

Kauno lopšelis-darželis „Želmenėlis“
V. Krėvės pr.95, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Patvirtinas: 2024-09-13

Naudojamas nuo 2024-09-16

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

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	14949	180/2/20	13,95	8,78	35,26	275,89
Sezoniniai vaisiai	61614	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas	28623	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			14,77	9,00	56,27	365,19

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	13444	160	4,03	4,20	15,40	115,49
Ruginė duona	449	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos kumpis su troškintais kopūstais (tausojantis)	36364	120/60	23,91	16,70	5,23	266,91
Virtos bulvės (tausojantis)	22385	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Šviežios daržovės(agurkai, pomidorai, paprikos)	83574	30/30/50	0,96	0,22	5,93	29,54
Vanduo, paskanintas apelsiniais	11260	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			32,38	21,51	56,58	549,40

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai 9 proc.rieb. (tausojantis)	21897	120	19,72	11,92	37,20	334,97
Uogienė	22698	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3995	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			19,74	11,92	43,42	359,94
Iš viso dienai:			66,89	42,43	156,27	1274,53

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grūdėta varškė 7 proc.rieb. su trintomis uogomis	6482	100/30	14,58	8,50	6,08	159,13
Sezoniniai vaisiai	64515	160	1,60	0,64	37,44	161,92
Nesaldinta vaisinė arbata	28626	150	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			16,19	9,15	43,53	321,22

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)	790	150	1,58	1,48	13,78	74,74
Batono skrebutis	14457	20	1,50	0,38	10,06	49,66
Kiaulienos mentės maltinis (tausojantis)	36324	80	11,51	16,64	7,90	227,45
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	26942	80	3,04	3,70	16,66	112,08
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų ir kopūstų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	58620	110	0,86	5,14	4,55	67,89
Vanduo, paskanintas apelsiniais	11260	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			18,55	27,34	53,53	534,38

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Keptuvėje kepti blynai su obuoliais	14946	162	7,50	7,50	49,83	296,82
Uogienė	22698	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Pienas 2,5 proc.rieb.	3014	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			10,88	10,50	61,69	384,78
Iš viso dienai:			45,61	46,99	158,75	1240,38

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinė) (tausojanti)	36706	167/3	5,29	4,03	29,11	173,88
Sezoniniai vaisiai	4218	100	0,29	0,29	11,50	49,69
Pienas 2,5 proc.rieb.	3014	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			8,94	7,32	46,24	286,57

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1052	150	5,75	0,26	16,40	90,92
Ryžių traputis	18814	12	0,98	0,28	9,54	44,58
Jūros lydekų kepinukai (tausojantis)	24614	80	18,47	10,79	8,79	206,16
Virti plikyti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	24745	69/1	2,17	0,13	19,89	89,42
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (tausojantis)	85319	60	1,59	2,84	2,65	42,56
Vanduo	3722	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			28,97	14,29	57,28	473,63

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su veršienos kumpio faršu ir fermentiniu sūriu (45 proc. riebi.) (tausojantis)	36375	95/45/20	23,14	12,94	39,39	366,58
Konservuoti agurkai	3314	100	0,60	0,00	2,40	12,00
Nesaldinta kminų arbata	1523	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			23,93	13,09	42,29	382,67
Iš viso dienai:			61,84	34,70	145,81	1142,87

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	20010	193/7	4,60	6,97	36,50	227,13
Ryžių traputis	18814	12	0,98	0,28	9,54	44,58
Sezoniniai vaisiai	1073	90	0,63	0,18	16,20	68,94
Nesaldinta arbatžolių arbata	1417	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,22	7,43	62,24	340,66

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	78193	150	1,87	2,63	10,21	71,93
Grietinė 30 proc.rieb.	25753	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Ruginė duona	22024	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Vištienos šlaunelių mėsos ir plikytų ryžių plovos (tausojantis)	43949	95/75	21,78	13,27	35,50	348,57
Šviežios daržovės(agurkai, pomidorai, paprika)	83574	30/30/50	0,96	0,22	5,93	29,54
Vanduo, paskanintas apelsiniais	11260	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			26,13	19,32	61,62	524,89

