

Kauno lopšelis darželis „Smalsutis“

Taikos pr. 72, Kaunas

(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

4 - 7 METŲ

Be glitimo (rugių, miežių, kviečių)

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

I savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	2449	200	9,34	4,99	35,27	223,34
Trintos šaldytos avietės	11722	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Sūrio lazdelės (40 proc. rieš.)	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:			17,85	11,32	47,22	362,16

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su ryžių kruopomis (tausojantis)	2518	150	2,00	3,10	18,52	110,00
Grietinė (30 proc. rieš.)	3654	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	17989	85	14,87	13,99	3,80	200,59
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:			22,19	24,27	49,97	507,02

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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. rieš.)	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:			50,92	49,21	153,67	1261,29

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.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3158	200	7,43	6,99	47,94	284,41
Trintos braškės	11724	15	0,14	0,06	3,45	14,86
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:			7,97	7,05	61,29	340,48

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
Kukurūzų traputis	9742	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Vištienos maltinukas (tausojantis)	21374	80	18,88	9,81	1,30	168,99
Bulvių košė (tausojantis)	13681	80	1,71	4,42	14,30	103,80
Pomidorų-agurkų salotos su jogurtu (3 proc.rieb.)	10750	70	1,06	0,54	3,55	23,34
Morkų lazdelės	7098	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Geriamasis vanduo	6597	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,32	16,79	46,60	442,76

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	2957	120	12,08	12,49	29,59	279,10
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:			13,25	13,36	36,64	319,75
Iš viso dienai:			47,54	37,19	144,52	1102,99

I savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. riebi.) (tausojantis)	7612	200/7	6,83	8,14	33,12	233,00
Ryžių traputis su tepamu sūreliu (50 proc. riebi.)	2068	15/17	2,86	4,12	13,01	100,57
Nesaldinta arbatžolių arbata	5724	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Melionai	6887	150,00	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.	Išeiška	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
Kukurūzų traputis	9742	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Troškintos maltos kiaulienos padažas (tausojantis)	15641	240	10,62	10,30	7,23	164,12
Kukurūzų makaronai	14258	100	2,75	0,40	39,50	172,60
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:			17,15	12,95	75,55	487,34

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blynėliai su bananais	3956	140	9,36	9,66	49,07	320,70
Natūralus jogurtas su avietėmis (3,8 proc. riebi.)	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:			10,52	10,53	56,12	361,34
Iš viso dienai:			37,77	35,73	183,90	1208,27

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.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	407	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Ryžių traputis	2583	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Žirnelių salotos su jogurtiniu padažu (2,5 proc. rieb.)	10794	95	4,49	4,33	8,49	90,88
Agurkas	6690	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Nesaldinta kmyņu 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:			13,94	11,75	32,97	293,39

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)	11458	150	3,84	0,18	12,37	66,49
Ryžių traputis	2583	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Lašišos filė su pomidorais (tausojantis)	3006	104/16	17,85	14,58	1,83	209,96
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	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:			27,74	19,92	54,56	508,52

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) blynai	2957	120	12,08	12,49	29,59	279,10
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:			13,14	13,31	35,01	312,40
Iš viso dienai:			54,83	44,98	122,54	1114,31

I savaitė
Penktadienis



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)	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
Mandarinai	1725	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su kukurūzų makaronais (tausojantis) (augalinis)	13388	150	1,32	1,74	13,45	74,76
Kukurūzų traputis	9742	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	5019	154/66	20,94	6,60	40,18	303,88
Grietinė (30 proc. rieb.)	5817	8	0,21	2,40	0,22	23,30
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:			24,45	11,57	68,35	475,26

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų makaronų sriuba (tausojantis)	27720	180	4,49	7,47	18,00	157,19
Kukurūzų traputis su tepamu sūreliu (50 proc. rieb.)	2262	15/17	3,01	4,60	11,96	101,29
Sezoniniai vaisiai		80,	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			7,82	12,07	37,88	291,44
Iš viso dienai:			40,55	30,82	170,00	1119,58

2 savaitė
Pirmadienis



2022.05.02
V - 88

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
Trintos braškės	11724	15	0,14	0,06	3,45	14,86
Kukurūzų traputis	9742	10	0,92	0,55	7,25	37,63
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:			8,22	8,59	51,48	316,10

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, morkų, svogūnų) sriuba su kiaulienos kukulaičiais (tausojantis)	2187	130/20	4,87	4,65	8,85	96,68
Grietinė (30 proc. rieb.)	3654	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	18276	70	18,47	9,84	0,60	164,86
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:			26,80	24,44	32,15	455,83

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) blynai	2957	120	12,08	12,49	29,59	279,10
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 kmynų arbata	5766	200	0,40	0,29	1,00	8,19
Iš viso maitinimui:			13,37	13,48	41,10	339,19
Iš viso dienai:			48,40	46,51	124,74	1111,12

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.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	407	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Kukurūzų traputis su sviestu (82 proc rieb.), fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	3843	20/5/20	6,81	10,24	14,98	179,30
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		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			15,51	16,96	27,31	323,94

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)	11318	150	4,34	2,16	15,46	98,67
Ryžių plovas su vištiena ir morkomis (tausojantis)	18676	125/95	25,73	11,23	43,17	376,65
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:			31,80	13,56	67,87	520,73

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	3956	140	9,36	9,66	49,07	320,70
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:			12,34	12,25	57,68	390,37
Iš viso dienai:			59,64	42,78	152,86	1235,04

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 braškės	11724	15	0,14	0,06	3,45	14,86
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:			9,98	7,38	63,03	358,44

