

Kauno lopšelis - darželis „Atžalėlė“

K. Donelaičio g. 9A, Kaunas



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 - 3 metų vaikams

Be pieno ir jo produktų

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	23990	150	5,15	6,65	35,50	222,45
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			5,64	6,79	48,10	276,09

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	26060	150	1,63	3,17	13,57	89,33
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	6584	60	11,49	8,31	5,96	144,64
Virti griekiai (tausojantis)	12230	60	3,15	0,78	17,33	88,88
Daržovių rinkinukas (morkos ir paprika)	9791	80	0,76	0,12	6,84	31,48
Vanduo	757	150	0	0	0	0
Iš viso:			18,01	12,64	53,90	401,39

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	15176	100	7,43	8,7	46,48	293,9
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			7,54	8,76	49,28	306,08
Iš viso (dienos davinio):			31,19	28,19	151,28	983,56



I Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plikytų ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	18476	200	4,1	5,2	39,69	221,96
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Sezoniniai vaisiai, uogos		50	0,45	0,05	5,85	25,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			4,66	5,31	48,34	259,78

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	58851	150	3,75	1,77	16,01	94,98
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	37748	80	14,21	14,45	2,97	198,73
Virtos bulvės (tausojantis)	5296	60	1,2	0,06	11,82	52,62
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir pomidorai)	9812	100	0,8	0,2	4,1	21,4
Vanduo pagardintas citrina	21419	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			20,96	16,75	45,31	415,80

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių blynėliai	10262	100	2,16	10,33	32,6	231,98
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			2,16	10,33	32,60	231,99
Iš viso (dienos davinio):			27,78	32,39	126,25	907,57



I Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	18471	150/20	9,16	6,7	51,56	303,19
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5633	150	0	0	0	0,03
Iš viso:			9,16	6,70	51,56	303,22

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	58966	150	1,79	4,13	9,62	82,74
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Garuose virti kiaulienos mentės maltinukai (tausojantis)	21095	60	8,46	12,19	0,59	145,87
Virti makaronai (tausojantis)	9953	60	3,76	1,62	14,51	87,63
Aisbergo, agurkų ir porų salotos	42830	70	0,71	2,57	2,3	35,13
Sezoniniai vaisiai, uogos		50	0,45	0,05	5,85	25,65
Vanduo pagardintas citrina	21419	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			16,17	20,83	43,28	425,09

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	18472	180	16,42	8,75	42,2	313,23
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			16,42	8,75	42,20	313,25
Iš viso (dienos davinio):			41,75	36,28	137,04	1041,56



1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	18429	200	5,15	9,51	28,34	219,51
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Kmynų arbata (nesaldinta)	5639	150	0,16	0,12	0,4	3,27
Iš viso:			5,80	9,77	41,34	276,40

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	58469	150	5,52	3,27	17,59	121,89
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Lydekų file maltiniai (tausojantis)	16208	60	10,84	4,74	17,39	155,56
Virtos bulvės (tausojantis)	5296	60	1,2	0,06	11,82	52,62
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir svogūnais	26776	60	1,21	3,08	2,28	41,61
Pomidorų skiltelės	19961	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Vanduo	757	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,05	11,53	61,02	427,98

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	2956	120	15,24	13,08	1,08	183
Pomidorų skiltelės	19961	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Ryžių trapučiai	17015	20	1,64	0,46	15,9	74,3
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5633	150	0	0	0	0,03
Iš viso:			17,18	13,66	18,72	266,57
Iš viso (dienos davinio):			43,03	34,96	121,08	970,95



I Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	12324	150	4,41	6,09	24,26	169,43
Ryžių trapučiai	17015	20	1,64	0,46	15,9	74,3
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5633	150	0	0	0	0,03
Iš viso:			6,05	6,55	40,16	243,76

