

TVIRTINU



Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Pakraščio g. 7A, Kaunas

Galija nuo 2014-09-09

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus (lopšelio)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 19:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir avietėmis (tausojantis)	35416	134/4/12	4,41	4,99	31,04	186,68
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	20850	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta juodoji arbata	27805	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			10,65	9,25	42,82	297,12

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ukrainietiški barščiai su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	77720	100	1,43	2,09	6,24	49,48
Šviesi viso grūdo duona	27189	20	1,04	0,22	9,86	45,58
Vištienos kumpelių mėsos kepsniukai (tausojantis)	42345	90	9,00	9,78	10,85	167,45
Virti basmati ryžiai (tausojantis) (augalinis)	24947	80	1,76	0,74	21,34	99,02
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, pomidorai)	28121	90	0,81	0,15	5,70	27,39
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,04	12,97	54,00	388,92

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	5346	90/5	10,12	11,06	7,70	170,76
Šviesi duona su sviestu (82 proc. rieb.)	19121	20/5	1,47	5,02	11,96	98,88
Daržovių rinkinukas (ridikėliai, agurkai)	80819	50	0,44	0,02	3,75	21,09
Konservuoti žirneliai	24011	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			13,34	16,18	24,82	298,29
Iš viso dienai:			38,04	38,41	121,63	984,33

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška manų kruopų košė su avižų sėlenomis ir cinamonu (tausojantis)	35486	150/3/2	5,88	6,00	28,35	190,92
Riestainiai	22092	25	1,84	0,20	11,50	55,20
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,21	6,20	47,17	277,34

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	73848	100	4,67	3,38	17,02	117,21
Ruginė duona	26205	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kalakutienos filė maltinukas (tausojantis)	42472	80	16,13	3,92	1,58	106,09
Birūs griekiai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	24092	70	3,28	1,63	18,02	99,80
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai)	81118	100	0,98	0,21	3,99	21,77
Salotų padažas	24849	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su apelsinai	27806	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			26,33	12,98	50,53	424,31

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas orkaitėje makaronų apkepas su sūriu (45 proc. rieš.) (tausojantis)	21578	110/10	9,32	6,44	19,52	173,32
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	84015	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieš.) ir varškės sūriu (22 proc. rieš.)	19776	15/5/15	5,05	8,66	8,11	130,58
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,69	15,18	28,73	310,30
Iš viso dienai:			49,23	34,36	126,44	1011,95

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	35572	140/15	6,12	6,23	29,59	198,91
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	20850	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta juodoji arbata	27805	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			11,86	10,39	39,57	299,25

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	74140	100	1,73	0,68	14,18	69,78
Ruginė duona su sėklomis	27038	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Troškintas jautienos kumpis su daržovėmis (morkos, svogūnai porai) (tausojantis)	36607	70/30	15,51	5,27	7,48	139,40
Bulvių košė (tausojantis)	24949	90	1,91	3,15	16,11	100,41
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, paprika, lapinė salota)	84013	100	0,84	0,11	4,03	20,47
Salotų padažas	24849	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su citrinomis	28765	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			21,89	13,69	51,83	418,07

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) su spelta miltais (tausojantis)	22019	130	17,46	8,00	34,10	278,26
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	16043	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Trintos šaldytos uogos	24850	20	0,23	0,11	2,33	11,24
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,49	8,16	37,24	300,34
Iš viso dienai:			53,24	32,23	128,64	1017,65



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	36946	150/4	5,56	5,47	26,18	176,23
Sezoniniai vaisiai		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaisinė arbata	27827	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,56	5,87	49,58	277,46

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	76903	100	1,19	2,08	8,04	55,64
Orkaitėje keptos maltos kiaulienos sprandinės kepsnys „Netikras zuikis“ (tausojantis)	35207	80	12,89	17,93	4,78	232,06
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	24955	70	6,13	1,64	15,08	99,56
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, morka, ridikėlis)	84019	100	0,94	0,06	5,09	24,64
Vanduo su citrina	28765	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			21,20	21,72	33,52	414,42

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	20628	120	7,23	7,39	42,88	266,93
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	16043	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Trintos šaldytos uogos	24850	20	0,23	0,11	2,33	11,24
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,25	7,54	46,03	289,01
Iš viso dienai:			37,02	35,14	129,14	980,88



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	36944	150/3	6,30	3,37	34,65	194,13
Avižiniai sausainiai	4108	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	28867	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,28	6,47	55,57	313,64

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių sriuba su kiaulienos mentės kukulaičiais (tausojantis)	77949	90/10	2,70	4,02	6,89	74,58
Orkaitėje keptas šamo filė maltinukas (tausojantis)	24587	80	13,87	9,39	4,49	158,00
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	24958	80	1,68	0,08	16,55	73,67
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	84021	100	1,36	4,64	7,00	75,20
Pomidorų skiltelės	84138	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	27806	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			20,16	18,34	38,42	399,41

