



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

Galioja nuo 2024-09-09

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Pritaikytas maitinimas

1-3 metų amžiaus (lopšelio)

Be pieno produktų, glitimo turinčių javų, avižų, gryno kiaušinio

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			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi ir avietėmis (tausojantis)	37436	136/5/12	2,93	4,95	28,55	170,44
Ryžių trapučiai	22155	10	0,82	0,23	7,95	37,15
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:			4,65	5,28	48,20	258,91

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)	77720	100	1,43	2,09	6,24	49,48
Ryžių trapučiai	22155	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	44911	100	16,42	8,28	4,25	157,22
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:			21,24	11,48	45,48	370,25

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	29393	170	4,24	6,65	40,46	238,67
Daržovių rinkinukas (ridikėliai, agurkai)	80819	50	0,44	0,02	3,75	7,56
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:			6,00	6,76	45,62	267,32
Iš viso dienai:			31,90	23,52	139,30	896,48

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 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)	37441	150/7/20	4,36	7,45	30,82	207,72
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:			4,84	7,45	38,14	238,94

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	73848	100	4,67	3,38	17,02	117,21
Ryžių trapučiai	22155	10	0,82	0,23	7,95	37,15
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 apelsiniais	27806	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			25,93	13,01	49,36	418,30

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių ir bolivinės balandos košė su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	37444	170/40	7,36	8,99	36,70	257,12
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	84015	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,68	9,07	37,80	263,52
Iš viso dienai:			38,45	29,53	125,30	920,76



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25258	160/5	13,48	5,16	33,17	232,96
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:			13,88	5,16	43,07	274,17

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
Ryžių trapučiai	22158	20	1,64	0,46	15,90	74,30
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
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:			21,80	10,21	63,27	432,11

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,30	3,77	58,05	295,33
Iš viso dienai:			42,97	19,13	164,38	1001,61

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	37447	150/4	3,08	4,93	37,40	206,27
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:			4,08	5,33	60,80	307,50

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)	76903	100	1,19	2,08	8,04	55,64
Orkaitėje keptos maltos kiaulienos sprandinės kepsnys „Netikras zuikis“ (tausojantis)	37123	80	12,41	17,85	4,27	227,34
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:			20,72	21,64	33,02	409,69

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	21867	120	5,09	7,06	48,80	279,12
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:			5,32	7,18	51,13	290,36
Iš viso dienai:			30,12	34,14	144,95	1007,55

1 savaitė
Penktadienis

Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Direktoriė
Sonata Lazauskienė

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
Ryžių trapučiai	22158	20	1,64	0,46	15,90	74,30
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:			8,42	3,83	57,87	299,64

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)	24766	80	13,41	8,97	5,64	156,94
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:			19,70	17,92	39,57	398,35

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikliai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) ir pieniškomis a.r. dešrelėmis (tausojantis)	27292	100/80/20	11,66	15,15	29,36	300,48
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:			11,87	15,15	30,20	304,68
Iš viso dienai:			40,00	36,90	127,64	1002,68

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	37447	150/3/2	3,08	4,93	37,40	206,27
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:			3,67	5,40	54,24	280,29

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)	76984	100	1,29	2,13	7,20	53,15
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	36654	80	13,52	19,16	1,12	230,99
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	24959	100	2,10	0,11	20,69	92,09
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:			17,91	21,47	34,63	403,39

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai bananų įdaru	22313	120/70	7,22	7,70	49,88	297,69
Trintos šaldytos uogos	25996	20	0,13	0,08	2,02	9,30
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,35	7,78	51,90	306,99
Iš viso dienai:			28,93	34,65	140,78	990,67

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių ir bolivinės balandos košė su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	37444	170/40	7,36	8,99	36,70	257,12
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:			7,84	8,99	44,02	288,35

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)	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			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	29393	170	4,24	6,65	40,46	238,67
Pomidorų skiltelės	84138	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Ryžių trapučiai	22155	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,56	7,08	51,31	291,22
Iš viso dienai:			38,90	32,90	140,14	1012,29

2 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)	25258	160/5	13,48	5,16	33,17	232,96
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:			14,18	5,36	51,17	309,57

