

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



*Galioja nuo 2024-09-09*

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**Pritaikytas maitinimas**  
**4-7 metų amžiaus (darželio)**  
Be gyvūninės kilmės produktų

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

1 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi ir avietėmis (tausojantis)	37459	179/7/16	3,93	6,91	38,28	231,02
Sezoniniai vaisiai		150	1,35	0,15	17,55	76,95
Nesaldinta juodoji arbata	28925	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,28</b>	<b>7,06</b>	<b>55,84</b>	<b>307,99</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ukrainietiški barščiai su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	77368	150	2,17	3,13	9,43	74,56
Ryžių trapučiai	22170	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Morkų ir avinžirnių paplotėliai (augalinis) (tausojantis)	29574	100	8,48	9,67	39,75	279,95
Virti basmati ryžiai (tausojantis) (augalinis)	25085	80	1,76	0,74	21,34	99,02
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, pomidorai)	29217	120	1,08	0,20	7,60	36,52
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,31</b>	<b>13,97</b>	<b>86,07</b>	<b>527,19</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	29418	190	5,10	7,32	48,33	279,55
Daržovių rinkinukas (ridikėliai, agurkai)	84476	50	0,44	0,02	3,75	7,56
Konservuoti žirneliai	25087	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,86</b>	<b>7,42</b>	<b>53,48</b>	<b>308,20</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>26,46</b>	<b>28,45</b>	<b>195,38</b>	<b>1143,38</b>

1 savaitė  
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė su avižų sėlenomis ir cinamonu (tausojantis) (augalinis)	37463	200/4/3	4,43	7,01	32,14	209,32
Riestainiai	21992	50	3,70	0,40	23,00	110,40
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,73</b>	<b>7,41</b>	<b>64,29</b>	<b>358,74</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77394	150	7,04	5,08	25,95	177,64
Grikių paplotėliai (augalinis) (tausojantis)	22023	150	9,26	7,05	51,47	306,38
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai)	84500	110	1,05	0,21	4,27	23,17
Salotų padažas	25981	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su apelsiniais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>17,42</b>	<b>15,99</b>	<b>82,60</b>	<b>543,99</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	21887	155/7	10,50	8,61	40,60	281,89
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	84502	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,14</b>	<b>8,77</b>	<b>42,80</b>	<b>294,69</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>37,29</b>	<b>32,17</b>	<b>189,69</b>	<b>1197,43</b>

1 savaitė  
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25271	190/5	17,15	6,46	42,21	295,56
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta juodoji arbata	28925	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>17,63</b>	<b>6,46</b>	<b>54,09</b>	<b>345,02</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	77395	150	2,46	0,73	20,85	99,80
Ruginė duona su sėklomis	27253	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	45206	170	7,12	11,35	39,11	287,08
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, paprika, lapinė salota)	81116	110	0,91	0,11	4,31	21,87
Salotų padažas	25981	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su citrinomis	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,39</b>	<b>16,67</b>	<b>74,41</b>	<b>497,26</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	36945	197/3	8,19	4,47	45,05	253,19
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,39</b>	<b>4,95</b>	<b>73,13</b>	<b>374,63</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>39,41</b>	<b>28,08</b>	<b>200,62</b>	<b>1216,90</b>



1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	37466	200/5	5,27	6,41	31,82	205,97
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,47</b>	<b>6,89</b>	<b>59,90</b>	<b>327,43</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	76904	150	1,70	3,12	11,53	80,93
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	29591	170	9,37	6,85	42,07	267,40
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	16423	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, morka, ridikėlis)	84018	110	1,04	0,07	6,13	29,29
Salotų padažas	25981	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su citrina	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,79</b>	<b>13,77</b>	<b>76,35</b>	<b>484,51</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	21987	170	4,96	8,35	58,32	328,26
Trintos šaldytos uogos	25985	30	0,35	0,17	3,03	15,06
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,31</b>	<b>8,52</b>	<b>61,34</b>	<b>343,32</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>25,57</b>	<b>29,18</b>	<b>197,59</b>	<b>1155,26</b>