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	45645	150	1,48	3,11	11,99	81,91
Ryžių trapučiai	13333	10	0,8	0,23	5,34	26,63
Kiaulienos kumpio troškiny su morkomis (tausojantis)	17595	70/15	7,78	11,81	7,04	165,6
Virtos bulvės (tausojantis)	5296	60	1,2	0,06	11,82	52,62
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	10347	80	0,69	2,75	6,2	52,29
Vanduo pagardintas citrina	21419	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			11,97	17,97	42,60	380,06

Vakariėnė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	10286	160	9,83	5,72	37,78	241,93
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			10,32	5,86	50,38	295,57
Iš viso (dienos davinio):			28,34	30,38	133,14	919,39



2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų (kviečių, miežių, rugių, avių, grikių) dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	27393	150	4,86	9,04	33,53	234,88
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			5,46	9,24	48,93	300,68

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	43103	150	4,27	3,29	19,03	122,85
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas (tausojantis)	27724	80	13,86	10,41	2,82	160,41
Virtos bulvės (tausojantis)	5296	60	1,2	0,06	11,82	52,62
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir paprika)	9825	80	0,6	0,08	3,64	17,68
Vanduo pagardintas citrina	21419	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			20,93	14,11	47,72	401,63

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	15176	100	7,43	8,7	46,48	293,9
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	5641	150	0,09	0,02	0,75	3,53
Iš viso:			7,63	8,78	50,03	309,59
Iš viso (dienos davinio):			34,02	32,13	146,68	1011,90



2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	31980	150	4,4	7,56	30,4	207,24
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			4,89	7,70	43,00	260,88

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	58469	150	5,52	3,27	17,59	121,89
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Maltas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	24768	60	14,8	3,64	5,78	115,1
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	6393	60	1,64	0,08	15,08	67,6
Aisbergo, agurkų ir porų salotos	42830	70	0,71	2,57	2,3	35,13
Vanduo	757	150	0	0	0	0
Iš viso:			23,65	9,82	50,95	386,78

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	10286	160	9,83	5,72	37,78	241,93
Pomidorų skiltelės	19961	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Kmynų arbata (nesaldinta)	5639	150	0,16	0,12	0,4	3,27
Iš viso:			10,29	5,96	39,92	254,44
Iš viso (dienos davinio):			38,83	23,48	133,87	902,10



2 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis) (augalinis)	12324	150	4,41	6,09	24,26	169,43
Ryžių trapučiai	17015	20	1,64	0,46	15,9	74,3
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	5641	150	0,09	0,02	0,75	3,53
Iš viso:			6,63	6,71	53,51	300,88

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	26003	150	3,29	3,99	9,9	88,66
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Plikytų ryžių plovas su kiaulienos mentės gabaliukais (tausojantis)	14872	70/50	10,27	12,97	20,52	239,93
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir pomidorai)	9812	100	0,8	0,2	4,1	21,4
Vanduo pagardintas citrina	21419	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			15,36	17,43	44,93	398,06

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	18472	180	16,42	8,75	42,2	313,23
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5633	150	0	0	0	0,03
Iš viso:			16,42	8,75	42,20	313,26
Iš viso (dienos davinio):			38,41	32,89	140,64	1012,20



2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	2956	120	15,24	13,08	1,08	183
Ryžių trapučiai	17015	20	1,64	0,46	15,9	74,3
Marinuoti agurkėliai	16134	20	0,16	0,04	0,55	3,2
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			17,53	13,72	30,13	314,13

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, žirneliai, morkos) sriuba su skrebučiais (tausojantis) (augalinis)	45274	150/20	3,54	3,56	22	134,23
Lydekų file maltiniai (tausojantis)	16208	60	10,84	4,74	17,39	155,56
Virti griekiai (tausojantis)	12230	60	3,15	0,78	17,33	88,88
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	26776	60	1,21	3,08	2,28	41,61
Vanduo	757	150	0	0	0	0
Iš viso:			18,74	12,16	59,00	420,28

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	14216	150	4,25	7,21	39,66	240,57
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			4,25	7,21	39,66	240,58
Iš viso (dienos davinio):			40,52	33,09	128,79	974,99



