

Patvirtino:

Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Direktore
Sonata Lažaninkienė

2025-11-14

Galioja nuo 2025-12-01

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

15 DIENŲ MAITINIMAS

4-7 metų pritaikyto maitinimo valgiaraštis

(Veganiškas maitinimas)

Ištaigos darbo laikas
Nuo 07 val. iki 19 val.

1 savaitė
 Pirmadienis

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)(augalinis)	37459	179/7/16	3,93	6,91	38,28	231,02
Vaisiai	74344	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:			5,28	7,06	55,84	307,99

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	92251	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 (tausojantis) (augalinis)	29574	100	6,59	10,08	41,57	283,36
Virti basmati ryžiai (tausojantis)	25085	80	1,76	0,74	21,34	99,02
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, pomidorai pagal sezoną)	29217	120	1,08	0,20	7,60	36,52
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			12,42	14,38	87,89	530,60

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	29418	190	5,09	7,81	48,43	284,29
Daržovių rinkinukas (ridikėliai/agurkai)	84476	25/25	0,44	0,02	1,41	7,56
Žirneliai konservuoti	25087	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,85	7,91	53,58	312,94
Iš viso dienai:			24,55	29,35	197,30	1151,53

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
Vaisiai	74381	150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta arbata vaisinė	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.	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 (taisojantis) (augalinis)	22023	150	9,26	7,05	51,47	306,39
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 citrusiniais vaisiais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			17,42	15,99	82,60	543,99

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	21887	160	10,50	8,61	40,60	281,89
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	84502	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,14	8,77	42,80	294,69
Iš viso dienai:			37,29	32,17	189,69	1197,43

Patvirtino:

Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Direktorė
Sona Lažauninkienė

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 (tausojantis) (augalinis)	25271	200	17,15	6,46	42,21	295,56
Vaisiai	74379	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	77395	150	2,46	0,73	20,85	99,80
Ruginė duona	27253	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir kepinomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	45206	170	7,10	11,35	39,02	286,60
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, 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 citrusiniais vaisiais	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
Iš viso maitinimui:			12,38	16,67	74,32	496,78

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
Vaisiai	74380	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,39	4,95	73,13	374,63
Iš viso dienai:			39,40	28,08	201,53	1216,42

1 savaitė
Ketvirtadienis

Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Direktorė
Sonata Lažauninkienė

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 alyv.aliejumi (tausojantis) (augalinis)	37466	200	5,27	6,41	31,82	205,97
Vaisiai	74380	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta arbata vaisinė	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.	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
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	12603	170	9,43	6,92	42,53	270,07
Virtos bulvės (tausojantis)	16423	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, ridikėliai)	84018	110	1,04	0,07	6,13	29,29
Salotų padažas	25981	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su citrusiniais vaisiais	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
Iš viso maitinimui:			13,85	13,84	76,80	487,19

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	5,14	8,22	62,06	342,78
Trintos šaldytos uogos	25985	30	0,35	0,17	3,03	15,06
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,49	8,39	65,09	357,84
Iš viso dienai:			25,80	29,12	201,79	1172,46

Patvirtino:

„Kauno lopšelis-darželis „Tukas“

Direktorė

Sonata Lažauninkienė

1 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 alyv.aliejumi ir obuoliais (tausojantis)(augalinis)	37470	180/7/30	5,63	7,77	40,53	254,56
Vaisiai	74381	150	0,60	0,00	9,15	39,00
Ryžių trapučiai	22170	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta vaistažolių arbata	28941	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,06	8,00	57,63	330,73

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	92251	150	2,17	3,13	9,43	74,56
Orkaitėje kepti lęšių kotletai (tausojantis) (augalinis)	12600	100	13,26	5,69	29,79	223,46
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 citrusiniais vaisiais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			19,45	13,77	70,51	483,79

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) (tausojantis) (augalinis)	27395	110/110	7,19	12,94	30,36	266,65
Agurkų griežinėliai	84508	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vaisiai	74379	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,88	12,94	43,08	320,29
Iš viso dienai:			34,38	34,71	171,22	1134,80