1 savaitė  
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	37470	180/7/30	5,63	7,77	40,53	254,56
Ryžių trapučiai	22170	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	28941	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,06</b>	<b>8,00</b>	<b>57,63</b>	<b>330,73</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ukrainietiški barščiai su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	77368	150	2,17	3,13	9,43	74,56
Orkaitėje kepti lęšių kotletai (augalinis) (tausojantis)	29579	100	13,52	7,62	29,33	238,84
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	24957	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	84020	100	1,36	4,64	7,00	75,20
Pomidorų skiltelės	84507	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,43</b>	<b>15,70</b>	<b>70,04</b>	<b>499,17</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) (augalinis) (tausojantis)	27395	110/110	7,19	12,94	30,36	266,65
Agurkų griežinėliai	84508	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,88</b>	<b>12,94</b>	<b>43,08</b>	<b>320,29</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>34,37</b>	<b>36,63</b>	<b>170,75</b>	<b>1150,18</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU

Kauno lopšelis-darželis „Tukas“  
Direktorė  
Sonata L. Žauninkienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė su avižų sėlenomis ir cinamonu (tausojantis)(augalinis)	37463	200/4/3	4,43	7,01	32,14	209,32
Trintos šaldytos uogos	25985	30	0,35	0,17	3,03	15,06
Sezoniniai vaisiai		150	0,45	0,45	18,15	78,45
Nesaldinta juodoji arbata	28925	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,22</b>	<b>7,63</b>	<b>53,32</b>	<b>302,85</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, žirnelių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	76983	150	1,84	3,18	10,54	78,11
Šviesi viso grūdo duona	27190	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Morkų ir avinžirnių paplotėliai (augalinis) (tausojantis)	29574	100	8,48	9,67	39,75	279,95
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	24957	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, ridikėliai)	84018	110	1,04	0,07	6,13	29,29
Vanduo su citrina	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,57</b>	<b>13,25</b>	<b>87,61</b>	<b>528,03</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir obuoliais (augalinis) (tausojantis)	37470	180/7/30	5,63	7,77	40,53	254,56
Trintos šaldytos uogos	25995	30	0,20	0,12	2,56	12,10
Sausainiai	22262	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,34</b>	<b>10,98</b>	<b>56,69</b>	<b>354,96</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>27,13</b>	<b>31,87</b>	<b>197,62</b>	<b>1185,84</b>

2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių ir bolivinės balandos košė su troškintomis daržovėmis (morkos, paprikos) (augalinis) (tausojantis)	37474	200/50	8,87	10,43	44,12	305,78
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,47</b>	<b>10,43</b>	<b>53,27</b>	<b>344,80</b>

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)	77402	150	4,70	2,87	13,91	100,26
Orkaitėje kepti lęšių kotletai (augalinis) (tausojantis)	29579	100	13,25	7,62	29,33	238,84
Virti basmati ryžiai (augalinis) (tausojantis)	25085	80	1,76	0,74	21,34	99,02
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	84510	100	2,61	5,88	4,67	82,07
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai, paprikos)	84511	70	0,59	0,14	3,11	16,06
Vanduo su apelsinai	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>22,96</b>	<b>17,25</b>	<b>73,06</b>	<b>539,32</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	29418	190	5,10	7,32	48,33	279,55
Pomidorų skiltelės	84507	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Ryžių trapučiai	22171	20	1,64	0,64	15,90	74,30
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,24</b>	<b>7,98</b>	<b>67,13</b>	<b>369,25</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>39,68</b>	<b>35,65</b>	<b>193,45</b>	<b>1253,36</b>