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška apvalių ryžių sriuba (tausojanti)	76743	125/25	3,89	3,24	24,82	144,00
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Vaisių tyrė	73445	100	0,50	0,50	14,00	62,50
Iš viso maitinimui:			6,83	4,14	57,06	292,82
Iš viso dienai:			39,17	30,89	180,92	1158,38

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4265	100	12,60	12,18	13,45	213,83
Ruginė duona	449	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Pomidorai	1365	35	0,35	0,14	2,03	10,78
Sezoniniai vaisiai	30054	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			15,19	12,62	39,07	330,58

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	55906	150	1,75	2,16	11,24	71,40
Batono skrebutis	14457	20	1,50	0,38	10,06	49,66
Lietiniai blynai su varškės įdaru	21387	90/50	15,90	13,44	40,20	345,32
Uogienė	22698	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Šviežios daržovės (pomidorai, agurkai, paprika)	83574	30/30/50	0,96	0,22	5,93	29,54
Vanduo paskanintas citrina	357	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			20,19	16,21	74,19	523,39

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos a.r. dešrelės (tausojantis)	36010	100	13,00	18,00	3,00	226,00
Ruginė duona	449	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Pomidorų padažas	2442	20	0,20	0,00	3,80	16,00
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	3627	55/55	0,89	0,16	4,28	22,12
Nesaldinta vaisinė arbata	28626	150	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			15,93	18,47	24,77	329,03
Iš viso dienai:			51,31	47,30	138,02	1183,01

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	36693	195/5	9,01	7,38	47,34	291,80
Sezoniniai vaisiai	64514	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Pienas 2,5 proc.rieb.	3014	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			12,73	10,38	61,89	391,88

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (augalinė) (tausojanti)	55906	150	1,75	2,16	11,24	71,40
Batono skrebutis	14457	20	1,50	0,38	10,06	49,66
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kotletas (tausojantis)	43943	85	14,91	10,56	7,13	183,17
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	26942	80	3,04	3,70	16,66	112,08
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	19214	30/30/30	0,79	0,08	6,58	30,18
Vanduo, paskanintas apelsiniais	11260	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			22,04	16,88	52,25	449,04

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptas varškės 9 proc.rieb. apkepas su ilgagrūdžiais ryžiais, pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	6581	130	18,27	12,78	28,85	303,48
Grietinės 30 proc.rieb. ir uogienės padažas	19420	15/15	0,42	4,50	10,52	84,26
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			18,69	17,28	39,38	387,77
Iš viso dienai:			53,46	44,53	153,51	1228,69

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinė, tausojanti)	36706	167/3	5,29	4,03	29,11	173,88
Sezoniniai vaisiai	1075	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3995	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,49	4,51	57,19	295,33

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais arba brokoliais ir jautienos kumpiu (tausojantis)	55909	80/20	5,72	4,92	6,44	92,88
Virtų bulvių blynai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	22424	160/40	12,37	9,90	42,56	308,86
Natūralus jogurtas 3,8 proc.rieb.	4239	30	1,29	1,05	1,77	21,69
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	29262	65/65	1,06	0,20	5,14	26,60
Vanduo, paskanintas apelsiniais	11260	150	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			20,49	16,07	56,49	452,59

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	14949	180/2/20	13,95	8,78	35,26	275,89
Pomidorų padažas	2442	20	0,20	0,00	3,80	16,00
Liofilizuotos uogos	73446	14	1,26	0,28	4,76	26,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	1417	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,41	9,06	43,82	318,51
Iš viso dienai:			42,39	29,65	157,50	1066,43

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb.(tausojanti)	36700	175/5	5,77	6,98	39,16	242,48
Sezoniniai vaisiai	61614	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta vaisinė arbata	28626	150	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			6,38	6,99	54,02	304,45

