

Kauno lopšelis darželis „Smalsutis“

Taikos pr. 72, Kaunas

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



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4 - 7 METŲ Be paukštienos ir kiaušinių

**Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.**

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)	6826	191/5/4	10,15	9,07	36,73	269,18
Trintos šaldytos avietės	11722	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	2054	30	8,01	6,24	0,12	88,68
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			18,66	15,40	48,68	408,01

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	10306	150	2,55	1,62	20,91	108,41
Grietinė (30 proc. rieb.)	3654	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	15639	85	15,17	14,03	5,87	210,41
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	6525	80	3,29	3,27	18,04	114,73
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	10910	100	1,27	2,31	5,71	48,71
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	14408	60	0,48	0,06	2,85	13,86
Vanduo su citrina ir mėta	5721	200	0,14	0,04	0,91	4,58
Iš viso maitinimui:			23,03	22,82	54,43	515,26

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės ir morkų lazdelės (augalinis) (tausojantis)	14410	200	3,82	8,21	34,28	226,28
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	5311	50	0,42	0,10	2,12	11,06
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	2754	200	6,40	5,00	8,00	102,60
Sezoniniai vaisiai		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso maitinimui:			10,88	13,63	56,48	392,10
Iš viso dienai:			52,57	51,86	159,59	1315,36

I savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	19931	196/4	5,79	4,01	39,79	218,39
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis)	2532	29/26/25	6,86	3,05	21,77	141,94
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			12,97	7,06	69,48	393,30

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	11518	150	3,25	1,42	15,00	85,75
Pilno grūdo duona	6420	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Kiaulienos - daržovių (bulvių, morkų, svogūnų) troškiny (tausojantis)	903	150	22,17	13,91	21,63	300,40
Pomidorų-agurkų salotos su jogurtu (3 proc. rieb.)	10750	70	1,06	0,54	3,55	23,34
Morkų lazdelės	1682	80	0,80	0,08	8,32	37,20
Geriamasis vanduo	6597	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			28,51	16,28	61,25	505,51

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.) blynai	8098	120	11,94	10,67	30,45	265,57
Natūralus jogurtas su avietėmis (3,8 proc. rieb.)	3659	21/22	1,17	0,87	7,04	40,63
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			13,11	11,54	37,49	306,22
Iš viso dienai:			54,59	37,87	168,22	105,03

1 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)	7612	200/7	6,83	8,14	33,12	233,00
Ryžių traputis su tepamu sūreliu (50 proc. rieb.)	2068	15/17	2,86	4,12	13,01	100,57
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		150	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			10,09	12,25	52,24	359,59

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)	11246	150	1,01	1,38	7,25	45,45
Šviesi pilno grūdo duona	5578	35	1,82	0,39	17,26	79,76
Troškintos maltos kiaušienos padažas (tausojantis)	15641	240	10,62	10,30	7,23	164,12
Virti makaronai	12720	100	7,50	1,60	29,00	160,40
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	6970	120	1,04	0,24	6,12	30,80
Morkų lazdelės	7095	70	0,70	0,07	7,28	32,55
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir agurkais	5851	200	0,11	0,01	0,93	4,20
Iš viso maitinimui:			22,80	13,98	75,06	517,28

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	7579	140	9,51	8,34	47,18	301,84
Natūralus jogurtas su avietėmis (3,8 proc. rieb.)	3659	21/22	1,17	0,87	7,04	40,63
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			10,68	9,21	54,23	342,48
Iš viso dienai:			43,57	35,44	181,52	1219,35

I savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojančios) (augalinis)	6930	179/1	8,59	6,16	47,26	278,83
Agurkas	6690	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Nesaldinta kmynų arbata	5766	200	0,40	0,29	1,00	8,19
Sezoniniai vaisiai		90	0,27	0,36	13,59	58,68
Iš viso maitinimui:			9,61	6,81	63,25	352,69

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (tausojančios) (augalinis)	11458	150	3,84	0,18	12,37	66,49
Pilno grūdo duona	6420	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Lašišos filė su pomidorais (tausojančios)	3006	104/16	17,85	14,58	1,83	209,96
Virti ryžiai su kariu (tausojančios)	1684	100	2,50	0,16	22,78	102,55
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	10776	75	1,15	3,77	4,90	58,07
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	5319	60	1,14	0,15	3,51	19,95
Vanduo su chia sėklomis	5839	200	0,44	0,86	1,22	14,35
Iš viso maitinimui:			28,15	20,02	59,36	530,19