2 savaitė
Pirmadienis

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
Trintos šaldytos uogos	25985	30	0,35	0,17	3,03	15,06
Vaisiai	74385	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			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis)	76983	150	1,84	3,18	10,54	78,11
Šviesi viso grūdo duona	27418	20	1,04	0,22	9,86	45,58
Morkų ir avinžirnių paplotėliai (tausojantis) (augalinis)	29574	100	6,59	10,08	41,57	283,36
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	24957	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, ridikėliai)	84018	110	1,04	0,07	6,13	29,29
Vanduo su citrusiniais vaisiais	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
Iš viso maitinimui:			12,68	13,66	89,43	531,44

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 (tausojantis)(augalinis)	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	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,34	10,98	56,69	354,96
Iš viso dienai:			25,24	32,28	199,44	1189,25

2 savaitė
Antradienis

Patvirtino:
Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Direktorė
Sonata Lažauninkienė

Pusryčiai 08:30 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)	37474	200/50	8,87	10,43	44,12	305,78
Vaisiai	74381	150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta arbata vaisinė	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pomidorinė sriuba su lęšiais (tausojantis, augalinis)	77402	150	4,70	2,87	13,91	100,26
Orkaitėje kepti lęšių kotletai (tausojantis) (augalinis)	12600	100	13,26	5,69	29,79	223,46
Virti basmati ryžiai (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 (marinuotas agurkas, paprika)	84511	70	0,59	0,14	3,11	16,06
Vanduo su citrusiniais vaisiais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			22,98	15,33	73,53	523,94

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	29418	190	5,09	7,81	48,43	284,29
Pomidorų skiltelės	84507	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Ryžių trapučiai	22170	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,41	8,24	59,28	336,84
Iš viso dienai:			38,85	33,99	186,07	1205,58

2 savaitė
Trečiadienis

Patvirtino:

Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Direktorė

Sonata Lažauninkienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Vaisiai	74395	150	1,05	0,30	27,00	114,90
Nesaldinta vaistažolių arbata	28941	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,80	9,20	68,38	391,56

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	92251	150	2,17	3,13	9,43	74,56
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	45206	170	7,10	11,35	39,02	286,60
Birūs gričiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	24088	90	4,23	1,86	23,28	126,82
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, ridikėliai)	84018	110	1,04	0,07	6,13	29,29
Vanduo su citrusiniais vaisiais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			14,59	16,41	78,56	520,35

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 (tausojantis)(augalinis)	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	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,15	8,51	50,65	307,78
Iš viso dienai:			30,55	34,12	197,60	1219,70

2 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
Vaisiai	74380	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta arbata vaisinė	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	77395	150	2,46	0,73	20,85	99,80
Orkaitėje kepti lęšių kotletai (tausojantis) (augalinis)	12600	100	13,26	5,69	29,79	223,46
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	84516	110	2,00	9,98	11,65	144,38
Daržovių rinkinukas (marinuotas agurkas, paprika)	84511	70	0,59	0,14	3,11	16,06
Vanduo su citrusiniais vaisiais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			18,36	16,54	66,11	486,77

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	5,14	8,22	62,06	342,78
Trintos šaldytos uogos	25995	30	0,20	0,12	2,56	12,10
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,34	8,34	64,62	354,88
Iš viso dienai:			33,09	29,83	203,86	1216,31

2 savaitė
Penktadienis

Patvirtino:
Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Direktore
Sonata Lazauninkienė

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	5,27	6,41	31,82	205,97
Vaisiai	74415	120	2,40	0,00	9,60	48,00
Liofilizuotos uogos	74571	20	1,52	0,74	10,12	53,22
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.	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 (tausojantis) (augalinis)	29574	100	6,59	10,08	41,57	283,36
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	24957	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, 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	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,31	17,05	78,31	511,96

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	3,93	6,91	38,28	231,02
Ekologiška obuolių tyrė	26003	190	0,95	0,95	24,70	111,15
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,88	7,86	62,98	342,17
Iš viso dienai:			25,38	32,06	192,83	1161,33