2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	18474	150	3,4	5,86	30,8	189,54
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			4,00	6,06	46,20	255,33

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	58966	150	1,79	4,13	9,62	82,74
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Kiaulienos kumpio maltinukai su plikytai ryžiais ir kopūstais (karališki balandėliai) (tausojantis)	27056	45/15	8,94	4,92	8,07	112,32
Virtos bulvės (tausojantis)	5296	60	1,2	0,06	11,82	52,62
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	25791	70	0,68	2,77	7,02	55,67
Vanduo	757	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,59	12,14	46,73	350,41

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	10286	160	9,83	5,72	37,78	241,93
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			9,83	5,72	37,78	241,94
Iš viso (dienos davinio):			27,42	23,92	130,71	847,68



3 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų rūšių (kviečiai, miežiai, avižos) dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	28450	150	4,33	7,15	26,16	186,28
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			4,82	7,29	38,76	239,92

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	42826	150	1,79	3,13	14,06	91,54
Vištienos filė kepsniukas (tausojantis)	20613	100	22,79	8,03	11,09	207,77
Virtos bulvės (tausojantis)	5296	60	1,2	0,06	11,82	52,62
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	8304	80	0,64	0,08	3,8	18,48
Vanduo	757	150	0	0	0	0
Iš viso:			26,42	11,30	40,77	370,41

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	18472	180	16,42	8,75	42,2	313,23
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			16,42	8,75	42,20	313,25
Iš viso (dienos davinio):			47,66	27,34	121,73	923,58



3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	2956	120	15,24	13,08	1,08	183
Ryžių trapučiai	17015	20	1,64	0,46	15,9	74,3
Marinuoti agurkėliai	16134	20	0,16	0,04	0,55	3,2
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			17,53	13,72	30,13	314,13

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	20324	150	5,82	2,33	19,63	122,81
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	4706	80	4,44	0,72	23,04	116,4
Kiaulienos mentės padažas (tausojantis)	4412	120	6,78	10,32	10,63	162,51
Daržovių rinkinukas (morkų lazdelės ir paprikų šiaudeliai)	20837	100	0,94	0,16	8,18	37,92
Vanduo pagardintas citrina	21419	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			18,00	13,54	61,69	440,65

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	15176	100	7,43	8,7	46,48	293,9
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			7,54	8,76	49,28	306,08
Iš viso (dienos davinio):			43,07	36,02	141,10	1060,86



3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	18429	200	5,15	9,51	28,34	219,51
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			5,64	9,65	40,94	273,15

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, žirneliai, morkos) sriuba su skrebučiais (tausojantis) (augalinis)	45274	150/20	3,54	3,56	22	134,23
Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnys (tausojantis)	2698	70	14,79	11,63	0,77	166,89
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	6393	60	1,64	0,08	15,08	67,6
Aisbergo, agurkų ir porų salotos	42830	70	0,71	2,57	2,3	35,13
Vanduo	757	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,68	17,84	40,15	403,85

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, svogūnai, žirneliai, žiediniai kopūstai) troškiny (tausojantis) (augalinis)	14215	200	4,27	7,76	29,23	203,89
Ryžių trapučiai	17015	20	1,64	0,46	15,9	74,3
Kmylių arbata (nesaldinta)	5639	150	0,16	0,12	0,4	3,27
Iš viso:			6,07	8,34	45,53	281,46
Iš viso (dienos davinio):			32,39	35,83	126,62	958,46



3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	23990	150	5,15	6,65	35,5	222,45
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,6	53,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			5,64	6,79	48,10	276,08

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	15900	150	1,37	1,43	8,59	52,72
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mente (tausojantis)	30766	70/30	6,82	13,28	18,78	221,9
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir pomidorai)	9812	100	0,8	0,2	4,1	21,4
Vanduo pagardintas citrina	21419	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			9,99	15,18	41,88	344,09

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	10286	160	9,83	5,72	37,78	241,93
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			9,83	5,72	37,78	241,94
Iš viso (dienos davinio):			25,46	27,69	127,76	862,11

