

# Kauno lopšelis - darželis „Atžalėlė“

K. Donelaičio g. 9A, Kaunas



## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 - 7 metų vaikams

Be pieno ir jo produktų

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	
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	6715	200	6,18	8,06	42,60	267,66
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	999	200	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>6,67</b>	<b>8,20</b>	<b>55,20</b>	<b>321,31</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	
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 griikiai (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
<b>Iš viso:</b>			<b>22,32</b>	<b>17,22</b>	<b>68,99</b>	<b>520,17</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	
Blynėliai	17799	150	7,76	10,98	46,51	315,87
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Juoda arbata (nesaldinta)	999	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>7,90</b>	<b>11,06</b>	<b>49,58</b>	<b>329,46</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,89</b>	<b>36,48</b>	<b>173,77</b>	<b>1170,94</b>



1 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	
Plikytų ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	10522	200	4,1	4,75	39,69	217,91
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Sezoniniai vaisiai, uogos		120	1	0,4	23,4	101,2
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>5,24</b>	<b>5,23</b>	<b>66,16</b>	<b>332,69</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	
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
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	37183	100	17,63	16,05	3,01	226,97
Virtos bulvės (tausojantis)	5973	80	1,6	0,08	15,76	70,16
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
<b>Iš viso:</b>			<b>25,47</b>	<b>18,58</b>	<b>55,55</b>	<b>491,27</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	
Cukinių blynėliai	4116	130	7,06	11,88	40,9	298,75
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>7,06</b>	<b>11,88</b>	<b>40,90</b>	<b>298,77</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,77</b>	<b>35,69</b>	<b>162,61</b>	<b>1122,73</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	
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	1265	180/20	9,15	6,7	51,52	302,98
Ryžių trapučiai	4859	20	1,64	0,46	15,9	74,3
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5634	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>10,79</b>	<b>7,16</b>	<b>67,42</b>	<b>377,31</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) (augalinis)	58965	150	1,79	4,13	9,62	82,74
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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,72</b>	<b>26,45</b>	<b>46,62</b>	<b>507,33</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	
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	7848	180	16,42	8,75	42,2	313,23
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Juoda arbata (nesaldinta)	999	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>16,91</b>	<b>8,89</b>	<b>54,80</b>	<b>366,88</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,42</b>	<b>42,50</b>	<b>168,84</b>	<b>1251,52</b>



1 Savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	12695	200	5,15	9,51	28,34	219,51
Sezoniniai vaisiai, uogos		120	1	0,4	23,4	101,2
Kmynų arbata (nesaldinta)	5623	200	0,08	0,06	0,2	1,64
<b>Iš viso:</b>			<b>6,23</b>	<b>9,97</b>	<b>51,94</b>	<b>322,35</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)	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)	20835	90	19,02	13,19	2,71	205,64
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
<b>Iš viso:</b>			<b>29,13</b>	<b>21,03</b>	<b>51,17</b>	<b>510,47</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 kiaušiniai (tausojantis)	3473	120	15,24	13,08	1,08	183
Pomidorų skiltelės	13448	50	0,5	0,2	2,9	15,4
Ryžių trapučiai	4984	40	3,28	0,92	31,8	148,6
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5634	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>19,02</b>	<b>14,20</b>	<b>35,78</b>	<b>347,03</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,38</b>	<b>45,20</b>	<b>138,89</b>	<b>1179,85</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	
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	13436	200	5,72	4,58	31,24	189,07
Ryžių trapučiai	4984	40	3,28	0,92	31,8	148,6
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5634	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>9,00</b>	<b>5,50</b>	<b>63,04</b>	<b>337,70</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)	45646	150	1,43	3,11	11,94	81,91
Ryžių trapučiai	4859	20	1,64	0,46	15,9	74,3
Kiaulienos kumpio troškiny su morkomis (tausojantis)	30975	80/20	14,91	10,65	4,98	175,39
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 pagardintas citrina	21420	200	0,02	0,01	0,21	1,01
<b>Iš viso:</b>			<b>20,38</b>	<b>17,08</b>	<b>56,35</b>	<b>461,03</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 (tausojantis) (augalinis)	14358	160	9,83	9,36	37,78	274,69
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Juoda arbata (nesaldinta)	999	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>10,53</b>	<b>9,64</b>	<b>54,16</b>	<b>345,56</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,91</b>	<b>32,22</b>	<b>173,55</b>	<b>1144,29</b>