3 savaitė
Pirmadienis

Patvirtino:
Kauno lopšelis-darželis „Lukas“
Direktore
Sonata Lažaninkienė

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
Ekologiška obuolių 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:			9,14	5,42	69,75	364,35

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pomidorinė sriuba su lęšiais (tausojantis, augalinis)	77402	150	4,70	2,87	13,91	100,26
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	45206	170	7,10	11,35	39,02	286,60
Kuskuso kruopų košė (augalinis, tausojantis)	25098	100	1,23	1,21	7,35	45,15
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	84020	100	1,36	4,64	7,00	75,20
Agurkų griežinėliai	84508	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrusiniais vaisiais	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
Iš viso maitinimui:			14,68	20,08	68,75	514,43

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	5,14	8,22	62,06	342,78
Vaisiai	74381	150	0,60	0,00	9,15	39,00
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,74	8,22	71,21	381,78
Iš viso dienai:			29,56	33,72	209,71	1260,56

3 savaitė
Antradienis

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	5,27	6,41	31,82	205,97
Vaisiai	74379	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Ryžių trapučiai	22170	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta arbata vaisinė	28926	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,57	6,64	51,65	292,58

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	77083	150	1,86	2,15	9,12	63,24
Morkų ir avinžirnių paplotėliai (tausojantis) (augalinis)	29574	100	6,59	10,08	41,57	283,36
Virti basmati ryžiai (tausojantis)	25085	80	1,76	0,74	21,34	99,02
Daržovių rinkinukas (marinuotas agurkas, paprika)	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 citrusiniais vaisiais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			11,37	16,95	78,95	513,86

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	29418	190	5,09	7,81	48,43	284,29
Pomidorų skiltelės	84507	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vaisiai	74379	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,07	8,01	63,21	349,13
Iš viso dienai:			24,01	31,59	193,81	1155,57

3 savaitė
Trečiadienis

Patvirtino:
Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Direktoriė
Sona Lazauninkienė

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)(augalinis)	37459	179/7/16	3,93	6,91	38,28	231,02
Vaisiai	74415	120	2,40	0,00	9,60	48,00
Liofilizuotos uogos	74571	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Nesaldinta arbata vaisinė	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.	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
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	12603	170	9,43	6,92	42,53	270,07
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	24957	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	84502	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Daržovių rinkinukas (paprika, aisbergo salota)	84534	50	0,47	0,08	2,61	13,04
Salotų padažas	25981	5	0,02	3,64	0,21	33,71
Vanduo su citrusiniais vaisiais	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
Iš viso maitinimui:			14,42	14,04	80,41	505,66

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) (tausojantis) (augalinis)	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	22170	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			8,22	13,17	39,15	308,00
Iš viso dienai:			30,49	34,85	177,57	1145,92

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patvirtino:

Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Direktorė
Sonata Lazauninkienė

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
Vaisiai	74603	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Vanduo	9260	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis)	76983	150	1,84	3,18	10,54	78,11
Ruginė duona	27168	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje kepti lęšių kotletai (tausojantis) (augalinis)	12600	100	13,26	5,69	29,79	223,46
Virti basmati ryžiai (tausojantis)	25085	80	1,76	0,74	21,34	99,02
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 citrusiniais vaisiais	28938	200	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			19,81	13,76	80,54	525,28

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Ryžių trapučiai	22170	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			8,57	9,13	49,33	313,80
Iš viso dienai:			37,65	27,49	188,96	1153,83

3 savaitė
Penktadienis

Patvirtino:



Kauno lopšelis-darželis „Tukas“
Direktorė
Sonata Lažaunienė

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
Vaisiai	74420	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
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir keptomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	45206	170	7,10	11,35	39,02	286,60
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	84020	100	1,36	4,64	7,00	75,20
Agurkų griežinėliai	84508	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrusiniais vaisiais	28939	200	0,07	0,02	0,64	3,02
Iš viso maitinimui:			15,79	21,08	73,45	546,67

Vakarienė 15:30 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)	37474	200/50	8,87	10,43	44,12	305,78
Vaisiai	74379	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Vanduo	9260	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,35	10,43	56,00	355,22
Iš viso dienai:			32,26	38,58	194,41	1253,86