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
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	8789	100	31,19	14,06	0,32	252,52
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:			37,23	22,25	38,00	501,15

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	35094	170	4,23	6,48	16,78	142,38
Kukurūzų traputis su sviestu (82 proc. rieb.), fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	3843	20/5/20	6,81	10,24	14,98	179,30
Iš viso maitinimui:			11,03	16,72	31,76	321,68
Iš viso dienai:			58,24	46,35	132,79	1181,27

2 savaitė
Ketvirtadienis



2022.05.02

V-98

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)	5942	150	6,69	4,06	48,86	258,79
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		70	0,21	0,28	10,57	45,64
Iš viso maitinimui:			13,07	10,64	59,99	388,04

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)	11240	150	1,65	4,08	11,78	90,45
Grietinė (30 proc. rieb.)	3654	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Menkių file kotletai (tausojantis)	4621	90	16,52	1,73	23,68	176,33
Birūs griekiai (tausojantis) (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
Sviežių 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:			24,09	10,83	68,87	469,31

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)	10707	115/50	11,95	12,22	43,26	330,84
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	5995	25	1,08	0,88	1,48	18,08
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:			13,43	13,10	54,64	390,13
Iš viso dienai:			50,59	34,57	183,49	1247,49

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 braškės	11724	15	0,14	0,06	3,45	14,86
Nesaldinta kmyņu 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:			11,46	11,61	50,74	353,34

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Kiaulienos - daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškiny (tausojantis)	18275	111/39	21,88	15,38	19,65	304,53
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:			24,52	22,97	32,31	434,09

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.rieb.) blynai	2957	120	12,08	12,49	29,59	279,10
Natūralus jogurtas (3,8 proc.rieb.)	3726	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Trintos braškės	11724	15	0,14	0,06	3,45	14,86
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:			13,40	13,25	42,14	341,40
Iš viso diena:			49,38	47,83	125,20	1128,82

3 savaitė
Pirmadienis



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
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:			7,74	7,32	60,84	340,17

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Kukurūzų traputis	9742	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	23016	90	18,77	7,42	1,96	149,67
Birūs griķiai (tausojantis) (augalinis)	4911	90	5,67	2,31	31,19	168,17
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	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:			30,24	16,26	64,07	523,56

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Griķių blynėliai su daržovėmis (morkos, paprikos, salierai)	4870	68/32	7,36	14,99	36,42	309,96
Jogurtinis (3,8 proc. rieb.) padažas su žalumynais	12227	25	1,14	2,60	1,73	34,91
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:			9,31	17,59	46,47	381,48
Iš viso dienai:			47,29	41,17	171,39	1245,21

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 kmynų 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	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	11346	150	0,90	4,62	3,97	61,03
Kukurūzų traputis	2651	7	0,64	0,39	5,08	26,34
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:			17,36	26,21	40,31	466,60

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su varške (9 proc.rieb.) ir cukinija	4869	101/17/12	10,08	11,79	39,76	305,48
Grietinė (30 proc.rieb.)	5817	8	0,21	2,40	0,22	23,30
Uogienė	3745	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Šalta arbata su citrina	5756	150	0,07	0,02	2,58	10,74
Iš viso maitinimui:			10,38	14,21	51,88	376,95
Iš viso dienai:			35,68	48,98	144,88	1163,09

3 savaitė
Trečiadienis



2022.05.02
V-88

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
Kukurūzų traputis	9742	10	0,92	0,55	7,25	37,63
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:			5,33	6,17	57,62	307,33

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
Virtos dešrelės (tausojantis)	4778	80	10,40	14,40	2,40	180,80
Troškinti rauginti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	5348	80	1,05	6,09	6,10	83,38
Virtos bulvės (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:			15,68	25,30	41,75	457,42

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)	4727	130	16,50	9,13	31,62	274,64
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:			18,08	10,09	44,93	342,86
Iš viso dienai:			39,09	41,56	144,29	1107,61

3 savaitė
Ketvirtadienis

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kauno
lopišelis-darželis
"SMALSUTIS"
KAVNO MIESTAS
Tvirtinu
Antanaitienė
2022. 05. 02
J - 93

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) paskaninta braškėmis (tausojantis)	6987	205/5/15	6,01	8,03	36,47	242,18
Kukurūzų traputis	9742	10	0,92	0,55	7,25	37,63
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:			7,47	8,59	56,42	332,85

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Kukurūzų traputis	9742	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Jūros lydekos - daržovių (morkų, svogūnų) troškiny (tausojantis)	4619	45/40	9,04	11,16	4,63	155,15
Orkaitėje keptos bulvės su krapais (tausojantis)	4930	100	2,12	3,15	18,20	109,61
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	5311	50	0,42	0,10	2,12	11,06
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:			15,53	17,20	54,54	435,02

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės blynai (9 proc. rieb.)	2957	120	12,08	12,49	29,59	279,10
Natūralus jogurtas su braškėmis (3,8 proc. rieb.)	6008	21/22	1,06	0,82	5,41	33,28
Arbatžolių arbata su apelsinu	5861	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Iš viso maitinimui:			13,21	13,32	35,83	315,99
Iš viso dienai:			36,21	39,10	146,78	1083,86

3 savaitė
Penktadienis



2022.05.02
U-83

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
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:			7,10	8,50	46,71	291,70

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
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	16075	70/50	11,97	12,01	29,19	272,73
Grietinė (30 proc. rieb.)	7788	20	0,52	6,00	0,54	58,24
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:			16,04	20,49	57,10	476,96

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:			33,01	40,66	147,78	1089,10