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su plikytais ryžiais (tausojantis)	55911	150	1,57	2,60	14,00	85,67
Batono skrebutis	15688	15	1,13	0,29	7,55	37,24
Kepta garuose upėtakio filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	24281	100	21,75	11,39	0,65	192,12
Bulvių košė (tausojantis)	2827	90	1,97	2,73	17,52	102,53
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (tausojantis)	5733	100	2,40	6,05	5,85	87,43
Vanduo paskanintas citrina	357	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			28,86	23,08	46,09	507,52

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grūdėta varškė 7 proc. rieš.	6484	120	14,40	8,40	3,24	146,16
Trintos šaldytos uogos	16502	30	0,20	0,12	2,56	12,10
Vaisių tyrė	72695	190	0,95	0,95	38,00	164,35
Nesaldinta vaisinė arbata	28626	150	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			15,56	9,48	43,81	322,78
Iš viso dienai:			50,80	39,54	143,92	1134,75

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	20010	193/7	4,60	6,97	36,50	227,13
Sezoniniai vaisiai	64507	130	0,91	0,26	23,40	99,58
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas	28624	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			5,73	7,45	66,06	354,21

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su kiaulienos mente (tausojantis)	55908	150/20	4,27	5,88	10,21	110,83
Ruginė duona	449	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Bulvių plokštainis	3799	180	3,97	4,26	38,34	207,55
Grietinė 30 proc.rieb.	582	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Šviežios daržovės (agurkai, pomidorai, paprika)	83574	30/30/50	0,96	0,22	5,93	29,54
Vanduo	3722	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,42	15,16	68,56	456,34

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai 9 proc. riebi. praturtinti avižų sėlenomis (tausojantis)	2580	150	23,07	11,70	31,44	323,32
Grietinės 30 proc.rieb. ir uogienės padažas	25750	10/10	0,28	3,00	7,01	56,17
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3995	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			23,35	14,70	38,45	379,51
Iš viso dienai:			40,50	37,31	173,07	1190,06

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	3615	196/1/3	6,71	4,30	35,88	209,05
Uogienė	22702	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Sezoniniai vaisiai	64504	150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,34	4,30	54,36	285,52

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinė, tausojanti)	76737	100	3,03	2,21	12,80	83,19
Troškinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (36%) (tausojantis)	45171	130	27,04	8,76	1,39	192,54
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	19212	90	2,87	1,64	26,39	131,80
Šviežios daržovės (agurkai, pomidorai, paprika)	83574	30/30/50	0,96	0,22	5,93	29,54
Vanduo	3722	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			33,91	12,82	46,50	437,07

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška 5-ių grūdų (avižių, kviečių, miežių, rugių ir sorų dribsnių) kruopų sriuba (tausojantis)	55920	200	6,63	7,79	29,36	214,05
Duonos sumuštinis su sviestu 82 proc.rieb., virta a.r. dešra ir pomidoru	15677	30/6/18/20	4,04	9,08	15,43	159,59
Iš viso maitinimui:			10,67	16,87	44,79	373,64
Iš viso dienai:			51,91	34,00	145,65	1096,23

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	26947	197/3	7,24	7,15	27,46	203,17
Uogienė	4139	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Sezoniniai vaisiai	1073	90	0,63	0,18	16,20	68,94
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,89	7,33	49,89	297,10

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	988	150	1,13	1,39	7,49	46,98
Ruginė duona	449	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Virti plikyti ryžiai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	26212	120/40	14,34	24,76	29,80	399,35
Šviežios daržovės (agurkai, pomidorai, paprika)	83574	30/30/50	0,96	0,22	5,93	29,54
Vanduo	3722	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			18,26	26,67	56,90	540,61

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai 9 proc.rieb. (tausojantis)	21706	140	20,26	12,78	27,16	304,66
Uogienė	22702	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Nesaldinta vaisinė arbata	28626	150	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			20,30	12,79	36,50	342,27
Iš viso dienai:			46,45	46,79	143,28	1179,99

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų grūdų (avižų, miežių, kviečių) dribsnių košė (tausojantis)	26948	200	6,47	5,54	32,31	204,97
Sezoniniai vaisiai	64512	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas	28623	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			7,69	6,16	61,87	333,67