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) ir a.r. pieniškomis dešrelėmis (tausojantis)	27071	100/80/20	9,06	16,83	24,06	284,00
Agurkų griežinėliai	84139	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,27	16,83	24,90	288,20
Iš viso dienai:			37,72	41,65	118,89	1001,25



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su avižų sėlenomis ir cinamonu (tausojantis)	35486	150/3/2	5,88	6,00	28,35	190,92
Trintos šaldytos uogos	24850	20	0,23	0,11	2,33	11,24
Sezoniniai vaisiai		120	0,36	0,36	14,52	62,76
Nesaldinta juodoji arbata	27805	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			6,47	6,48	45,20	264,93

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, žirnelių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	76984	100	1,29	2,13	7,20	53,15
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	36654	80	13,52	19,16	1,12	230,99
Bulvių košė (tausojantis)	24949	90	1,91	3,15	16,11	100,41
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, ridikėliai)	84019	100	0,94	0,06	5,09	24,64
Vanduo su citrina	28765	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			17,72	24,51	30,06	411,71

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su varškės (9 proc. rieb.) įdaru	22042	100/30	11,60	9,32	30,88	253,78
Trintos šaldytos uogos	25996	20	0,13	0,08	2,02	9,30
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	25848	15	1,35	0,03	0,62	8,13
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			13,09	9,42	33,51	271,21
Iš viso dienai:			37,28	40,41	108,76	947,85

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	37199	220/5	6,37	5,97	36,47	225,12
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidorais	19901	30/7/20	2,07	6,12	14,90	122,92
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,53	8,50	49,67	305,27

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	77032	100	3,21	1,91	9,28	67,16
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	44341	100	17,80	9,34	6,76	182,27
Virti basmati ryžiai (augalinis) (tausojantis)	24947	80	1,76	0,74	21,34	99,02
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	84137	80	2,09	4,71	3,74	65,65
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai, paprikos)	84221	70	0,59	0,14	3,11	16,06
Vanduo su apelsinai	27806	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			25,50	16,83	44,81	432,72

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių ir cukinijų kugelis	29111	200	6,42	8,47	36,23	246,83
Česnakinis varškės (9 proc. rieb.) ir jogurto (3,8 proc. rieb.) padažas	25859	40	4,19	2,40	1,47	44,23
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			10,61	10,87	37,70	291,06
Iš viso dienai:			43,64	36,20	132,17	1029,05

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	35572	140/15	6,12	6,23	29,59	198,91
Trintos šaldytos uogos	24850	20	0,23	0,11	2,33	11,24
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	28867	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,05	6,54	49,92	286,76

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77084	100	1,30	2,11	6,67	50,89
Ruginė duona	26205	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje keptas kiaulienos kumpis su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	37230	80/10	21,22	14,25	0,65	215,73
Birūs griekiai su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	24092	70	3,28	1,63	18,02	99,80
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, ridikėliai)	84019	100	0,94	0,06	5,09	24,64
Vanduo su apelsiniais	27806	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			28,00	18,25	40,13	436,79

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	5541	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. rieb.)	19776	15/5/15	5,05	8,66	8,11	130,58
Pomidorų skiltelės	84138	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Liofilizuotos uogos	74570	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,69	16,14	21,67	290,70
Iš viso dienai:			49,74	40,93	111,72	1014,24

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	36944	150/2	6,30	3,37	34,65	194,13
Sezoniniai vaisiai		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaisinė arbata	27827	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,30	3,77	58,05	295,36

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	74140	100	1,73	0,68	14,18	69,78
Kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	44409	80	14,78	6,69	1,58	125,67
Žirnių košė su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	24955	70	6,13	1,64	15,08	99,56
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	84220	90	1,55	8,06	9,27	115,77
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai, paprikos)	84221	70	0,59	0,14	3,11	16,06
Vanduo su apelsiniais	27806	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			24,82	17,21	43,80	429,41

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Jogurtiniai viso grūdo miltų blynai	21613	120	15,34	7,75	26,16	235,82
Trintos šaldytos uogos	25849	20	0,13	0,08	2,02	9,30
Pienas (2,5 proc. rie.)	28826	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			18,28	10,33	32,89	297,62
Iš viso dienai:			50,40	31,31	134,74	1022,38

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	36946	150/4	5,56	5,47	26,18	176,23
Avižiniai sausainiai	4108	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Sezoniniai vaisiai		100	2,00	0,00	8,00	40,00
Nesaldinta juodoji arbata	27805	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			9,06	8,57	47,78	304,55

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	76903	100	1,19	2,08	8,04	55,64
Ruginė duona	26205	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Garuose kepta lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	24506	80	16,91	11,23	0,84	172,07
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	24959	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, lapinės salotos)	84013	100	0,84	0,11	4,03	20,47
Salotų padažas	24849	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,28	17,37	42,93	417,13