2 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	
Penkių grūdų (kviečių, miežių, rugių, avižių, grikių) dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	12473	200	4,86	9,04	33,53	234,88
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
<b>Iš viso:</b>			<b>5,70</b>	<b>9,40</b>	<b>52,98</b>	<b>319,31</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	
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)	24877	100	15,78	15,22	5,71	222,91
Virtos bulvės (tausojantis)	5973	80	1,6	0,08	15,76	70,16
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
<b>Iš viso:</b>			<b>25,44</b>	<b>20,32</b>	<b>66,17</b>	<b>549,28</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	
Blynėliai	17799	150	7,76	10,98	46,51	315,87
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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,99</b>	<b>11,08</b>	<b>50,33</b>	<b>332,97</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,13</b>	<b>40,80</b>	<b>169,48</b>	<b>1201,56</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	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	8563	200	4,4	7,56	30,4	207,24
Sezoniniai vaisiai, uogos		120	1	0,4	23,4	101,2
Juoda arbata (nesaldinta)	5623	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>5,40</b>	<b>7,96</b>	<b>53,80</b>	<b>308,47</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)	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
<b>Iš viso:</b>			<b>34,96</b>	<b>15,98</b>	<b>65,71</b>	<b>546,51</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 (tausojantis) (augalinis)	14358	160	9,83	9,36	37,78	274,69
Pomidorų skiltelės	24169	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Sezoniniai vaisiai, uogos		120	1	0,4	23,4	101,2
Kmynų arbata (nesaldinta)	5640	200	0,18	0,13	0,45	3,68
<b>Iš viso:</b>			<b>11,31</b>	<b>10,01</b>	<b>63,37</b>	<b>388,81</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,67</b>	<b>33,95</b>	<b>182,88</b>	<b>1243,79</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 (tausojantis) (augalinis)	12326	200	5,67	6,4	31,19	204,98
Ryžių trapučiai	2662	35	2,87	0,81	27,83	130,03
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	5642	200	0,09	0,02	0,75	3,54
<b>Iš viso:</b>			<b>8,63</b>	<b>7,23</b>	<b>59,77</b>	<b>338,55</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)	26004	150	3,29	3,98	9,86	88,46
Viso grūdo ruginė duona	4545	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Plikytų ryžių plovai 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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,48</b>	<b>23,30</b>	<b>58,64</b>	<b>518,25</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	
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	7848	180	16,42	8,75	42,2	313,23
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5634	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>17,12</b>	<b>9,03</b>	<b>58,58</b>	<b>384,10</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,23</b>	<b>39,56</b>	<b>176,99</b>	<b>1240,90</b>



2 Savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	3473	120	15,24	13,08	1,08	183
Ryžių trapučiai	4984	40	3,28	0,92	31,8	148,6
Marinuoti agurkėliai	16191	30	0,24	0,06	0,83	4,8
Sezoniniai vaisiai, uogos		50	0,52	0	12,87	53,56
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>19,28</b>	<b>14,06</b>	<b>46,58</b>	<b>389,98</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 daržovių (kopūstai, žirneliai, morkos) sriuba su skrebučiais (tausojantis) (augalinis)	45430	150/20	3,54	3,56	22	134,23
Lydekų file maltiniai (tausojantis)	20835	90	19,02	13,19	2,71	205,64
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
<b>Iš viso:</b>			<b>28,68</b>	<b>21,95</b>	<b>52,14</b>	<b>520,78</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	
Keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	18923	200	5,25	12,26	49,51	329,42
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>5,25</b>	<b>12,26</b>	<b>49,51</b>	<b>329,44</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,21</b>	<b>48,27</b>	<b>148,23</b>	<b>1240,20</b>