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	76742	150	2,38	1,75	18,38	98,82
Ruginė duona	22289	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos kumpio maltinukas su daržovėmis (tausojantis)	37357	110	18,18	9,65	5,90	183,19
Bulvių košė (tausojantis)	2827	90	1,97	2,73	17,52	102,53
Daržovių lazdelės (paprika, pomidorai, agurkai)	29575	20/30/30	0,69	0,16	3,92	19,88
Vanduo paskanintas citrina	357	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			25,11	14,61	59,93	471,67

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptas varškės 9 proc.rieb. apkepas (tausojantis)	21959	160	23,89	17,06	23,35	342,47
Uogienė	25754	8	0,02	0,00	4,98	19,97
Grietinė 30 proc.rieb.	25753	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	348	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			24,17	20,06	28,60	391,58
Iš viso dienai:			56,98	40,82	150,40	1196,93

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grūdėta varškė 7 proc. rie.	6484	120	14,40	8,40	3,24	146,16
Sezoniniai vaisiai	64515	160	1,60	0,64	37,44	161,92
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			16,00	9,04	40,68	308,11

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	13444	150	4,03	4,20	15,40	115,49
Kalakutienos file guliašas (tausojantis)	44158	135	15,22	9,03	5,75	165,17
Virti plikyti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	24745	69/1	2,17	0,13	19,89	89,42
Aisbergo salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi	83828	80	0,86	2,37	3,73	39,63
Paprikų lazdelės	23804	30	0,27	0,06	2,01	9,66
Vanduo	3722	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,56	15,78	46,77	419,37

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	5232	200	9,93	9,07	29,13	237,81
Ruginė duona	22024	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Vaisių tyrė	73447	100	0,70	0,47	18,00	79,03
Iš viso maitinimui:			11,85	9,74	56,25	360,00
Iš viso dienai:			50,40	34,56	143,71	1087,49

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių košė su sviestu 82 proc.rieb ir uogiene (tausojantis)	26950	174/6/25	5,14	7,89	40,88	255,07
Sezoniniai vaisiai	48434	120	0,36	0,48	18,12	78,24
Liofilizuotos uogos	75312	12	0,91	0,44	6,07	31,93
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,41	8,81	65,08	365,28

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	55919	150	1,41	4,63	8,95	83,14
Ruginė duona	449	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Makaronai su veršienos kumpio faršu ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	36375	95/45/20	23,14	12,94	39,39	366,58
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	3831	55/55	0,85	0,08	4,64	22,68
Vanduo paskanintas citrina	357	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			27,29	17,97	67,19	539,65

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos a.r. dešrelės (tausojantis)	36010	100	13,00	18,00	3,00	226,00
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Pomidorai	1365	35	0,35	0,14	2,03	10,78
Pomidorų padažas	2442	20	0,20	0,00	3,80	16,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			15,99	18,54	27,07	339,13
Iš viso dienai:			49,69	45,32	159,34	1244,06

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų košė su sviestu 82 proc.rieb. ir uogiene (tausojantis)	26939	200/20	5,07	3,71	33,29	186,77
Kukurūzų traputis	21758	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Sezoniniai vaisiai	48434	120	0,36	0,48	18,12	78,24
Pienas 2,5 proc.rieb.	1079	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			10,55	8,49	65,71	381,39

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su kiaulienos mente (tausojantis)	55908	150/20	4,27	5,88	10,21	110,83
Kepti lašišų ir jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	24856	35/35	15,60	7,38	8,71	163,65
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	26942	80	3,04	3,70	16,66	112,08
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	85319	60	1,59	2,84	2,65	42,56
Vanduo	3722	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			24,50	19,80	38,24	429,11

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	23247	200	4,17	8,21	39,58	248,91
Konservuoti agurkai	3314	100	0,60	0,00	2,40	12,00
Kefyras 2,5 proc.rieb.	750	200	5,57	4,35	6,96	89,25
Iš viso maitinimui:			10,33	12,56	48,94	350,15
Iš viso dienai:			45,38	40,84	152,88	1160,65