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės blynai (9 proc. rieb.)	8098	120	11,94	10,67	30,45	265,57
Natūralus jogurtas su braškėmis (3,8 proc. rieb.)	6008	21/22	1,06	0,82	5,41	33,28
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			13,00	11,49	35,86	298,87
Iš viso dienai:			50,75	38,32	158,47	1181,76

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3158	200	7,43	6,99	47,94	284,41
Trintos šaldytos avietės	11722	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Arbatžolių arbata su apelsinu	5861	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		100	0,60	0,10	11,10	47,70
Iš viso maitinimui:			8,28	7,19	63,77	352,88

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	11610	150	2,08	2,19	17,20	96,81
Pilno grūdo duona	5622	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	15639	85	15,17	14,03	5,87	210,41
Virtos bulvės (tausojantis)	4865	70	1,40	0,07	13,79	61,39
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	6970	120	1,04	0,24	6,12	30,80
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	5752	150	0,02	0,03	1,13	4,89
Iš viso maitinimui:			20,69	16,82	54,32	451,37

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	35606	200	6,66	8,15	17,21	168,86
Sumuštinis su tepamu sūriu (50 proc. rieč.) ir saulėgražų sėklomis	2564	40/17/8	5,51	8,13	22,41	184,89
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			12,49	16,29	47,54	386,70
Iš viso dienai:			41,46	40,29	165,62	1190,95

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)	6942	200/15/15	7,26	1,02	52,07	246,44
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	2608	20/3/10	3,47	5,24	10,44	102,80
Arbatžolių arbata su apelsinu	5861	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		150	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			11,19	6,26	69,43	378,84

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) sriuba (tausojantis)	42727	150	0,94	3,06	8,54	65,43
Grietinė (30 proc. rieb.)	3654	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Šviesi pilno grūdo duona	8831	20	1,04	0,22	9,86	45,58
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	17545	70	17,23	8,74	0,75	150,55
Bulvių košė (tausojantis)	1794	90	1,83	2,91	15,57	95,75
Agurkų, pomidorų ir avokadų salotos (augalinis)	10569	105	1,09	5,45	4,88	72,92
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	5311	50	0,42	0,10	2,12	11,06
Geriamasis vanduo	6597	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,67	21,97	41,85	455,85

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės blynai (9 proc. rieb.)	8098	120	11,94	10,67	30,45	265,57
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	4397	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Uogienė	3745	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Nesaldinta kmylių arbata	5766	20	0,40	0,29	1,00	8,19
Iš viso maitinimui:			13,23	11,66	41,95	325,66
Iš viso dienai:			47,09	39,90	153,24	1160,35

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	5942	150	6,69	4,06	48,86	258,79
Trintos šaldytos avietės	11722	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			7,19	4,15	60,70	308,93

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	11318	150	4,34	2,16	15,46	98,67
Troškintos kiaulienos juostelės (tausojantis)	16583	90	11,29	17,85	4,26	222,89
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	13812	80	2,08	0,13	18,98	85,44
Konservuoti agurkai	1359	90	0,54	0,00	2,16	10,80
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	17481	130	1,04	0,13	6,18	30,03
Vanduo su citrina ir mėta	5721	200	0,14	0,04	0,91	4,58
Iš viso maitinimui:			19,44	20,32	47,94	452,41

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blynėliai su bananais	7579	140	9,51	8,34	47,18	301,84
Trintos šaldytos avietės	11722	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Pienas (2,5 proc. rieb.)	17708	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			12,49	10,93	55,79	371,51
Iš viso dienai:			39,12	35,40	164,43	1132,85

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	17424	180	8,94	6,96	38,52	252,48
Trintos šaldytos braškės	11724	15	0,11	0,06	2,80	12,16
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		90	0,90	0,36	21,06	91,08
Iš viso maitinimui:			9,95	7,38	62,38	355,74

