



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

Galioja nuo 2024-09-09

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus (darželio)

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	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir avietėmis (tausojantis)	37176	179/5/16	5,92	6,39	41,61	247,60
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	21991	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai		150	1,35	0,15	17,55	76,95
Nesaldinta juodoji arbata	28925	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			12,61	10,70	59,25	383,69

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
Šviesi viso grūdo duona	27190	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Vištienos kumpelių mėsos kepsniukai (tausojantis)	44561	110	12,18	13,58	15,51	233,00
Virti basmati ryžiai (tausojantis) (augalinis)	25086	100	2,21	0,92	26,83	124,48
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
Iš viso maitinimui:			19,20	18,17	74,15	536,93

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)	5563	115/6	12,06	13,30	9,38	205,47
Šviesi duona su sviestu (82 proc. rieb.)	19884	30/7	2,20	7,12	17,94	144,60
Daržovių rinkinukas (ridikėliai, agurkai)	84476	50	0,44	0,02	3,75	21,09
Konservuoti žirneliai	25087	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,02	20,53	32,47	378,72
Iš viso dienai:			47,82	49,40	165,87	1299,34

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su avių sėlenomis ir cinamonu (tausojantis)	37173	200/4/3	7,81	7,74	37,82	252,15
Riestainiai	21992	50	3,70	0,40	23,00	110,40
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:			11,99	8,14	68,14	393,77

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77394	150	7,04	5,08	25,95	177,64
Ruginė duona	27168	30	1,22	0,20	9,12	43,16
Kalakutienos filė maltinukas (tausojantis)	44583	100	20,30	4,98	2,01	134,07
Birūs griekiai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	24088	90	4,23	1,86	23,28	126,82
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai)	84500	100	0,98	0,21	3,99	21,77
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
Iš viso maitinimui:			33,84	15,98	65,26	540,26

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Keptas orkaitėje makaronų apkepas su sūriu (45 proc. rie.) (tausojantis)	21579	145/15	12,60	8,28	26,94	232,70
Konservuoti (marinuoti ir rauginai) agurkai	84502	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rie.) ir varškės sūriu (22 proc. rie.)	19777	15/5/20	6,23	9,76	8,19	145,50
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,46	18,20	37,33	391,00
Iš viso dienai:			65,31	42,32	170,74	1325,02

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	37189	190/25	8,19	8,86	39,67	271,22
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	21991	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta juodoji arbata	28925	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			14,01	13,02	51,64	379,80

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Troškintas jautienos kumpis su daržovėmis (morkos, svogūnai porai) (tausojantis)	36833	90/30	19,85	9,33	9,39	200,94
Bulvių košė (tausojantis)	25091	100	2,17	3,68	18,35	115,22
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
Iš viso maitinimui:			27,29	18,34	63,05	526,34

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) su spelta miltais (tausojantis)	22020	150	15,85	7,04	42,27	295,88
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	25984	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Trintos šaldytos uogos	25985	30	0,35	0,17	3,03	15,06
Traputis	21458	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			18,82	7,49	54,07	358,93
Iš viso dienai:			60,12	38,85	168,74	1265,06

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	37190	200/5	7,41	7,02	34,91	232,50
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,61	7,51	62,99	353,97

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
Ruginė duona su sėklomis	27253	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Orkaitėje keptos maltos kiaulienos sprandinės kepsnys „Netikras zuikis“ (tausojantis)	35206	100	16,10	21,97	5,85	285,51
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	25092	70	6,13	1,64	15,08	99,56
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, morka, ridikėlis)	84018	110	1,04	0,07	6,13	29,29
Vanduo su citrina	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
Iš viso maitinimui:			26,85	27,63	48,51	550,09

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	21730	150	9,16	10,55	54,31	348,81
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	25984	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Trintos šaldytos uogos	25985	30	0,35	0,17	3,03	15,06
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,31	10,76	58,16	374,70
Iš viso dienai:			46,77	45,89	169,65	1278,76