2 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	
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
Ryžių trapučiai	4859	20	1,64	0,46	15,9	74,3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>6,46</b>	<b>3,82</b>	<b>64,31</b>	<b>317,44</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	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	58965	150	1,79	4,13	9,62	82,74
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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,35</b>	<b>15,27</b>	<b>56,54</b>	<b>436,93</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	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	14358	160	9,83	9,36	37,78	274,69
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
<b>Iš viso:</b>			<b>10,53</b>	<b>9,64</b>	<b>54,16</b>	<b>345,55</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,34</b>	<b>28,73</b>	<b>175,01</b>	<b>1099,92</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	
Trijų rūšių (kviečiai, miežiai, avižos) dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	12475	200	6,44	8,16	38,89	254,68
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,49	0,14	22,60	101,28
Juoda arbata (nesaldinta)	999	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>6,93</b>	<b>8,30</b>	<b>61,49</b>	<b>355,99</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)	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 morkomis (tausojantis)	10026	130	18,53	7,06	3,31	150,85
Virtos bulvės (tausojantis)	4682	100	2	0,1	19,7	87,7
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	21331	120	0,96	6,49	5,7	85,05
Vanduo	14599	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,75</b>	<b>17,17</b>	<b>58,07</b>	<b>485,73</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	
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	7848	180	16,42	8,75	42,2	313,23
Kmynų arbata (nesaldinta)	5623	200	0,08	0,06	0,2	1,64
<b>Iš viso:</b>			<b>16,50</b>	<b>8,81</b>	<b>42,40</b>	<b>314,87</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,18</b>	<b>34,28</b>	<b>161,96</b>	<b>1156,59</b>



3 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	
Grikių košė (tausojantis) (augalinis)	12326	200	5,67	6,4	31,19	204,98
Ryžių trapučiai	2662	35	2,87	0,81	27,83	130,03
Vaisinė arbata (nesaldinta)	5634	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>8,54</b>	<b>7,21</b>	<b>59,02</b>	<b>335,04</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	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	54992	150	3,01	4,22	14,03	106,13
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
<b>Iš viso:</b>			<b>25,13</b>	<b>15,78</b>	<b>66,90</b>	<b>510,07</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	
Blynėliai	17799	150	7,76	10,98	46,51	315,87
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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,35</b>	<b>11,11</b>	<b>55,43</b>	<b>355,10</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,02</b>	<b>34,10</b>	<b>181,35</b>	<b>1200,21</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	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	3473	120	15,24	13,08	1,08	183
Ryžių trapučiai	4859	20	1,64	0,46	15,9	74,3
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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,82</b>	<b>13,88</b>	<b>34,19</b>	<b>332,96</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)	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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,96</b>	<b>15,94</b>	<b>69,55</b>	<b>505,48</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	
Blynėliai	17799	150	7,76	10,98	46,51	315,87
Trintos šaldytos uogos	3607	18	0,14	0,08	3,07	13,56
Juoda arbata (nesaldinta)	999	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>7,90</b>	<b>11,06</b>	<b>49,58</b>	<b>329,46</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,68</b>	<b>40,88</b>	<b>153,32</b>	<b>1167,90</b>



3 Savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	12695	200	5,15	9,51	28,34	219,51
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	1	0,4	23,4	101,2
Juoda arbata (nesaldinta)	5623	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>6,15</b>	<b>9,91</b>	<b>51,74</b>	<b>320,74</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 daržovių (kopūstai, žirnėliai, 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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,81</b>	<b>20,71</b>	<b>48,68</b>	<b>476,43</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	
Šaldytų daržovių (morkos, svogūnai, žirnėliai, žiediniai kopūstai) troškiny (tausojantis) (augalinis)	25441	200	4,33	12,61	24,15	227,45
Ryžių trapučiai	2662	35	2,87	0,81	27,83	130,03
Kmynų arbata (nesaldinta)	5623	200	0,08	0,06	0,2	1,64
<b>Iš viso:</b>			<b>7,28</b>	<b>13,48</b>	<b>52,18</b>	<b>359,12</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,24</b>	<b>44,10</b>	<b>152,60</b>	<b>1156,29</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	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	6715	200	6,18	8,06	42,6	267,66
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>6,88</b>	<b>8,34</b>	<b>58,98</b>	<b>338,52</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)	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
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai ir pomidorai)	10491	150	1,18	0,28	5,98	31,16
Vanduo pagardintas citrina	21420	200	0,02	0,01	0,21	1,01
<b>Iš viso:</b>			<b>12,97</b>	<b>17,78</b>	<b>55,03</b>	<b>432,00</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 (tausojantis) (augalinis)	14358	160	9,83	9,36	37,78	274,69
Sezoniniai vaisiai, uogos		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	5632	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>10,53</b>	<b>9,64</b>	<b>54,16</b>	<b>345,55</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>30,38</b>	<b>35,76</b>	<b>168,17</b>	<b>1116,07</b>

