Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 8 priedas

Kauno lopšelis-darželis „Želmenėlis“

V. Krėvės pr. 95, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Patvirtinas: 2024-09-13

Naudojamas nuo 2024-09-16

Įstaigos darbo laikas: 06:30 -18:30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	14927	150/2/15	11,22	6,75	29,35	223,00
Sezoniniai vaisiai	530	120	0,42	0,00	10,40	43,26
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas	28622	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			**11,86**	**6,97**	**45,91**	**293,76**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	13443	100	2,64	5,13	9,75	95,76
Ruginė duona	450	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpis su troškintais kopūstais (tausojantis)	36008	90/50	18,02	13,18	4,35	208,13
Virtos bulvės (tausojantis)	24580	70	1,47	0,07	14,48	64,46
Šviežios daržovės(agurkai, pomidorai, paprikos)	82989	25/25/30	0,70	0,16	4,16	20,86
Vanduo, paskanintas apelsinais	11259	100	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso maitinimui:			**24,08**	**18,75**	**42,21**	**433,91**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai 9 proc. rieb. (tausojantis)	21896	100	17,03	10,17	28,84	275,04
Uogienė	4118	8	0,02	0,00	6,22	24,96
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	347	100	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**17,06**	**10,17**	**35,06**	**300,02**
Iš viso dienai:			**52,99**	**35,89**	**123,18**	**1027,69**

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grūdėta varškė 7 proc.rieb. su trintomis uogomis	6483	100/20	12,14	7,08	5,27	133,37
Sezoniniai vaisiai	37521	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė arbata	1522	100	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**13,54**	**7,71**	**33,85**	**258,90**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	789	100	1,04	0,99	8,96	48,92
Batono skrebutis	14214	15	1,13	0,29	7,55	37,24
Kiaulienos mentės maltinis (tausojantis)	36323	70	9,71	12,96	7,52	185,54
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	26504	70	2,66	2,29	14,57	89,52
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų ir kopūstų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	58619	90	0,67	4,15	3,64	54,62
Vanduo, paskanintas apelsinais	11259	100	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso maitinimui:			**15,23**	**20,68**	**42,58**	**417,39**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Keptuvėje kepti blynai su obuoliais	14707	100	5,76	6,35	37,88	231,67
Uogienė	4118	8	0,02	0,00	6,22	24,96
Pienas 2,5 proc.rieb.	3013	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			**8,58**	**8,85**	**48,80**	**309,13**
Iš viso dienai:			**37,34**	**37,23**	**125,23**	**985,42**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinė) (tausojanti)	36705	138/3	6,05	4,22	33,26	195,21
Sezoniniai vaisiai	42408	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Pienas 2,5 proc.rieb.	1078	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			**9,65**	**7,54**	**50,98**	**310,37**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1051	100	3,83	0,17	10,93	60,58
Ryžių traputis	21753	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Jūros lydekos kepinukai (tausojantis)	18068	80	10,71	7,48	4,98	130,04
Virti plikyti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	24583	59/1	1,87	0,11	17,06	76,71
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (tausojantis)	82993	70	1,06	1,89	6,42	46,94
Vanduo	3721	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**18,29**	**9,88**	**47,34**	**351,42**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su veršienos kumpio faršu ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	36305	90/50/15	18,48	9,82	30,58	284,56
Konservuoti agurkai	3276	90	0,54	0,00	2,16	10,80
Nesaldinta kmynų arbata	28633	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**19,21**	**9,96**	**33,24**	**299,45**
Iš viso dienai:			**47,15**	**27,38**	**131,56**	**961,24**

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	20009	147/3	3,96	3,25	31,39	170,60
Ryžių traputis	21753	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoniniai vaisiai	1072	70	0,77	0,14	19,53	82,46
Nesaldinta arbatžolių arbata	1416	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**5,55**	**3,62**	**58,87**	**290,22**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	78190	100	1,52	2,10	7,91	56,64
Grietinė 30 proc.rieb.	583	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Ruginė duona	450	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Vištienos šlaunelių mėsos ir plikytų ryžių plovas (tausojantis)	43520	75/45	16,95	9,92	25,95	260,87
Šviežios daržovės(agurkai, pomidorai, paprika)	82989	25/25/30	0,70	0,16	4,16	20,86
Vanduo, paskanintas apelsinais	11259	100	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso maitinimui:			**20,68**	**15,38**	**47,76**	**412,19**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška apvaliųjų ryžių sriuba (tausojanti)	75822	125/25	3,89	3,24	24,82	144,00
Ruginė duona	450	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Vaisių tyrė	72688	100	0,50	0,50	14,00	62,50
Iš viso maitinimui:			**5,61**	**3,94**	**47,94**	**249,66**
Iš viso dienai:			**31,84**	**22,94**	**154,57**	**952,07**