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	36945	197/3	8,19	4,47	45,05	253,19
Avižiniai sausainiai	6593	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	28941	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,29	7,57	67,80	380,50

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių sriuba su kiaulienos mentės kukulaičiais (tausojantis)	77948	130/20	4,67	6,72	10,22	120,00
Orkaitėje keptas šamo filė maltinukas (tausojantis)	24627	100	17,83	12,79	5,72	209,34
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
Iš viso maitinimui:			26,51	24,46	47,23	515,10

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) ir a.r. pieniškėmis dešrelėmis (tausojantis)	27183	110/90/30	11,08	19,85	27,77	334,05
Agurkų griežinėliai	84508	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,29	19,85	28,61	338,25
Iš viso dienai:			48,09	51,88	143,64	1233,85

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška manų kruopų košė su avių sėlenomis ir cinamonu (tausojantis)	37173	200/4/3	7,81	7,74	37,82	252,15
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
Iš viso maitinimui:			8,61	8,36	59,00	345,68

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	36652	80	13,52	19,16	1,12	230,99
Bulvių košė (tausojantis)	25091	100	2,17	3,68	18,35	115,22
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
Iš viso maitinimui:			20,20	26,43	51,57	525,00

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai blynai su varškės (9 proc. rieb.) įdaru	22171	130/40	14,74	11,71	39,66	322,98
Trintos šaldytos uogos	25995	30	0,20	0,12	2,56	12,10
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	25984	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,74	11,87	43,04	345,92
Iš viso dienai:			45,55	46,66	153,61	1216,60

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,04	12,10	60,52	387,07

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	44591	120	19,72	10,62	8,02	206,48
Virti basmati ryžiai (augalinis) (tausojantis)	25086	100	2,21	0,92	26,83	124,48
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
Iš viso maitinimui:			29,89	20,44	57,24	532,41

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių ir cukinijų kugelis	29227	230	7,39	9,74	42,08	285,52
Česnakinis varškės (9 proc. rieb.) ir jogurto (3,8 proc. rieb.) padažas	25998	50	5,38	3,09	1,89	56,93
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			51,71	45,36	43,97	342,44
Iš viso dienai:			51,71	45,36	161,72	1261,93

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)	37189	190/25	8,19	8,86	39,67	271,22
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
Iš viso maitinimui:			9,38	9,24	64,30	378,21

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
Ruginė duona	27168	30	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje keptas kiaulienos kumpis su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	37231	90/10	23,92	15,30	0,65	235,98
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
Iš viso maitinimui:			32,32	19,58	49,01	501,56

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	5540	90	11,43	9,81	0,81	137,25
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. rieb.)	19777	15/5/20	6,23	9,76	8,19	145,50
Pomidorų skiltelės	20166	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Liofilizuotos uogos	74571	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,68	20,51	22,02	351,37
Iš viso dienai:			61,38	49,37	135,33	1231,14

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,39	4,95	73,13	374,65

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	77395	150	2,46	0,73	20,85	99,80
Kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	44594	100	18,61	8,46	2,01	158,60
Žirnių košė su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	25092	70	6,13	1,64	15,08	99,56
Morkų salotos su česnakais (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
Iš viso maitinimui:			29,83	20,95	53,40	521,47

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Jogurtiniai viso grūdo miltų blynai	21733	150	19,20	9,69	32,72	294,91
Trintos šaldytos uogos	25995	30	0,20	0,12	2,56	12,10
Pienas (2,5 proc.rieb.)	28951	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			23,61	13,56	42,33	384,76
Iš viso dienai:			62,83	39,46	168,85	1281,89

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)	37190	200/5	7,41	7,02	34,91	232,50
Avižiniai sausainiai	6593	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Sezoniniai vaisiai		120	2,40	0,00	9,60	48,00
Nesaldinta juodoji arbata	28925	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			11,31	10,13	58,11	368,82

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)	76904	150	1,70	3,12	11,53	80,93
Ruginė duona	27168	30	1,22	0,20	9,12	43,16
Garuose kepta lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	24583	100	21,14	14,03	1,05	215,08
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
Iš viso maitinimui:			27,08	21,21	46,91	486,84