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	11514	150	1,41	3,30	11,31	80,59
Skrebučiai	5589	10	1,04	0,22	9,86	45,58
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	15639	85	15,17	14,03	5,87	210,41
Virtos bulvės (tausojantis)	4865	70	1,40	0,07	13,79	61,39
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais, konservuotais žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi	40819	90	2,53	4,75	5,31	74,10
Morkų lazdelės	7095	70	0,70	0,07	7,28	32,55
Geriamasis vanduo	6597	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,25	22,44	53,41	504,62

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	11461	200	4,89	7,18	20,26	165,30
Šviesios duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) ir sviestu (82 proc. rieb.)	2561	50/4/16	6,57	7,86	25,03	197,18
Iš viso maitinimui:			11,47	15,05	45,30	362,48
Iš viso dienai:			43,67	44,87	161,10	1222,83

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	16730	200/5/20	7,17	6,25	42,06	253,09
Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.)	2074	25	6,18	6,30	0,55	83,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso maitinimui:			13,58	12,87	54,69	388,86

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	11240	150	1,65	4,08	11,78	90,45
Pilno grūdo duona	6420	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Menkių file kotletai (tausojantis)	9153	100	16,22	1,78	16,38	146,43
Birūs griekiai (augalinis)	13113	80	4,16	1,02	22,87	117,32
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir paprikomis (augalinis)	8247	60	0,67	2,42	2,65	35,09
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	14746	100	0,85	0,05	6,60	30,25
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir citrinomis	5855	200	0,12	0,02	1,16	5,32
Iš viso maitinimui:			24,89	9,71	74,19	483,68

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)	14410	200	3,82	8,21	34,28	226,28
Agurkai ir pomidorai (augalinis)	5301	90	0,77	0,18	3,87	20,16
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			4,99	8,39	48,05	287,66
Iš viso dienai:			43,46	30,96	176,92	1160,19

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	6944	200	10,69	10,94	34,22	278,13
Trintos šaldytos braškės	11724	15	0,11	0,06	2,80	12,16
Nesaldinta kmyną arbata	5766	200	0,40	0,29	1,00	8,19
Sezoniniai vaisiai		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso maitinimui:			11,43	11,61	50,10	350,64

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	4041	150	0,63	1,39	5,40	36,60
Šviesi pilno grūdo duona	5578	35	1,82	0,39	17,26	79,76
Kiaulienos - daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškiny (tausojantis)	903	111/39	22,17	13,91	21,63	300,40
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	10770	100	0,72	6,02	2,84	68,43
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	5319	60	1,14	0,15	3,51	19,95
Vanduo su citrina ir mėta	5721	200	0,14	0,04	0,91	4,58
Iš viso maitinimui:			26,63	21,89	51,55	509,72

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės blynai (9 proc. rie.)	8098	120	11,94	10,67	30,45	265,57
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rie.)	3726	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Trintos šaldytos braškės	11724	15	0,11	0,06	2,80	12,16
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			13,23	11,43	42,35	325,17
Iš viso dienai:			51,29	44,94	143,99	1185,53

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų košė su cinamonu ir kviečių sėlenomis (tausojantis)	6928	196/1/3	7,30	5,96	37,41	232,46
Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.)	2097	30	7,41	7,56	0,66	100,32
Arbatžolių arbata su apelsinu	5861	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso maitinimui:			15,01	13,85	50,97	388,55

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	11491	150	2,88	2,03	11,39	75,36
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	15639	85	15,17	14,03	5,87	210,41
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	4868	100	3,64	0,48	28,91	134,48
Morkų salotos su česnakų ir alyvuogių aliejumi	28715	70	0,61	3,70	6,24	60,71
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	5319	60	1,14	0,15	3,51	19,95
Stalo vanduo paskanintas kiviais ir mėtomis	5831	200	0,26	0,10	2,54	12,08
Iš viso maitinimui:			23,70	20,48	58,46	512,99

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Brinkinti grikių su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	6930	179/1	8,59	6,16	47,26	278,83
Agurkas	6690	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Arbatžolių arbata su apelsinu	5861	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		150	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			9,41	6,16	55,58	315,43
Iš viso dienai:			48,11	40,49	165,01	1216,96

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	17443	200	6,71	7,97	33,87	234,01
Šaldytos braškės	1879	30	0,21	0,12	1,62	8,40
Nesaldinta kmyną arbata	5766	200	0,40	0,29	1,00	8,19
Sezoniniai vaisiai		90	0,63	0,18	16,20	68,94
Iš viso maitinimui:			7,94	8,56	52,68	319,54

