

Kauno lopšelis - darželis „Atžalėlė“

K. Donelaičio g. 9A, Kaunas



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 - 7 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ 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)	6688	192/8	7,20	9,40	36,24	258,31
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	6214	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	5623	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			13,03	13,70	48,92	371,08

Pietūs 12³⁰ 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)	11017	150	1,63	3,17	13,57	89,33
Viso grūdo ruginė duona	4545	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	6585	75	13,86	12,42	7,31	196,47
Virti griekiai (tausojantis)	6007	80	4,41	1,09	24,26	124,43
Daržovių rinkinukas (morkos ir paprika)	9837	100	0,95	0,15	8,55	39,35
Vanduo	14599	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,32	17,22	68,99	520,17

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Čirviniai blynai	565	150	9,06	11,24	47,41	327,06
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Juoda arbata (nesaldinta)	5623	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			9,20	11,32	50,48	340,65
Iš viso (dienos davinio):			44,55	42,24	168,39	1231,90



1 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška plikytų ryžių košė (tausojantis)	6695	200	6,23	6,18	43,26	253,5
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Sezoniniai vaisiai, uogos		60	0,49	0,14	12,60	50,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			6,86	6,40	58,93	317,70

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	59060	150	3,75	1,77	16,01	94,98
Viso grūdo ruginė duona	4545	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Bulvių plokštainis su vištienos file	4776	150/50	15,28	7,71	39,35	287,96
Grietinė 30 proc.rieb.	4729	20	0,52	6	0,54	58,24
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir pomidorai)	9957	120	1	0,28	5,26	27,56
Vanduo pagardintas citrina	21420	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			22,04	16,16	76,67	540,34

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinijų blynėliai	4112	130	9,27	13,87	45,11	342,34
Graikiškas jogurtas 0,2 proc.rieb.	19504	30	2,7	0,06	1,23	16,26
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			11,97	13,93	46,34	358,62
Iš viso (dienos davinio):			40,87	36,49	181,94	1216,66



1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (augalinis) (tausojantis)	31322	130	3,23	2,2	32,25	161,7
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieb.	2473	35/5/15	5,45	8,34	18,22	169,68
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5634	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			8,82	10,62	53,54	344,97

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	58965	150	1,79	4,13	9,62	82,74
Grietinė 30 proc. rieb.	6396	10	0,26	3	0,27	29,12
Viso grūdo ruginė duona	4545	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Garuose virti kiaulienos mentės maltinukai (tausojantis)	14873	80	12,77	17,21	3,84	221,34
Virti makaronai (tausojantis)	9956	60	3,76	1,62	14,51	87,63
Aisbergo, agurkų ir porų salotos	43516	90	0,91	3,09	3,14	44,02
Vanduo pagardintas citrina	21420	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			20,98	29,45	46,89	536,45

Vakarienė 16⁰⁰ 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)	3231	120	16,03	7,52	28,39	245,39
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	20428	10	0,9	0,02	0,41	5,42
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1	0,4	23,4	101,2
Juoda arbata (nesaldinta)	5623	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			18,07	8,02	55,27	365,60
Iš viso (dienos davinio):			47,87	48,09	155,70	1247,02



1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis)	6693	200	7,53	8,67	32,78	239,23
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Kmynų arbata (nesaldinta)	5623	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			8,31	9,01	49,36	311,71

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)	58852	150	5,52	3,27	17,59	121,89
Viso grūdo ruginė duona	6801	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Lydekų file maltiniai (tausojantis)	7620	80	15,74	17,91	1,91	231,76
Virtos bulvės (tausojantis)	5973	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir svogūnais	26775	80	1,71	4,11	3,17	56,48
Pomidorų skiltelės	24169	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Vanduo	14599	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,85	25,75	50,37	536,59

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9 proc. rie. apkepas (tausojantis)	12077	170	24,55	15,27	21,05	319,81
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5634	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			24,69	15,35	24,12	333,40
Iš viso (dienos davinio):			58,85	50,11	123,85	1181,70



1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ 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. rieš. (tausojantis)	12551	195/5	5,71	7,96	31,25	219,43
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. rieš.	18348	30/5	3,97	7,01	15,56	141,19
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5634	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			9,68	14,97	46,81	360,65

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	45646	150	1,43	3,11	11,94	81,45
Batono skrebučiai	17792	15	1,2	0,35	8,01	39,95
Kiaulienos kumpio troškiny su morkomis (tausojantis)	26876	80/20	13,98	11,71	6,58	187,67
Bulvių košė (tausojantis)	15584	80	1,89	1,15	16,24	82,84
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	26005	90	0,78	2,77	7,56	58,26
Vanduo pagardintas citrina	21420	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			19,30	19,10	50,54	451,18

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	11021	150	5,83	7,24	16,34	153,82
Sūrio lazdelės (40 proc rieš.)	2030	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Iš viso:			17,21	15,84	32,88	342,90
Iš viso (dienos davinio):			46,19	49,91	130,23	1154,73



