

TVIRTINU



Kauno lopšelis-darželis „Tukas“

Pakraščio g. 7A, Kaunas

Galioja nuo 2024-09-09

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Pritaikytas maitinimas
4-7 metų amžiaus (darželio)
Be pieno produktų

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

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Ryžių trapučiai	22170	10	0,82	0,23	7,95	37,15
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:			6,10	7,29	63,79	345,14

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	22171	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	44946	120	18,76	10,37	7,91	200,01
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:			25,85	15,09	67,67	509,86

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Iš viso maitinimui:			6,86	7,42	53,48	308,20
Iš viso dienai:			38,82	29,80	184,94	1163,19

1 savaitė
Antradienis



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
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
Iš viso maitinimui:			8,73	7,41	64,29	358,74

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	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
Iš viso maitinimui:			33,92	15,98	65,54	541,66

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Iš viso maitinimui:			11,14	8,77	42,80	294,69
Iš viso dienai:			53,79	32,16	172,64	1195,09

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Iš viso maitinimui:			17,63	6,46	54,09	345,02

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
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
Virtos bulvės su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25410	100	2,10	4,66	20,69	133,04
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:			27,22	19,31	65,37	544,15

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,39	4,95	73,13	374,63
Iš viso dienai:			54,24	30,72	192,59	1263,80

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
Iš viso maitinimui:			6,47	6,89	59,90	327,43

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)	37141	100	15,51	21,85	5,23	279,63
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:			26,26	27,52	47,88	544,21

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	21891	170	6,53	10,26	58,14	351,07
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:			6,88	10,44	61,17	366,13
Iš viso dienai:			39,61	44,84	168,95	1237,77

1 savaitė
Penktadienis

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 (augalinis) (tausojantis)	36945	197/3	8,19	4,47	45,05	253,19
Ryžių trapučiai	22171	20	1,64	0,46	15,90	74,30
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:			10,43	4,93	70,10	366,50

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su kiaulienos mentės kukulaičiais (tausojantis)	77948	130/20	4,67	6,72	10,22	120,00
Orkaitėje keptas šamo filė maltinukas (tausojantis)	24767	100	17,25	12,27	7,16	208,02
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:			25,93	23,93	48,67	513,78

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. pieniškomis dešrelėmis (tausojantis)	27301	110/90/30	10,84	16,31	29,90	309,75
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:			11,05	16,31	30,74	313,95
Iš viso dienai:			47,41	45,17	149,50	1194,23

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Iš viso maitinimui:			5,22	7,63	53,32	302,85

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 (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
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
Iš viso maitinimui:			20,13	22,86	53,91	501,87

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai blynai su bananų įdaru	22326	120/70	7,22	7,70	49,88	297,69
Trintos šaldytos uogos	25995	30	0,20	0,12	2,56	12,10
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,42	7,82	52,44	309,79
Iš viso dienai:			32,77	38,31	159,66	1114,51

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 (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
Iš viso maitinimui:			9,47	10,43	53,27	344,80

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
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.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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
Iš viso maitinimui:			7,24	7,98	67,13	369,25
Iš viso dienai:			46,60	38,84	177,63	1246,46

2 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) (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
Iš viso maitinimui:			8,59	9,14	62,95	368,58

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 kiaušienos kumpis (tausojantis)	37147	110	21,64	11,14	0,17	187,49
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:			30,05	15,42	48,53	453,08

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	5540	90	11,43	9,81	0,81	137,25
Sumuštinių duona su sėklomis	27302	30	3,00	2,52	15,66	97,32
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:			16,45	13,27	29,49	303,19
Iš viso dienai:			55,09	37,83	141,00	1124,85

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)	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.	Išeiğa	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
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 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 apelsinais	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.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	21891	170	6,53	10,26	58,14	351,07
Trintos šaldytos uogos	25995	30	0,20	0,12	2,56	12,10
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,74	10,38	60,70	363,17
Iš viso dienai:			45,96	36,28	187,23	1259,30

2 savaitė
Pentadienis

TVIRTINU

Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Dietinė
Sveikatos apsaugos tarnyba

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Iš viso maitinimui:			9,19	7,15	51,54	307,20

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	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.	Išeiga	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
Iš viso maitinimui:			4,88	7,86	62,98	342,17
Iš viso dienai:			41,15	36,21	161,43	1136,21

3 savaitė
Pirmadienis

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 (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
Iš viso maitinimui:			9,14	5,42	69,75	364,35

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 keptas maltos kiaulienos sprandinės kepsnys „Netikras zuikis“ (tausojantis)	37141	100	15,51	21,85	5,23	279,63
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:			23,09	30,58	34,96	507,45

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų miltų ir bananų blynėliai	21891	170	6,53	10,26	58,14	351,07
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,01	10,26	65,46	382,27
Iš viso dienai:			39,24	46,27	170,17	1254,08

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	22171	20	1,64	0,49	15,90	74,30
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,39	6,87	59,60	329,73

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
Ruginė duona su sėklomis	27179	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Plikytų ryžių plovos 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.	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
Iš viso maitinimui:			6,08	7,52	63,11	344,39
Iš viso dienai:			35,97	31,15	186,19	1168,99

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 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
Iš viso maitinimui:			7,85	7,65	58,01	332,26

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 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)	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
Iš viso maitinimui:			27,57	17,69	61,19	514,20

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)	27301	110/90/30	10,84	16,31	29,90	309,75
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:			11,05	16,31	30,74	313,95
Iš viso dienai:			46,48	41,64	149,93	1160,41

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Iš viso maitinimui:			9,27	4,59	59,09	314,75

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	44946	120	18,76	10,37	7,91	200,01
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
Iš viso maitinimui:			25,15	18,53	59,59	505,71

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su bananų įdaru	22326	120/70	7,22	7,70	49,88	297,69
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:			7,56	7,88	52,90	312,75
Iš viso dienai:			41,98	31,00	171,58	1133,21

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

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
Orkaitėje keptas žuvies (jūros lydeka) maltinukas (tausojantis)	24770	100	18,77	6,80	6,25	161,23
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	24957	100	2,10	0,11	20,69	92,09
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:			29,56	16,63	61,36	513,38

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
Iš viso maitinimui:			9,35	10,43	56,00	355,22
Iš viso dienai:			46,02	34,13	182,32	1220,58