

# Kauno lopšelis - darželis „Atžalėlė“

K. Donelaičio g. 9A, Kaunas



## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 - 3 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7<sup>00</sup> iki 19<sup>00</sup> val.

1 Savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	6687	144/6	5,6	7,13	28,19	199,26
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	2029	20	5,34	4,16	0,08	59,12
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,43</b>	<b>11,43</b>	<b>40,87</b>	<b>312,02</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 griikiai (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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,01</b>	<b>12,64</b>	<b>53,90</b>	<b>401,39</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Čirviniai blynai	564	100	6,82	6,79	34,38	225,87
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>6,93</b>	<b>6,85</b>	<b>37,18</b>	<b>238,05</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,37</b>	<b>30,92</b>	<b>131,95</b>	<b>951,46</b>



1 Savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška plikytų ryžių košė (tausojantis)	6694	150	4,72	5,66	32,33	199,11
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>5,32</b>	<b>5,86</b>	<b>47,73</b>	<b>264,90</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> 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
Bulvių plokštainis su vištienos file	4775	115/35	10,94	6	26,78	204,89
Grietinė 30 proc. rieš.	5406	20	0,52	6,00	0,54	58,24
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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,01</b>	<b>14,24</b>	<b>57,84</b>	<b>427,58</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių blynėliai	9130	100	6,84	7,95	32,67	229,56
Graikiškas jogurtas 2,5 proc. rieš.	22131	20	1,8	0,04	0,82	10,84
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>8,64</b>	<b>7,99</b>	<b>33,49</b>	<b>240,41</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>30,97</b>	<b>28,09</b>	<b>139,06</b>	<b>932,89</b>



1 Savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (augalinis) (tausojantis)	30068	100	2,98	1,72	29,94	147,08
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,80	12,16
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieš. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieš.	2472	30/3/12	4,45	5,87	15,59	133,01
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5633	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>7,54</b>	<b>7,65</b>	<b>48,33</b>	<b>292,28</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	58966	150	1,79	4,13	9,62	82,74
Grietinė 30 proc. rieš.	4931	10	0,26	3	0,27	29,12
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
Vanduo pagardintas citrina	21419	150	0,02	0,01	0,21	1,01
<b>Iš viso:</b>			<b>15,98</b>	<b>23,78</b>	<b>37,70</b>	<b>428,56</b>

Vakariėnė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 proc. rieš.) (tausojantis)	3230	100	15,25	7,37	24,07	223,64
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,80	12,16
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieš.)	20427	10	0,9	0,02	0,41	5,42
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>16,75</b>	<b>7,59</b>	<b>39,88</b>	<b>294,86</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,27</b>	<b>39,02</b>	<b>125,91</b>	<b>1015,70</b>



1 Savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis)	6692	150	5,80	7,60	25,40	193,16
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Kmynų arbata (nesaldinta)	5639	150	0,16	0,12	0,4	3,27
<b>Iš viso:</b>			<b>6,45</b>	<b>7,86</b>	<b>38,40</b>	<b>250,05</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	2270	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Lydekų file maltiniai (tausojantis)	13279	60	10,74	7,31	1,14	113,31
Virtos bulvės (tausojantis)	5296	60	1,20	0,08	15,76	52,62
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	26776	60	1,21	3,08	2,28	41,61
Pomidorų skiltelės	19961	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Vanduo	747	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,44</b>	<b>14,25</b>	<b>53,81</b>	<b>409,26</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis)	3228	120	19,43	13,47	17,28	268,03
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5633	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>19,54</b>	<b>13,53</b>	<b>20,08</b>	<b>280,22</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,43</b>	<b>35,64</b>	<b>112,29</b>	<b>939,53</b>



1 Savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	12436	145/5	4,44	5,19	24,3	161,59
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. rieb.	18347	30/5	3,97	7,01	15,56	141,19
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5633	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>8,41</b>	<b>12,20</b>	<b>39,86</b>	<b>302,81</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Batono skrebučiai	13333	10	0,8	0,23	5,34	26,63
Kiaulienos kumpio troškiny su morkomis (tausojantis)	26874	70/15	11,81	9,28	6,26	155,79
Bulvių košė (tausojantis)	15583	60	1,49	1,13	12,3	65,3
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
<b>Iš viso:</b>			<b>16,29</b>	<b>16,51</b>	<b>42,30</b>	<b>382,93</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	11020	150	5,83	7,24	16,34	153,82
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	2029	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,70	0,28	23,87	89,84
<b>Iš viso:</b>			<b>11,87</b>	<b>11,68</b>	<b>40,29</b>	<b>302,78</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,57</b>	<b>40,39</b>	<b>122,45</b>	<b>988,52</b>