2 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) (augalinis)	37475	190/25	7,40	8,73	38,36	261,59
Trintos šaldytos uogos	25985	30	0,35	0,17	3,03	15,06
Sezoniniai vaisiai		120	0,84	0,24	21,60	91,92
Nesaldinta vaistažolių arbata	28941	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,59</b>	<b>9,14</b>	<b>62,95</b>	<b>368,58</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77083	150	1,86	2,15	9,12	63,24
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	45206	170	7,12	11,35	39,11	287,08
Birūs griekiai su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	24088	90	4,23	1,86	23,28	126,82
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, ridikėliai)	84018	110	1,04	0,07	6,13	29,29
Vanduo su apelsiniais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,31</b>	<b>15,43</b>	<b>78,35</b>	<b>509,51</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir obuoliais (augalinis) (tausojantis)	37470	180/7/30	5,63	7,77	40,53	254,56
Liofilizuotos uogos	74571	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,15</b>	<b>8,51</b>	<b>50,65</b>	<b>307,78</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>30,05</b>	<b>33,08</b>	<b>191,98</b>	<b>1185,88</b>

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) (tausoįantis)	36945	197/3	8,19	4,47	45,05	253,19
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,39</b>	<b>4,95</b>	<b>73,13</b>	<b>374,65</b>

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) (tausoįantis)	77395	150	2,46	0,73	20,85	99,80
Orkaitėje kepti lęšių kotletai (augalinis) (tausoįantis)	29579	100	13,25	7,62	29,33	238,84
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	84516	110	2,00	9,98	11,65	144,38
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai, paprikos)	84511	70	0,59	0,14	3,11	16,06
Vanduo su apelsiniais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,35</b>	<b>18,47</b>	<b>65,65</b>	<b>502,15</b>

Vakariėnė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	21987	170	4,96	8,35	58,32	328,26
Trintos šaldytos uogos	25995	30	0,20	0,12	2,56	12,10
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,17</b>	<b>8,47</b>	<b>60,88</b>	<b>340,36</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>32,90</b>	<b>31,88</b>	<b>199,65</b>	<b>1217,17</b>

2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	37466	200/5	5,27	6,41	31,82	205,97
Liofilizuotos uogos		20	1,52	0,74	10,12	53,22
Sezoniniai vaisiai		120	2,40	0,00	9,60	48,00
Nesaldinta juodoji arbata	28925	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,19</b>	<b>7,15</b>	<b>51,54</b>	<b>307,20</b>

**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	76904	150	1,70	3,12	11,53	80,93
Morkų ir avinžirnių paplotėliai (augalinis) (tausojantis)	29574	100	8,48	9,67	39,75	279,95
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	24957	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, lapinės salotos)	81116	110	0,91	0,11	4,31	21,87
Salotų padažas	25981	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,20</b>	<b>16,64</b>	<b>76,49</b>	<b>508,55</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi ir avietėmis (tausojantis) (augalinis)	37459	179/7/16	3,96	6,91	38,28	231,02
Įvairių vaisių tyrė		190	0,95	0,95	24,70	111,15
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>4,88</b>	<b>7,86</b>	<b>62,98</b>	<b>342,17</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>27,27</b>	<b>31,65</b>	<b>191,01</b>	<b>1157,92</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

Kauno lopšelis-darželis „Tukas“  
Direktoriė  
Sonata Lazaninienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	36945	197/3	8,19	4,47	45,05	253,19
Įvairių vaisių tyrė		190	0,95	0,95	24,70	111,15
Nesaldinta vaistažolių arbata	28941	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,14</b>	<b>5,42</b>	<b>69,75</b>	<b>364,35</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	77402	150	4,70	2,87	13,91	100,26
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	45206	170	7,12	11,35	39,11	287,08
Kuskuso kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	25098	100	1,23	1,21	7,35	45,15
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	84020	100	1,35	4,64	7,00	75,20
Agurkų griežinėliai	84508	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrinomis	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,70</b>	<b>20,08</b>	<b>68,85</b>	<b>514,90</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	21987	170	4,96	8,35	58,32	328,26
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,56</b>	<b>8,35</b>	<b>67,47</b>	<b>367,26</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>29,40</b>	<b>33,85</b>	<b>206,06</b>	<b>1246,52</b>