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	11346	150	0,90	4,62	3,97	61,03
Skrebučiai	5589	10	1,04	0,22	9,86	45,58
Troškintos kiaulienos juostelės (tausojantis)	16583	90	11,29	17,85	4,26	222,89
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	6525	80	3,29	3,27	18,04	114,73
Morkų lazdelės	7095	70	0,70	0,07	7,28	32,55
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai)	5308	60	0,53	0,02	1,69	9,07
Geriamasis vanduo	6597	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			17,75	26,05	45,10	485,84

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės blynai (9 proc. rieb.)	8098	120	11,94	10,67	30,45	265,57
Uogienė	3745	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Grietinė (30 proc. rieb.)	5817	8	0,21	2,40	0,22	23,30
Šalta arbata su citrina	5756	150	0,07	0,02	2,58	10,74
Iš viso maitinimui:			12,25	13,09	42,57	337,05
Iš viso dienai:			37,94	47,69	140,36	1142,43

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)	17624	180	3,51	5,45	37,10	211,47
Trintos šaldytos avietės	11722	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	2608	20/3/10	3,47	5,24	10,44	102,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Iš viso maitinimui:			7,88	10,86	60,81	372,49

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) (augalinis)	11303	150	0,89	2,05	6,41	47,67
Grietinė (30 proc. rieb.)	5817	8	0,21	2,40	0,22	23,30
Pilno grūdo duona	5622	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Kiaulienos - daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškiny (tausojantis)	903	111/39	22,17	13,91	21,63	300,40
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	6970	120	1,04	0,24	6,12	30,80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	5868	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			25,38	18,88	45,38	452,99

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės blynai (9 proc. rieb.)	8098	120	11,94	10,67	30,45	265,57
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	5995	25	1,08	0,88	1,48	18,08
Trintos šaldytos avietės	11722	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			13,52	11,64	43,75	333,80
Iš viso dienai:			46,77	41,38	149,95	1159,28

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sėlenomis (tausojantis)	6932	197/3	8,45	8,24	34,72	246,88
Sveikuoliškas javainis	2111	20	1,15	3,06	13,70	86,94
Arbatžolių arbata su apelsinu	5861	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Iš viso maitinimui:			10,14	11,31	61,12	386,86

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (bulvių, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis)	11455	150	2,12	2,15	13,08	80,17
Skrebučiai	5589	10	1,04	0,22	9,86	45,58
Jūros lydekos - daržovių (morkos, svogūnai) troškinys (tausojantis)	2819	45/40	9,14	11,18	4,33	154,46
Orkaitėje keptos bulvės su krapais (tausojantis)	4930	100	2,12	3,15	18,20	109,61
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	17482	60	0,54	0,18	2,57	14,04
Morkų lazdelės	1682	80	0,80	0,08	8,32	37,20
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir agurkais	5851	200	0,11	0,01	0,93	4,20
Iš viso maitinimui:			15,87	16,96	57,29	445,26

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškytė su bananais (9 proc. rieb.)	4039	80/60	14,61	14,94	19,30	270,10
Arbatžolių arbata su apelsinu	5861	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		70	0,21	0,28	10,57	45,64
Iš viso maitinimui:			14,88	15,23	30,69	319,34
Iš viso dienai:			40,90	43,49	149,11	1151,46

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(avižų, miežių, kviečių, rugių, sorų) rūšių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir selenomis (tausojantis)	6996	189/4/7	7,38	6,50	36,40	233,58
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		90	0,27	0,36	13,59	58,68
Iš viso maitinimui:			7,65	6,86	49,99	292,28

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)	11484	150	2,42	2,22	20,45	111,42
Pilno grūdo duona	5622	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Kiaulienos maltinis	12324	80	14,34	10,11	12,09	196,73
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	1415	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	6970	120	1,04	0,24	6,12	30,80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	5868	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			20,86	12,95	69,36	477,48

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 (tausojantis)	7614	200	3,88	6,68	28,47	189,44
Pienas (2,5 proc. rieb.)	1952	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Sezoniniai vaisiai		150	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			9,88	11,68	43,97	320,44
Iš viso dienai:			38,39	31,48	163,32	1090,20