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4199	80	11,60	10,99	11,72	192,25
Ruginė duona	9608	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Pomidorai	14838	20	0,20	0,08	1,16	6,16
Sezoniniai vaisiai	68556	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso maitinimui:	**13,95**	**11,37**	**34,48**	**296,12**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	55215	100	1,45	2,13	9,03	61,10
Batono skrebutis	14214	15	1,13	0,29	7,55	37,24
Lietiniai blynai su varškės įdaru	21386	85/35	12,22	11,04	29,73	267,12
Uogienė	4118	8	0,02	0,00	6,22	24,96
Šviežios daržovės (pomidorai, agurkai, paprika)	82989	25/25/30	0,70	0,16	4,16	20,86
Vanduo paskanintas citrina	356	150	0,06	0,02	0,54	2,52
		Iš viso maitinimui:	**15,57**	**13,63**	**57,22**	**413,79**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos a.r. dešrelės (tausojantis)	36009	80	10,40	14,40	2,40	180,80
Ruginė duona	450	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Pomidorų padažas	2419	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	3626	50/50	0,82	0,16	4,00	20,72
Nesaldinta vaisinė arbata	1522	100	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso maitinimui:	**12,79**	**14,91**	**18,87**	**260,77**
		Iš viso dienai:	**42,31**	**39,91**	**110,57**	**970,68**

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	36692	145/5	6,64	6,65	33,98	222,34
Sezoniniai vaisiai	72723	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Pienas 2,5 proc.rieb.	3013	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			**9,72**	**9,15**	**45,61**	**303,68**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (augalinė) (tausojanti)	977	100	0,93	1,51	7,83	48,57
Batono skrebutis	14214	15	1,13	0,29	7,55	37,24
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kotletas (tausojantis)	43942	70	12,11	7,74	6,32	143,33
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	26504	70	2,66	2,29	14,57	89,52
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	19198	30/30/30	0,80	0,08	6,64	30,50
Vanduo, paskanintas apelsinais	11259	100	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso maitinimui:			**17,65**	**11,90**	**43,25**	**350,71**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptas varškės 9 proc.rieb. apkepas su ilgagrūdžiais ryžiais, pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	14375	100/10	14,30	10,52	18,38	225,38
Grietinės 30 proc.rieb. ir uogienės padažas	19387	10/10	0,28	3,00	7,01	56,17
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**14,58**	**13,52**	**25,40**	**281,56**
Iš viso dienai:			**41,94**	**34,57**	**114,26**	**935,95**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinė, tausojanti)	36705	138/3	6,05	4,22	33,26	195,21
Sezoniniai vaisiai	48361	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3994	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**6,85**	**4,54**	**51,98**	**276,18**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais arba brokoliais ir jautienos kumpiu (tausojantis)	55218	85/15	4,61	2,23	5,97	62,35
Virtų bulvių blynai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	22400	120/40	11,26	7,53	40,69	275,51
Natūralus jogurtas 3,8 proc.rieb.	448	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	3626	50/50	0,82	0,16	4,00	20,72
Vanduo, paskanintas apelsinais	11259	100	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso maitinimui:			**17,58**	**10,61**	**52,19**	**374,58**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	14927	170/2/20	11,22	6,75	29,35	223,00
Pomidorų padažas	2419	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Liofilizuotos uogos	72702	12	1,08	0,24	4,08	22,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	1416	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**12,45**	**6,99**	**36,28**	**257,81**
Iš viso dienai:			**36,87**	**22,14**	**140,45**	**908,56**