3 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	37466	200/5	5,27	6,41	31,82	205,97
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Trapučiai	22170	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,57</b>	<b>6,64</b>	<b>51,65</b>	<b>292,58</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77083	150	1,86	2,15	9,12	63,24
Morkų ir avinžirnių paplotėliai (tausojantis) (augalinis)	29574	100	8,48	9,67	39,75	279,95
Virti basmati ryžiai (augalinis) (tausojantis)	25086	100	2,21	0,92	26,83	124,48
Daržovių rinkinukas (marinuoti agurkai, paprikos)	84511	70	0,59	0,14	3,11	16,06
Pomidorų skiltelės	84507	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Salotų padažas	25981	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su apelsiniais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,72</b>	<b>16,73</b>	<b>82,62</b>	<b>535,92</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	29418	190	5,10	7,32	48,33	279,55
Pomidorų skiltelės	84507	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,08</b>	<b>7,52</b>	<b>63,11</b>	<b>344,39</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>26,37</b>	<b>30,88</b>	<b>197,37</b>	<b>1172,88</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi ir avietėmis (tausojantis)	37459	179/5/16	3,93	6,91	38,28	231,02
Liofilizuotos uogos		20	1,52	0,74	10,12	53,22
Sezoniniai vaisiai		120	2,40	0,00	9,60	48,00
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,85</b>	<b>7,65</b>	<b>58,01</b>	<b>332,26</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	76904	150	1,70	3,12	11,53	80,93
Pupelių ir daržovių (morkos, pomidorai) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	29591	170	9,37	6,85	42,07	267,40
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	24959	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	84502	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, gūžinės salotos)	84534	50	0,47	0,08	2,61	13,04
Salotų padažas	25981	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su citrinomis	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,36</b>	<b>13,97</b>	<b>79,95</b>	<b>502,98</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) (augalinis) (tausojantis)	27395	110/110	7,19	12,94	30,36	266,65
Agurkų griežinėliai	84508	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Ryžių trapučiai	22261	15	1,23	0,35	11,93	55,73
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,63</b>	<b>13,28</b>	<b>43,13</b>	<b>326,57</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>30,85</b>	<b>34,90</b>	<b>181,09</b>	<b>1161,82</b>

3 savaitė

Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	36945	197/3	8,19	4,47	45,05	253,19
Sezoniniai vaisiai		120	1,08	0,12	14,04	61,56
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,27</b>	<b>4,59</b>	<b>59,09</b>	<b>314,75</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis)	76983	150	1,84	3,18	10,54	78,11
Ruginė duona	27168	30	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje kepti lęšių kotletai (augalinis) (tausojantis)	29579	100	13,25	7,62	29,33	238,84
Virti basmati ryžiai (augalinis) (tausojantis)	25086	100	2,21	0,92	26,83	124,48
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai)	84500	110	1,05	0,21	4,27	23,17
Salotų padažas	25981	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su apelsiniais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,64</b>	<b>15,78</b>	<b>81,00</b>	<b>544,54</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais (augalinis) (tausojantis)	37475	190/25	7,40	8,73	38,36	261,59
Trintos šaldytos uogos	25985	30	0,35	0,17	3,03	15,06
Ryžių trapučiai	22261	15	1,23	0,35	11,93	55,73
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,98</b>	<b>9,25</b>	<b>53,31</b>	<b>332,37</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>37,89</b>	<b>29,61</b>	<b>193,39</b>	<b>1191,66</b>

3 savaitė  
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su daržovėmis (morkos, svogūnai, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	37212	180/50	6,04	6,59	47,20	272,29
Sezoniniai vaisiai		120	1,08	0,48	17,76	79,68
Nesaldinta vaistažolių arbata	28941	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,12</b>	<b>7,07</b>	<b>64,96</b>	<b>351,98</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77394	150	7,04	5,08	25,95	177,64
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	45206	170	7,12	11,35	39,11	287,08
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	84020	100	1,36	4,64	7,00	75,20
Agurkų griežinėliai	84508	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrinomis	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,81</b>	<b>21,08</b>	<b>73,54</b>	<b>547,15</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių ir bolivinės balandos košė (augalinis) (tausojantis)	37474	200/50	8,87	10,43	44,12	305,78
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,35</b>	<b>10,43</b>	<b>56,00</b>	<b>355,22</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>32,28</b>	<b>38,58</b>	<b>194,50</b>	<b>1254,34</b>