

Kauno lopšelis-darželis „Želmenėlis“

V. Krėvės pr. 95, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Be pieno ir pieno produktų, kviečių, rugių, miežių,
žirnių, aviečių, žemuogių



Patvirtintas: 2024-09-13

Naudojamas nuo 2024-09-16

Istaigos 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 kukurūzų makaronai su žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	15234	150	2,50	5,37	35,60	200,73
Sezoniniai vaisiai	530	120	0,42	0,00	10,40	43,26
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas su obuoliais ir juodaisiais serbentais	28622	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			3,14	5,59	52,16	271,49

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	69442	100	0,89	3,54	6,92	63,10
Ryžių traputis	21753	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	26847	70	13,40	6,01	8,46	141,50
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
Sezoniniai vaisiai	72723	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Vanduo, paskanintas apelsinais	11259	100	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso maitinimui:			17,59	10,01	49,25	357,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	37257	130/8	2,52	7,58	22,79	169,42
Kukurūzų traputis	1625	30	2,76	1,65	21,75	112,89
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	347	100	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			5,28	9,23	44,54	282,32
Iš viso dienai:			26,00	24,83	145,95	911,26



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	26898	150	5,30	3,77	30,14	175,65
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:			6,70	4,39	58,72	301,18

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba (tausojantis)	5075	100	0,70	0,94	6,54	37,43
Kiaulienos mentės maltinis (tausojantis)	36323	70	9,71	12,96	7,52	185,54
Biri grikių košė (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:			13,77	20,34	32,62	368,65

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais (augalinis)(tausojantis)	4817	125/25	5,47	2,41	28,32	156,83
Sezoniniai vaisiai	37521	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	347	100	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			6,67	2,89	56,40	278,29
Iš viso dienai:			27,13	27,62	147,74	948,11



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)	36705	138/3	6,05	4,22	33,26	195,21
Sezoniniai vaisiai	42408	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,29	4,54	45,34	247,38

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 lydekų 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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (augalinis)	27475	150/50	3,70	8,21	36,72	235,57
Konservuoti agurkai	2306	50	0,30	0,00	1,20	6,00
Nesaldinta kminų arbata	28633	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			4,20	8,36	38,42	245,66
Iš viso dienai:			28,77	22,77	131,10	844,46

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	18974	70	2,05	1,60	18,85	98,00
Ryžių traputis	21753	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoniniai vaisiai	72694	190	0,95	0,95	38,00	164,35
Nesaldinta arbatžolių arbata	1416	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			3,82	2,78	64,80	299,51

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)	78190	100	1,52	2,10	7,91	56,64
Ryžių traputis	21753	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Vištienos šlaunelių mėsos ir plikytų ryžių plovos (tausojantis)	43520	75/45	16,11	8,04	25,93	240,53
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:			19,17	10,53	46,31	356,72

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių su daržovėmis troškiny (tausojantis)	24843	40/140	3,22	12,49	20,30	206,49
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:			3,99	12,63	39,83	288,96
Iš viso dienai:			26,99	25,94	150,94	945,19

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	491	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Kukurūzų traputis	21745	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Pomidorai	1362	100	0,93	0,37	5,39	28,64
Vaisių tyrė	76225	190	0,95	0,95	26,60	118,75
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,24	8,30	38,33	269,00

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
Kukurūzų traputis	21745	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kotletas (tausojantis)	43942	70	12,11	7,74	6,32	143,33
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	27472	70	2,65	2,65	14,55	92,66
Šviežios daržovės(agurkai, pomidorai, 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:			17,69	13,13	40,40	350,56

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
Kukurūzų traputis	1260	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Pomidorų padažas	15792	10	0,10	0,00	1,90	8,00
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:			13,36	15,81	23,30	288,87
Iš viso dienai:			41,29	37,24	102,03	908,44

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų makaronai su žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	15234	150	2,50	5,37	35,60	200,73
Kukurūzų traputis	21745	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Sezoniniai vaisiai	72723	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3994	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			3,52	5,81	48,33	259,68

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	977	100	0,93	1,51	7,83	48,57
Ryžių traputis	21753	10	0,82	0,23	7,95	37,15
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 apelsiniais	11259	100	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso maitinimui:			17,34	11,85	43,66	350,62

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių su daržovėmis troškiny (tausojantis)	24843	40/140	3,22	12,49	20,30	206,49
Kukurūzų traputis	21745	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			3,96	12,93	26,10	236,60
Iš viso dienai:			24,82	30,58	118,10	846,90

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)	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su brokoliais ir jautienos kumpiu (tausojantis)	69451	100/20	5,04	2,29	5,09	61,09
Kukurūzų traputis	21745	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Kiaulienos mentės maltinis (tausojantis)	36323	70	9,71	12,96	7,52	185,54
Virtos bulvės (tausojantis)	24580	70	1,47	0,07	14,48	64,46
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	3626	50/50	0,82	0,16	4,00	20,72
Vanduo, paskanintas apelsiniais	11259	100	0,03	0,00	0,35	1,54
Iš viso maitinimui:			17,81	15,92	37,24	363,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (augalinis)	27475	150/50	3,70	8,21	36,72	235,57
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:			4,78	8,45	40,80	258,38
Iš viso dienai:			29,44	28,91	130,03	898,01