2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų (kviečių, miežių, rugių, avižų, grikių) dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	28500	195/5	7,41	7,39	37,3	245,3
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Juoda arbata (nesaldinta)	999	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			8,25	7,75	56,75	329,73

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	43085	150	5,84	4,4	24,6	161,35
Viso grūdo ruginė duona	4545	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas (tausojantis)	24859	100	13,37	11,24	10,16	195,28
Bulvių košė (tausojantis)	15584	80	1,89	1,15	16,24	82,84
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir paprika)	14648	90	0,73	0,22	4,59	23,26
Vanduo pagardintas citrina	21420	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			23,32	17,41	71,10	534,33

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc. riebi) blynėliai	3233	40/110	15,28	15,67	27,41	311,79
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	5642	200	0,09	0,02	0,75	3,54
Iš viso:			15,51	15,77	31,23	328,89
Iš viso (dienos davinio):			47,08	40,93	159,08	1192,95



2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	10307	200	8,56	9,42	44,28	296,19
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Juoda arbata (nesaldinta)	5623	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			9,26	9,70	60,66	367,06

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)	58852	150	5,52	3,27	17,59	121,89
Viso grūdo ruginė duona	4545	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Maltas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	13102	80	24,6	9,11	7,06	208,61
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	6709	80	2,46	0,12	22,62	101,4
Aisbergo, agurkų ir porų salotos	43516	90	0,91	3,09	3,14	44,02
Vanduo	14599	200	0	0	0	0
Iš viso:			34,96	15,98	65,71	546,51

Vakarienė 16⁰⁰ 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)	3776	140/20	15,46	10,56	41,07	321,17
Pomidorų skiltelės	24169	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Kmyną arbata (nesaldinta)	5640	200	0,18	0,13	0,45	3,68
Iš viso:			15,94	10,81	43,26	334,09
Iš viso (dienos davinio):			60,16	36,49	169,63	1247,66



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)	12326	200	5,67	6,4	31,19	204,98
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieb.	2473	35/5/15	5,45	8,34	18,22	169,68
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	5642	200	0,09	0,02	0,75	3,54
Iš viso:			11,21	14,76	50,16	378,20

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)	26004	150	3,29	3,98	9,86	88,46
Grietinė 30 proc. rieb.	6396	10	0,26	3	0,27	29,12
Viso grūdo ruginė duona	4545	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Plikytų ryžių plovas su kiaulienos mentės gabaliukais (tausojantis)	14874	80/60	12,7	18,64	28,01	330,63
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir pomidorai)	9957	120	1	0,28	5,26	27,56
Vanduo pagardintas citrina	21420	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			18,74	26,30	58,91	547,37

Vakarienė 16⁰⁰ 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)	12828	120	17,72	7,85	37,75	292,52
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5634	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			18,56	8,21	57,20	376,95
Iš viso (dienos davinio):			48,51	49,27	166,27	1302,52



2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ 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)	1741	105/15	13,49	18,69	9,8	261,36
Marinuoti agurkėliai	16191	30	0,24	0,06	0,83	4,8
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,49	0,14	22,60	101,28
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			14,22	18,89	33,23	367,46

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, žirneliai, morkos) sriuba su skrebučiais (tausojantis) (augalinis)	45430	150/20	3,54	3,56	22	134,23
Lydekų file maltiniai (tausojantis)	13280	80	15,48	9,86	1,48	156,59
Virti griekiai (tausojantis)	6007	80	4,41	1,09	24,26	124,43
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais	26775	80	1,71	4,11	3,17	56,48
Vanduo	14599	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,14	18,62	50,91	471,73

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	16187	200	5,46	3,44	46,74	239,76
Kefyras 2,5 proc. rieb.	6579	200	6,4	5	8	102,6
Iš viso:			11,86	8,44	54,74	342,36
Iš viso (dienos davinio):			51,22	45,95	138,88	1181,55



2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	20704	200	4,68	3,28	45,34	229,56
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Pienas 2,5 proc.rieb.	756	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso:			10,42	8,36	57,81	348,12

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	58965	150	1,79	4,13	9,62	82,74
Grietinė 30 proc.rieb.	21150	20	0,52	6	0,54	58,24
Viso grūdo ruginė duona	4545	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Kiaulienos kumpio maltinukai su plikytais ryžiais ir kopūstais (karališki balandėliai) (tausojantis)	27058	60/20	12,71	7,9	8,3	155,18
Virtos bulvės (tausojantis)	5973	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Raugintų kopūstų ir morkų salotos	26005	90	0,78	2,77	7,56	58,26
Vanduo	14599	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,87	21,27	57,08	495,17

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	11021	150	5,83	7,24	16,34	153,82
Sūrio lazdelės (40 proc.rieb.)	2030	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Iš viso:			17,21	15,84	32,88	342,90
Iš viso (dienos davinio):			46,50	45,47	147,77	1186,19