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb.(tausojanti)	36699	155/5	5,13	6,22	34,81	215,72
Sezoniniai vaisiai	530	120	0,42	0,00	10,40	43,26
Nesaldinta vaisinė arbata	1522	100	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**5,75**	**6,37**	**45,70**	**263,07**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Pomidorinė sriuba su plikytais ryžiais (tausojantis)	55863	100	0,89	2,06	7,91	53,73
Batono skrebutis	14214	15	1,13	0,29	7,55	37,24
Kepta garuose upėtakio filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	24254	90	19,30	10,11	0,51	170,24
Bulvių košė (tausojantis)	2828	70	1,50	1,86	13,30	75,90
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (tausojantis)	3911	100	2,72	4,76	6,80	80,94
Vanduo paskanintas citrina	356	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			**25,59**	**19,09**	**36,59**	**420,57**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Grūdėta varškė 7 proc. rieb.	6464	100	12,00	7,00	2,70	121,80
Trintos šaldytos uogos	16501	25	0,17	0,10	2,10	9,96
Vaisių tyrė	72694	190	0,95	0,95	38,00	164,35
Nesaldinta vaisinė arbata	1522	100	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**13,32**	**8,19**	**43,30**	**300,20**
Iš viso dienai:			**44,66**	**33,65**	**125,59**	**983,84**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Biri perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	4630	150/3	3,22	4,97	25,55	159,81
Sezoniniai vaisiai	60046	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas	28581	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			**4,14**	**5,39**	**49,71**	**263,91**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Burokėlių sriuba su kiaulienos mente (tausojantis)	55217	100/10	3,12	4,27	7,91	82,57
Ruginė duona	9608	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Bulvių plokštainis	3766	140	3,08	3,20	29,73	160,04
Grietinė 30 proc.rieb.	583	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Šviežios daržovės (agurkai, pomidorai, paprika)	82989	25/25/30	0,70	0,16	4,16	20,86
Vanduo	3721	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**8,99**	**10,93**	**55,76**	**357,33**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Virti varškėčiai 9 proc. rieb. praturtinti avižų sėlenomis (tausojantis)	16350	120	18,29	9,59	20,27	240,61
Grietinės 30 proc.rieb. ir uogienės padažas	19387	10/10	0,28	3,00	7,01	56,17
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3994	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**18,58**	**12,59**	**27,29**	**296,79**
Iš viso dienai:			**31,71**	**28,91**	**132,75**	**918,03**

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	3614	142/1/7	5,52	7,38	28,65	203,14
Uogienė	4118	8	0,02	0,00	6,22	24,96
Sezoniniai vaisiai	4016	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**5,94**	**7,38**	**40,97**	**254,11**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojanti)	76356	100	3,03	2,21	12,80	83,19
Ruginė duona	450	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Troškinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle 36 proc.rieb. (tausojantis)	45174	110	20,35	8,76	1,36	165,66
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	18974	70	2,05	1,60	18,85	98,00
Šviežios daržovės (agurkai, pomidorai, paprika)	82989	25/25/30	0,70	0,16	4,16	20,86
Vanduo	3721	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**27,35**	**12,92**	**46,28**	**410,87**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška 5-ių grūdų (avižų, kviečių, miežių, rugių ir sorų dribsnių) kruopų sriuba (tausojantis)	55889	150	4,97	5,84	22,02	160,54
Duonos sumuštinis su sviestu 82 proc.rieb., virta a.r. dešra ir pomidoru	15676	20/5/15/20	3,10	7,53	10,77	123,23
Iš viso maitinimui:			**8,06**	**13,37**	**32,79**	**283,77**
Iš viso dienai:			**41,36**	**33,68**	**120,04**	**948,74**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	26922	150/3	6,90	7,00	25,70	193,41
Uogienė	4118	8	0,02	0,00	6,22	24,96
Sezoniniai vaisiai	1072	70	0,77	0,14	19,53	82,46
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**7,69**	**7,14**	**51,45**	**300,84**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	987	130	0,72	0,92	4,64	29,76
Ruginė duona	450	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Virti plikyti ryžiai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	26201	100/40	12,11	22,16	23,95	343,67
Šviežios daržovės (agurkai, pomidorai, paprika)	82989	25/25/30	0,70	0,16	4,16	20,86
Vanduo	3721	100	0	0	0	0
Iš viso maitinimui:			**14,74**	**23,44**	**41,88**	**437,45**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai 9 proc.rieb. (tausojantis)	21862	110	15,92	10,04	21,34	239,37
Uogienė	4118	8	0,02	0,00	6,22	24,96
Nesaldinta vaisinė arbata	1522	100	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**16,14**	**10,18**	**28,06**	**268,43**
Iš viso dienai:			**38,57**	**40,77**	**121,38**	**1006,72**

