64
Iš viso maitinimui:			11,29	10,94	42,10	312,07

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	11490	100	2,67	1,38	9,38	60,63
Pilno grūdo duona	15594	15	0,74	0,20	7,65	35,30
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	19105	80	17,12	6,66	3,95	144,26
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	4867	80	3,04	0,40	24,09	112,07
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi	16235	60	0,52	3,69	5,35	56,70
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	5318	50	0,95	0,13	2,93	16,63
Stalo vanduo paskanintas kiviais ir mėtomis	5830	150	0,15	0,06	1,64	7,70
Iš viso maitinimui:			25,19	12,51	54,98	433,28

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių blynėliai su daržovėmis (morkos, paprikos, salierai)	3531	75/25	5,93	11,86	26,76	237,53
Jogurtinis (3,8 proc. rieb.) padažas su žalumynais	12228	25	1,14	2,60	1,73	34,91
Agurkas	1839	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Arbatžolių arbata su apelsinu	5860	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		80,00	0,32	0,00	4,88	20,80
Iš viso maitinimui:			7,80	14,47	35,60	303,84
Iš viso dienai:			44,28	37,92	132,68	1049,18

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	17442	150	5,96	4,64	29,16	182,25
Šaldytos braškės	1880	25	0,18	0,10	1,35	7,00
Nesaldinta kmylių arbata	3400	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai		80	0,56	0,16	14,40	61,28
Iš viso maitinimui:			6,89	5,05	45,41	254,62

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	11345	100	0,60	2,94	2,66	39,52
Skrebučiai	5588	10	1,04	0,22	9,86	45,58
Troškintos kiaulienos juostelės (tausojantis)	16584	70	9,87	15,53	3,41	192,83
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	13152	80	3,29	3,27	18,04	114,73
Morkų lazdelės	7094	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai)	5307	40	0,35	0,01	1,13	6,05
Geriamasis vanduo	6596	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			15,66	22,02	40,29	421,95

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su varške (9 proc.rieb.) ir cukinija	4347	75/15/10	9,55	7,67	33,82	242,50
Uogienė	12811	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Grietinė (30 proc.rieb.)	3653	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Šalta arbata su citrina	5755	150	0,04	0,01	1,87	7,74
Iš viso maitinimui:			9,75	9,18	42,04	289,76
Iš viso dienai:			32,30	36,24	127,74	966,34

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	17625	155	3,12	3,40	33,31	176,30
Trintos šaldytos avietės	11721	10	0,12	0,06	3,27	14,10
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	2607	20/3/7	2,48	4,23	10,36	89,42
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	37941	60	0,54	0,06	7,02	30,78
Iš viso maitinimui:			6,26	7,75	53,95	310,61

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	11302	100	0,70	1,04	5,26	33,23
Grietinė (30 proc. rieb.)	3653	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Pilno grūdo duona	15594	15	0,74	0,20	7,65	35,30
Virtos (vištienos) dešrelės (tausojantis)	16536	80	10,40	14,40	2,40	180,80
Troškinti rauginti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	5347	70	0,83	5,07	4,68	67,65
Virtos bulvės (tausojantis)	4864	50	1,00	0,05	9,85	43,85
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	15553	90	0,78	0,18	4,59	23,10
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	16098	100	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			14,64	22,45	35,10	401,00

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	953	110	15,34	7,21	27,71	237,13
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	5994	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Trintos šaldytos avietės	11721	10	0,12	0,06	3,27	14,10
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			16,43	7,80	39,79	295,05
Iš viso dienai:			37,33	38,00	128,84	1006,66

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sėlenomis (tausojantis)	6931	148/2	6,30	6,17	25,89	184,31
Sveikuoliškas javainis	2110	20	1,15	3,06	13,70	86,94
Arbatžolių arbata su apelsinu	5860	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			7,83	9,24	48,33	307,82

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (bulvių, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis)	11454	100	1,38	1,79	8,77	56,74
Skrebučiai	5588	10	1,04	0,22	9,86	45,58
Jūros lydekos - daržovių (morkų, svogūnų) troškiny (tausojantis)	2818	45/40	9,12	11,14	4,29	154,18
Orkaitėje keptos bulvės su krapais(tausojantis)	15217	70	1,64	2,84	14,14	88,69
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	17480	50	0,42	0,10	2,12	11,06
Morkų lazdelės	7094	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir agurkais	5850	150	0,08	0,00	0,61	2,78
Iš viso maitinimui:			14,17	16,18	45,00	382,28

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rie.) - morkų apkepas (tausojantis)	3410	125	14,88	14,87	18,52	267,43
Natūralus jogurtas su braškėmis (3,8 proc. rie.)	6007	20/18	0,99	0,77	4,14	27,46
Arbatžolių arbata su apelsinu	5860	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Iš viso maitinimui:			15,93	15,65	23,48	298,49
Iš viso dienai:			37,93	41,07	116,81	988,59

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių rūšių (avižių, miežių, kviečių, rugių, sorų) kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir sėlenomis (tausojantis)	6995	151/4/5	5,71	5,86	27,30	184,78
Nesaldinta arbatžolių arbata	14151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		70	0,21	0,28	10,57	45,64
Iš viso maitinimui:			5,92	6,14	37,87	230,43

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	11483	100	1,55	1,42	13,30	72,22
Pilno grūdo duona	15594	15	0,74	0,20	7,65	35,30
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	16074	60/40	9,49	8,63	20,75	198,65
Grietinė (30 proc. rieb.)	7789	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	15553	90	0,78	0,18	4,59	23,10
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	16098	100,	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			13,01	14,94	47,23	375,45

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Žiedinių kopūstų - bulvių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	7613	150	3,15	5,64	23,48	157,25
Pienas (2,5 proc. rieb.)	16097	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	4,88	20,80
Iš viso maitinimui:			6,27	8,14	33,06	230,55
Iš viso dienai:			25,20	29,22	118,16	836,43