3 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ 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)	10309	192/8	8,11	10,01	37,57	272,76
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,49	0,14	22,60	101,28
Juoda arbata (nesaldinta)	999	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			8,60	10,15	60,17	374,07

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	42827	150	1,79	3,13	14,06	91,54
Viso grūdo ruginė duona	4545	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Vištienos filė troškinta su cukinijomis ir grietinėle 35 proc.rieb. (tausojantis)	9707	73/15/3 2	17,51	11,24	3,82	186,53
Bulvių košė (tausojantis)	15584	80	1,89	1,15	16,24	82,84
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	17183	100	0,81	0,11	4,95	24,01
Vanduo	14599	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,47	16,02	54,37	455,51

Vakarienė 16⁰⁰ 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)	7609	150	16,39	8,66	23,56	237,86
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Graikiškas jogurtas (0,2 proc.rieb.)	19504	30	2,7	0,06	1,23	16,26
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,49	0,14	22,60	101,28
Kmynų arbata (nesaldinta)	5640	200	0,18	0,13	0,45	3,68
Iš viso:			19,90	9,07	50,91	372,64
Iš viso (dienos davinio):			51,97	35,24	165,45	1202,22



3 Savaitė
Antradienis

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)	12326	200	5,67	6,4	31,19	204,98
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieb.	2473	35/5/15	5,45	8,34	18,22	169,68
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5634	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			11,12	14,74	49,41	374,69

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	54992	150	3,01	4,22	14,03	106,13
Grietinė 30 proc. rieb.	6396	10	0,26	3	0,27	29,12
Viso grūdo ruginė duona	2271	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Plikytų ryžių plovai su vištienos file (tausojantis)	6460	108/72	20,12	11,01	37,2	328,31
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir pomidorai)	9957	120	1	0,28	5,26	27,56
Vanduo	21420	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			25,39	18,78	67,17	539,19

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai blynėliai	10102	150	7,77	12,4	42,79	313,84
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Sezoniniai vaisiai, uogos		50	0,45	0,05	5,85	25,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			8,36	12,53	51,71	353,07
Iš viso (dienos davinio):			44,87	46,05	168,29	1266,95



3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ 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)	3471	90/10	15,14	20,02	13,33	294,11
Marinuoti agurkėliai	16191	30	0,24	0,06	0,83	4,80
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			16,08	20,36	30,54	369,77

Pietūs 12³⁰ 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)	20325	150	5,82	2,33	19,63	122,81
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	4707	100	5,55	0,9	28,8	145,5
Kiaulienos mentės padažas (tausojantis)	22174	140	8,4	12,49	11,05	190,19
Daržovių rinkinukas (morkų lazdelės ir paprikų šiaudeliai)	20838	125	1,17	0,21	9,86	45,97
Vanduo pagardintas citrina	21420	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			20,96	15,94	69,55	505,48

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	3346	130	9,74	14,44	51,84	376,31
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Juoda arbata (nesaldinta)	999	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			9,88	14,52	54,91	389,90
Iš viso (dienos davinio):			46,92	50,82	155,00	1265,15



3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. ir cinamonu (tausojantis)	20792	194/5/1	7,33	4,81	39,24	229,55
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1	0,4	23,4	101,2
Juoda arbata (nesaldinta)	5623	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			8,33	5,21	62,64	330,78

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, žirneliai, morkos) sriuba su skrebučiais (tausojantis) (augalinis)	45430	150/20	3,54	3,56	22	134,23
Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnys (tausojantis)	2699	80	16,9	13,94	0,92	196,78
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	6709	80	2,46	0,12	22,62	101,4
Aisbergo, agurkų ir porų salotos	43516	90	0,91	3,09	3,14	44,02
Vanduo	14599	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,81	20,71	48,68	476,43

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	3229	170	26,22	17,17	21,25	344,39
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	20428	10	0,9	0,02	0,41	5,42
Kmyną arbata (nesaldinta)	5623	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			27,34	17,33	24,93	365,01
Iš viso (dienos davinio):			59,48	43,25	136,25	1172,22



3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ 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)	6688	192/8	7,2	9,4	36,24	258,31
Sūrio lazdelės (40 proc rieb.)	6124	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			12,54	13,56	36,32	317,45

Pietūs 12³⁰ 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)	15897	150	1,37	1,43	8,59	52,72
Viso grūdo ruginė duona	4545	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Orkaitėje kepti žemaičių blynai su kiaulienos mente (tausojantis)	30829	80/40	8,93	15,67	24,95	276,52
Grietinė 30 proc. rieb.	18147	25	0,65	7,5	0,68	72,8
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir pomidorai)	16183	90	0,8	0,26	3,7	20,32
Vanduo pagardintas citrina	21420	200	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso:			13,24	25,26	53,43	493,96

Vakarienė 16⁰⁰ 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)	3776	140/20	15,46	10,56	41,07	321,17
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			16,16	10,84	57,45	392,03
Iš viso (dienos davinio):			41,94	49,66	147,20	1203,44