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	45978	150	5,82	5,60	16,32	138,96
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	19779	20/5/15	5,23	8,26	10,43	136,98
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,05	13,86	26,75	275,94
Iš viso dienai:			42,38	39,80	117,47	997,62



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	37009	197/3	5,65	4,14	32,31	189,10
Įvairių vaisių tyrė	25876	190	0,95	0,95	24,70	111,15
Nesaldinta vaistažolių arbata	28867	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,60	5,09	57,02	300,27

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	77032	100	3,21	1,91	9,28	67,16
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos sprandinės kepsnys „Netikras zuikis“ (tausojantis)	35207	80	12,89	17,93	4,78	232,06
Kuskuso kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	25053	80	0,99	0,96	5,88	36,16
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	84021	100	1,36	4,64	7,00	75,20
Agurkų griežinėliai	84132	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrinomis	28765	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			18,73	25,46	28,31	417,30

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	20628	120	7,23	7,39	42,88	266,93
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	16043	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,51	7,43	51,02	308,97
Iš viso dienai:			34,83	37,98	136,35	1026,53

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	36946	150/4	5,56	5,47	26,18	176,23
Riestainiai	21919	50	3,70	0,40	23,00	110,40
Nesaldinta vaisinė arbata	27827	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,26	5,87	49,18	286,66

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77084	100	1,30	2,11	6,67	50,89
Ruginė duona su sėklomis	27038	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Plikytų ryžių plovai su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	44423	100/50	14,07	11,20	28,44	270,84
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai, paprikos)	24221	70	0,59	0,14	3,11	16,06
Pomidorų skiltelės	84138	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su apelsiniais	27806	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			18,33	14,48	50,98	407,54

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	5346	90/5	10,12	11,06	7,70	170,76
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc.rieb.) ir pomidorais	19809	20/5/15	1,40	4,36	10,03	84,94
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,91	15,42	27,63	296,90
Iš viso dienai:			39,50	35,77	127,80	991,10

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc. rieb) ir avietėmis (tausojantis)	35416	134/4/12	4,41	4,99	31,04	186,68
Natūralus jogurtas (2,9 proc. rieb.)	27097	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Sezoniniai vaisiai		100	2,00	0,00	8,00	40,00
Nesaldinta vaisinė arbata	27827	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,04	8,74	45,41	304,45

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	76903	100	1,19	2,08	8,04	55,64
Ruginė duona su sėklomis	27038	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Troškintas jautienos kumpis su daržovėmis (morkos, svogūnai, porai) (tausojantis)	36607	70/30	15,51	5,27	7,48	139,40
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	24959	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	84014	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, gūžinės salotos)	84298	50	0,47	0,08	2,61	13,04
Salotų padažas	24849	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su citrinomis	28765	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			21,80	12,17	51,05	400,97

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) ir a.r. pienoškomis dešrelėmis (tausojantis)	27070	100/80/20	9,06	16,83	24,06	284,00
Agurkų griežinėliai	84139	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,27	16,83	24,90	288,20
Iš viso dienai:			42,11	37,75	121,37	993,63

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	36944	150/2	6,30	3,37	34,65	194,13
Sezoniniai vaisiai		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Kefyras (2,5 proc.rieb.)	28972	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Iš viso maitinimui:			10,40	5,94	50,35	296,73

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis)	76984	100	1,29	2,13	7,20	53,15
Ruginė duona	26205	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	44341	100	17,80	9,34	6,76	182,27
Virti basmati ryžiai (augalinis) (tausojantis)	24947	80	1,76	0,74	21,34	99,02
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai)	81118	100	0,98	0,21	3,99	21,77
Salotų padažas	24849	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su apelsiniais	27806	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			23,12	16,26	49,21	435,64

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	22097	120	17,76	12,57	17,08	252,45
Grietinė (30 proc. rieb.)	26003	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Trintos šaldytos uogos	24850	20	0,23	0,11	2,33	11,24
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			18,25	15,68	19,68	292,80
Iš viso dienai:			51,76	37,91	119,24	1025,18



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų košė su daržovėmis (morkos, svogūnai, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	37084	150/30	5,01	5,19	39,17	223,40
Sezoniniai vaisiai		100	0,90	0,40	14,80	66,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	28867	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			5,91	5,59	53,97	289,81

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	73848	100	4,67	3,38	17,02	117,21
Orkaitėje keptas jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	24450	80	15,13	5,59	4,21	127,72
Bulvių košė (tausojantis)	24949	90	1,91	3,15	16,11	100,41
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	84021	100	1,36	4,64	7,00	75,20
Agurkų griežinėliai	84139	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrinomis	28765	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			23,35	16,78	45,72	427,25

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	45978	150	5,82	5,60	16,32	138,96
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	19779	20/5/15	5,23	8,26	10,43	136,98
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,05	13,86	26,75	275,94
Iš viso dienai:			40,30	36,22	126,44	992,99