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77084	100	1,30	2,11	6,67	50,89
Ryžių trapučiai	22155	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Orkaitėje keptas kiaulienos kumpis (tausojantis)	37126	90	18,04	8,83	0,17	152,30
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 apelsinais	27806	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			24,41	12,32	42,08	376,84

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)	37441	150/7/20	4,36	7,45	30,82	207,71
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:			5,88	8,19	40,94	260,93
Iš viso dienai:			44,46	25,86	134,18	947,34

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	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			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	77878	100	1,63	0,60	14,42	69,62
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:			24,72	17,13	44,04	429,25

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų miltų ir bananų blyneliai	21867	120	5,09	7,06	48,80	279,12
Trintos šaldytos uogos	25849	20	0,13	0,08	2,02	9,30
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,22	7,14	50,82	288,42
Iš viso dienai:			37,24	28,04	152,92	1013,02

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	37447	150/4	3,08	4,93	37,40	206,27
Liofilizuotos uogos		20	1,52	0,74	10,12	53,22
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:			6,60	5,67	55,52	299,51

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)	76903	100	1,19	2,08	8,04	55,64
Ryžių trapučiai	22155	10	0,82	0,23	7,95	37,15
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:			21,88	17,40	41,76	411,12

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)	37436	135/5/12	2,93	4,95	28,55	170,44
Įvairių vaisių tyrė		190	0,95	0,95	24,70	111,15
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			3,88	5,90	53,25	281,59
Iš viso dienai:			32,36	28,96	150,53	992,22

3 savaitė
Pirmadienis



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)	36944	150/2	6,30	3,37	34,65	194,13
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:			7,25	4,32	59,35	305,29

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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)	37123	80	12,41	17,85	4,27	227,34
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	25411	70	1,47	0,07	14,48	64,46
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:			18,72	24,48	36,40	440,87

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	21867	120	5,09	7,06	48,80	279,12
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,57	7,06	56,12	310,32
Iš viso dienai:			31,54	35,87	151,88	1056,48

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25258	160/5	13,48	5,16	33,17	232,96
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaisinė arbata	27827	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,88	5,16	43,07	274,18

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77084	100	1,30	2,11	6,67	50,89
Ryžių trapučiai	22158	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Plikytų ryžių plovas 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:			18,13	13,58	61,20	439,54

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	29393	170	4,24	6,65	40,46	238,67
Pomidorų skiltelės	84138	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,14	6,85	53,26	295,27
Iš viso dienai:			37,15	25,59	157,53	1008,99

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi ir aviėtėmis (tausojantis) (augalinis)	37436	135/5/12	2,93	4,95	28,55	170,44
Liofilizuotos uogos		20	1,52	0,74	10,12	53,22
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:			6,45	5,69	46,67	263,68

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
Ryžių trapučiai	22158	20	1,64	0,64	15,90	74,30
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 rauginėti) 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:			21,20	11,79	53,53	405,07

Vakariėnė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Griekiai su daržovėmis (porais, cukinijomis, morkomis) ir a.r. pienoškėmis dešrelėmis (tausojantis)	27292	100/80/20	11,66	15,15	29,36	300,48
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:			11,87	15,15	30,20	304,68
Iš viso dienai:			39,53	32,64	130,40	973,44

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)	36944	150/2	6,30	3,37	34,65	194,13
Sezoniniai vaisiai		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,20	3,47	46,35	245,43

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)	76984	100	1,29	2,13	7,20	53,15
Ryžių trapučiai	22155	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	44911	100	16,42	8,28	4,25	157,22
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:			21,34	15,23	45,53	404,58

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su bananų įdaru	1122	120/70	7,22	7,70	49,88	297,69
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:			7,44	7,82	52,20	308,93
Iš viso dienai:			35,98	26,52	144,08	958,94

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 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)	37441	150/7/20	4,36	7,45	30,82	207,71
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:			5,26	7,85	45,62	274,12

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	73848	100	4,67	3,38	17,02	117,21
Orkaitėje keptas jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	24752	80	14,65	5,28	5,62	128,61
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	24959	100	2,10	0,11	20,69	92,09
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:			23,05	13,42	51,71	419,82

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių ir bolivinės balandos košė su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	37444	170/40	7,36	8,99	36,70	257,12
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,76	8,99	46,60	298,32
Iš viso dienai:			36,07	30,26	143,92	992,27