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	76913	200	7,80	7,47	24,57	196,69
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	19909	30/5/20	7,22	9,71	15,57	178,53
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			15,01	17,18	40,14	375,22
Iš viso dienai:			53,41	48,51	145,16	1230,88

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Įvairių vaisių tyrė	26003	190	0,95	0,95	24,70	111,15
Nesaldinta vaistažolių arbata	28941	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,32	6,92	61,17	336,28

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 keptas maltos kiaušienos sprandinės kepsnys „Netikras zuikis“ (tausojantis)	35206	100	16,10	21,97	5,85	285,51
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
Iš viso maitinimui:			23,68	30,70	35,59	513,33

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	21730	150	9,16	10,55	54,31	348,81
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	25984	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,44	10,59	62,45	390,85
Iš viso dienai:			42,44	48,21	159,21	1240,46

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	37190	200/5	7,41	7,02	34,91	232,50
Riestainiai	21992	50	3,70	0,40	23,00	110,40
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,67	8,06	61,46	373,09

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
Ruginė duona su sėklomis	27179	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Plikytų ryžių plovas su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	44421	120/60	16,77	13,04	33,74	319,43
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
Vanduo su apelsiniais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			22,50	16,77	63,49	494,87

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	5563	115/6	12,6	13,30	9,38	205,47
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	11,88	49,44
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,61	19,42	36,15	377,83
Iš viso dienai:			48,22	43,61	157,55	1215,63

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc. riebi) ir avietėmis (tausojantis)	37176	179/5/16	5,92	6,37	41,61	247,60
Natūralus jogurtas (2,9 proc. riebi.)	27188	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Sezoniniai vaisiai		120	2,40	0,00	9,60	48,00
Nesaldinta vaisinė arbata	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			12,49	10,14	57,59	373,37

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Ruginė duona su sėklomis	27179	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Troškintas jautienos kumpis su daržovėmis (morkos, svogūnai, porai) (tausojantis)	36833	90/30	19,85	9,33	9,39	200,94
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	24957	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Konservuoti (marinuoti ir rauginėti) 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
Iš viso maitinimui:			27,57	17,68	61,19	514,20

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) ir a.r. pienoškomis dešrelėmis (tausojantis)	27183	110/90/30	11,08	19,85	27,77	334,05
Agurkų griežinėliai	84508	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,29	19,85	28,61	338,25
Iš viso dienai:			51,80	47,67	147,39	1225,82

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Kefyras (2,5 proc. rie.)	28986	130	4,16	3,25	5,20	66,69
Iš viso maitinimui:			13,43	7,84	64,29	381,44

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	44591	120	19,72	10,62	8,02	206,48
Virti basmati ryžiai (augalinis) (tausojantis)	25086	100	2,21	0,92	26,83	124,48
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai)	84500	100	0,98	0,21	3,99	21,77
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
Iš viso maitinimui:			26,04	18,78	59,41	510,78

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9 proc. rie.) apkepas (tausojantis)	22098	150	21,69	14,20	19,35	291,91
Grietinė (30 proc. rie.)	25986	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Trintos šaldytos uogos	25985	30	0,35	0,17	3,03	15,06
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,43	18,87	22,78	350,65
Iš viso dienai:			61,89	45,49	146,47	1242,87

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)	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
Iš viso maitinimui:			7,12	7,07	64,96	351,98

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77394	150	7,04	5,08	25,95	164,25
Orkaitėje keptas žuvies (jūros lydeka) maltinukas (tausojantis)	24577	100	19,45	7,22	5,36	164,25
Bulvių košė (tausojantis)	25091	100	2,17	3,68	18,35	115,22
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
Iš viso maitinimui:			30,31	20,64	58,14	539,53

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	76913	200	7,80	7,47	24,57	196,69
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	19909	30/5/20	7,22	9,71	15,57	178,53
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			15,01	17,18	40,14	375,22
Iš viso dienai:			52,44	44,89	163,25	1266,73