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 (avižų, miežių, kviečių) dribsnių košė (tausojantis)	26927	150	4,85	3,62	25,00	151,96
Sezoniniai vaisiai	48361	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas	28622	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			**5,87**	**4,16**	**49,88**	**260,42**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	76357	100	1,59	1,17	12,25	65,88
Ruginė duona	450	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpio maltinukas su daržovėmis (tausojantis)	37356	55/25	10,90	8,27	6,13	142,52
Bulvių košė (tausojantis)	2828	70	1,50	1,86	13,30	75,90
Daržovių lazdelės (agurkai, pomidorai, paprika)	29573	20/20/20	0,52	0,12	3,06	15,40
Vanduo paskanintas citrina	356	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			**15,79**	**11,62**	**44,40**	**345,37**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptas varškės 9 proc.rieb. apkepas (tausojantis)	21861	120	17,92	12,81	17,48	256,94
Uogienė	4118	8	0,02	0,00	6,22	24,96
Grietinė 30 proc.rieb.	583	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	347	100	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**18,20**	**15,82**	**23,98**	**311,04**
Iš viso dienai:			**39,86**	**31,60**	**118,25**	**916,83**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grūdėta varškė 7 proc. rieb.	6464	100	12,00	7,00	2,70	121,80
Sezoniniai vaisiai	37521	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**13,20**	**7,48**	**30,78**	**243,25**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	13443	100	2,64	5,13	9,75	95,76
Kalakutienos file guliašas (tausojantis)	43880	120	13,66	8,13	5,09	148,12
Virti plikyti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	24583	59/1	1,87	0,11	17,06	76,71
Aisbergo salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi	83564	70	0,65	1,97	2,95	32,13
Paprikų lazdelės	23803	25	0,23	0,05	1,68	8,05
Vanduo	3721	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**19,05**	**15,39**	**36,52**	**360,77**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	5231	150	6,85	6,83	19,70	167,68
Ruginė duona	450	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Vaisių tyrė	72691	100	0,70	0,47	18,00	79,03
Iš viso maitinimui:			**8,77**	**7,50**	**46,82**	**289,87**
Iš viso dienai:			**41,02**	**30,37**	**114,13**	**893,88**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių košė su sviestu 82 proc.rieb ir uogiene (tausojantis)	26934	150/6/17	4,42	4,91	43,75	236,86
Sezoniniai vaisiai	42408	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Liofilizuotos uogos	75311	9	0,68	0,33	4,55	23,95
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**5,34**	**5,56**	**60,38**	**312,98**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	55888	100	1,06	4,10	7,03	69,24
Ruginė duona	450	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Makaronai su veršienos kumpio faršu ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	36305	90/50/15	18,48	9,82	30,58	284,56
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	3830	50/50	0,78	0,08	4,36	21,28
Vanduo paskanintas citrina	356	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			**21,59**	**14,21**	**51,62**	**420,75**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos a.r. dešrelės (tausojantis)	36009	80	10,40	14,40	2,40	180,80
Ruginė duona	9608	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Pomidorai	14838	20	0,20	0,08	1,16	6,16
Pomidorų padažas	2419	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**12,58**	**14,78**	**20,09**	**263,71**
Iš viso dienai:			**39,52**	**34,55**	**132,10**	**997,44**

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų košė su sviestu 82 proc.rieb. ir uogiene (tausojantis)	26499	150/3/5	4,51	3,67	28,78	166,19
Kukurūzų traputis	21745	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Sezoniniai vaisiai	42408	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Pienas 2,5 proc.rieb.	3013	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			**8,28**	**6,93**	**51,36**	**300,95**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su kiaulienos mente (tausojantis)	55217	100/10	3,12	4,27	7,91	82,57
Kepti lašišų ir jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	24855	30/30	13,37	6,33	7,47	140,30
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	26504	70	2,66	2,29	14,57	89,52
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	85331	60	1,59	2,84	2,65	42,56
Vanduo	3721	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**20,74**	**15,73**	**32,61**	**354,95**

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)	22413	160	3,41	4,17	31,86	178,61
Konservuoti agurkai	3276	90	0,54	0,00	2,16	10,80
Kefyras 2,5 proc.rieb.	6465	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			**8,75**	**7,92**	**40,02**	**266,36**
Iš viso dienai:			**37,77**	**30,58**	**123,99**	**922,26**