*Sužmonė*  
Direktoriė  
Sūrgita Bušmanienė

2 Savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų (kviečių, miežių, rugių, avių, grikių) dribsnių košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	6705	145/5	6,05	6,91	29,6	204,74
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,65</b>	<b>7,11</b>	<b>45,00</b>	<b>270,54</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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)	24767	80	11,09	9,08	5,84	149,39
Bulvių košė (tausojantis)	15583	60	1,49	1,13	12,3	65,3
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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,45</b>	<b>13,85</b>	<b>51,22</b>	<b>403,29</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc.rieb.) blynėliai	3232	36/84	12,89	14,5	22,01	270,06
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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,09</b>	<b>14,58</b>	<b>25,56</b>	<b>285,75</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,19</b>	<b>35,54</b>	<b>121,78</b>	<b>959,58</b>



2 Savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	10308	150	6,66	5,56	34,19	213,45
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,70	0,28	23,87	89,84
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>7,36</b>	<b>5,84</b>	<b>58,06</b>	<b>303,31</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> 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)	9616	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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,65</b>	<b>9,82</b>	<b>50,95</b>	<b>386,78</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45 proc.rieb. (tausojantis)	3775	104/16	12,97	8,11	35,17	265,53
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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,43</b>	<b>8,35</b>	<b>37,31</b>	<b>278,04</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,44</b>	<b>24,01</b>	<b>146,32</b>	<b>968,13</b>





2 Savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (augalinis) (tausojantis)	12324	150	4,41	6,09	24,26	169,43
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieb.	2472	30/3/12	4,45	5,87	15,59	133,01
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	51	150	0,09	0,02	0,75	3,53
<b>Iš viso:</b>			<b>8,95</b>	<b>11,98</b>	<b>40,60</b>	<b>305,97</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> 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	3,98	9,86	88,46
Grietinė 30 proc. rieb.	4931	10	0,26	3	0,27	29,12
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
<b>Iš viso:</b>			<b>15,62</b>	<b>20,42</b>	<b>45,16</b>	<b>426,98</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	3230	100	15,25	7,37	24,07	223,64
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5633	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>15,85</b>	<b>7,57</b>	<b>39,47</b>	<b>289,45</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,42</b>	<b>39,97</b>	<b>125,23</b>	<b>1022,40</b>



2 Savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	1740	80/10	11,21	18,5	7,26	240,38
Marinuoti agurkėliai	16134	20	0,16	0,04	0,55	3,2
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>11,86</b>	<b>18,68</b>	<b>20,41</b>	<b>297,21</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	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)	13279	60	10,74	7,31	1,14	113,31
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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,64</b>	<b>14,73</b>	<b>42,75</b>	<b>378,03</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	16131	160	4,34	2,47	36,7	186,37
Kefyras 2,5 proc. rieb.	1316	150	4,8	3,75	6	76,95
<b>Iš viso:</b>			<b>9,14</b>	<b>6,22</b>	<b>42,70</b>	<b>263,32</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,64</b>	<b>39,63</b>	<b>105,86</b>	<b>938,56</b>



2 Savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (augalinis) (tausojantis)	20703	150	3,83	2,27	36,64	182,29
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Pienas 2,5 proc.rieb.	755	150	4,20	3,75	7,05	78,75
<b>Iš viso:</b>			<b>8,14</b>	<b>6,08</b>	<b>46,49</b>	<b>273,20</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	58966	150	1,79	4,13	9,62	82,74
Grietinė 30 proc.rieb.	4931	10	0,26	3	0,27	29,12
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Kiaulienos kumpio maltinukai su plikytais 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	37	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,85</b>	<b>15,14</b>	<b>47,00</b>	<b>379,53</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	11020	150	5,83	7,24	16,34	153,82
Sūrio lazdelės (40 proc.rieb.)	2029	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,70	0,28	23,87	89,84
<b>Iš viso:</b>			<b>11,87</b>	<b>11,68</b>	<b>40,29</b>	<b>302,78</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>33,86</b>	<b>32,90</b>	<b>133,78</b>	<b>955,51</b>



3 Savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška trijų rūšių (kviečiai, miežiai, avižos) dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	10310	146/4	6,36	6,02	29,53	197,68
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>6,85</b>	<b>6,16</b>	<b>42,13</b>	<b>251,32</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Viso grūdo ruginė duona	2270	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Vištienos filė troškinta su cukinijomis ir grietinėle 35 proc. rieb. (tausojantis)	9708	63/10/2 7	15,05	9,48	3,08	157,84
Bulvių košė (tausojantis)	15583	60	1,49	1,13	12,3	65,3
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	8304	80	0,64	0,08	3,8	18,48
Vanduo	757	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,44</b>	<b>14,21</b>	<b>48,54</b>	<b>403,75</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti maži varškės (9 proc. rieb.) gabaliukai (tausojantis)	742	130	12,8	6,59	20,89	194,03
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	22131	20	1,8	0,04	0,82	10,84
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Kmynų arbata (nesaldinta)	5639	150	0,16	0,12	0,4	3,27
<b>Iš viso:</b>			<b>15,36</b>	<b>6,95</b>	<b>37,51</b>	<b>273,92</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,65</b>	<b>27,32</b>	<b>128,18</b>	<b>928,99</b>



3 Savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Griekių košė (augalinis) (tausojantis)	12324	150	4,41	6,09	24,26	169,43
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieb.	2472	30/3/12	4,45	5,87	15,59	133,01
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5633	150	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>8,86</b>	<b>11,96</b>	<b>39,85</b>	<b>302,47</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	54991	150	3,01	4,22	14,03	106,13
Grietinė 30 proc. rieb.	4931	10	0,26	3	0,27	29,12
Viso grūdo ruginė duona	2026	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Plikytų ryžių plovai su vištienos file (tausojantis)	12773	80/50	13,56	7,12	22,11	206,76
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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,63</b>	<b>14,81</b>	<b>50,92</b>	<b>411,48</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai blynėliai	10101	120	6,75	11,03	34,6	264,67
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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,31</b>	<b>11,14</b>	<b>43,25</b>	<b>302,49</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,80</b>	<b>37,91</b>	<b>134,02</b>	<b>1016,44</b>



3 Savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	2869	60/10	10,56	13,5	7,19	192,46
Marinuoti agurkėliai	16134	20	0,16	0,04	0,55	3,2
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>11,21</b>	<b>13,68</b>	<b>20,34</b>	<b>249,29</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,00</b>	<b>13,54</b>	<b>61,69</b>	<b>440,65</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	3345	100	8,27	11,42	40,15	296,45
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>8,38</b>	<b>11,48</b>	<b>42,95</b>	<b>308,63</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,59</b>	<b>38,70</b>	<b>124,98</b>	<b>998,57</b>



*(Signature)*  
Direktore  
Vergita Bušmanienė

3 Savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieš. ir cinamonu (tausoįantis)	6702	144/5/1	6,22	5,56	31	198,86
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	5622	150	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>6,71</b>	<b>5,70</b>	<b>43,60</b>	<b>252,50</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, žirneliai, morkos) sriuba su skrebučiais (tausoįantis) (augalinis)	45274	150/20	3,54	3,56	22	134,23
Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnys (tausoįantis)	2698	70	14,79	11,63	0,77	166,89
Virti plikyti ryžiai (tausoįantis)	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	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,68</b>	<b>17,84</b>	<b>40,15</b>	<b>403,85</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc. rieš.) apkepas (tausoįantis)	3228	120	19,43	13,47	17,28	268,03
Trintos šaldytos uogos	3606	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieš.)	20427	10	0,9	0,02	0,41	5,42
Kmynų arbata (nesaldinta)	5639	150	0,16	0,12	0,4	3,27
<b>Iš viso:</b>			<b>20,60</b>	<b>13,67</b>	<b>20,89</b>	<b>288,88</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,99</b>	<b>37,21</b>	<b>104,64</b>	<b>945,23</b>



3 Savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	6687	145/5	5,6	7,13	28,19	199,26
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	2029	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0	0	0	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>10,94</b>	<b>11,29</b>	<b>28,27</b>	<b>258,39</b>

Pietūs 12<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Grietinė 30 proc. rieb.	5406	20	0,52	6	0,54	58,24
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir pomidorai)	16130	70	0,64	0,22	3,15	17,12
Vanduo pagardintas citrina	21419	150	0,02	0,01	0,21	1,01
<b>Iš viso:</b>			<b>10,35</b>	<b>21,20</b>	<b>41,47</b>	<b>398,05</b>

Vakarienė 16<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	3775	104/16	12,97	8,11	35,17	265,53
Sezoniniai vaisiai, uogos		50	0,45	0,05	5,85	25,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5631	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,42</b>	<b>8,16</b>	<b>41,02</b>	<b>291,18</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,71</b>	<b>40,65</b>	<b>110,76</b>	<b>947,62</b>