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė (augalinis)(tausojantis)	4625	150	5,22	2,31	22,47	131,53
Sezoniniai vaisiai	530	120	0,42	0,00	10,40	43,26
Vaisių tyrė	76225	190	0,95	0,95	26,60	118,75
Nesaldinta vaisinė arbata	1522	100	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			6,78	3,41	59,96	297,63

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)	55863	100	0,89	2,06	7,91	53,73
Kepta garuose upėtakio filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	24254	90	19,30	10,11	0,51	170,24
Virti plikyti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	24583	59/1	1,87	0,11	17,06	76,71
Virtų burokėlių salotos su raugintais agurkais (tausojantis)	75805	100	1,40	4,67	3,05	59,85
Vanduo paskanintas citrina	356	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			23,52	16,97	29,06	363,04

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	37257	130/8	2,52	7,58	22,79	169,42
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:			3,91	8,20	51,37	294,95
Iš viso dienai:			34,21	28,58	140,39	955,62

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	26898	150	5,30	3,77	30,14	175,65
Sezoniniai vaisiai	60046	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas su obuoliais ir moliūgais	28581	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			6,22	4,19	54,30	279,75

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)	55217	100/10	3,12	4,27	7,91	82,57
Ryžių traputis	21753	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Bulvių plokštainis	29805	140	4,29	4,23	29,82	174,51
Šviežios daržovės (agurkai, pomidorai, paprika)	82989	25/25/30	0,70	0,16	4,16	20,86
Sezoniniai vaisiai	48361	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Vanduo	3721	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,73	9,21	68,56	396,05

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Pomidorų padažas	2419	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Kukurūzų traputis	21745	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Agurkų lazdelės	22971	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3994	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,57	14,84	12,17	228,51
Iš viso dienai:			27,51	28,24	135,03	904,31

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų makaronai su žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	15234	150	2,50	5,37	35,60	200,73
Kukurūzų traputis	21745	8	0,74	0,44	5,80	30,10
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:			3,64	5,81	47,50	256,84

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)	76356	100	3,03	2,21	12,80	83,19
Troškinta vištienos filė su žalumynais (tausojantis)	31964	100	22,30	6,00	0,10	143,60
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:			28,08	9,97	35,91	345,65

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių su daržovėmis troškiny (tausojantis)	24843	40/140	3,22	12,49	20,30	206,49
Kukurūzų traputis	21745	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			3,96	12,93	26,10	236,60
Iš viso dienai:			35,68	28,70	109,51	839,09

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais (augalinis)(tausojantis)	4817	125/25	5,47	2,41	28,32	156,83
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:			6,24	2,55	47,85	239,30

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
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	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			13,52	23,24	32,76	394,29

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų makaronai su žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	15234	150	2,50	5,37	35,60	200,73
Konservuoti agurkai	3276	90	0,54	0,00	2,16	10,80
Sezoniniai vaisiai	48361	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaisinė arbata	1522	100	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			4,04	5,83	56,98	296,58
Iš viso dienai:			23,80	31,62	137,59	930,17

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	26898	150	5,30	3,77	30,14	175,65
Sezoniniai vaisiai	48361	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas su obuoliais ir juodaisiais serbentais	28622	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			6,32	4,31	55,02	284,10

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	69442	100	0,89	3,54	6,92	63,10
Ryžių traputis	21753	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	32885	100	14,59	10,49	10,94	196,52
Virtos bulvės (tausojantis)	24580	70	1,47	0,07	14,48	64,46
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:			18,35	14,47	43,88	379,14

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)	22413	160	3,41	4,17	31,86	178,61
Konservuoti agurkai	3276	90	0,54	0,00	2,16	10,80
Sezoniniai vaisiai	48361	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	347	100	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			4,75	4,49	52,74	270,39
Iš viso dienai:			29,42	23,26	151,65	933,63

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	37257	130/8	2,52	7,58	22,79	169,42
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:			3,72	8,06	50,87	290,86

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
Ryžių traputis	21753	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Jautienos kumpio troškinys su moliūgais (tausojantis)	26188	70/15	17,38	4,95	5,22	134,90
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 (augalinis)	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:			21,99	11,41	41,89	358,18

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių su daržovėmis troškinys (tausojantis)	24843	40/140	3,22	12,49	20,30	206,49
Vaisių tyrė	76225	190	0,95	0,95	26,60	118,75
Nesaldinta vaisinė arbata	1522	100	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			4,27	11,05	46,42	302,22
Iš viso dienai:			29,98	30,51	139,19	951,26

3 savaitė
Ketvirtadienis



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)	36705	138/3	6,05	4,22	33,26	195,21
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:			6,97	4,87	49,90	271,33

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Kiaulienos mentės maltinis (tausojantis)	36323	70	9,71	12,96	7,52	185,54
Biri grikių košė (augalinis) (tausojantis)	27472	70	2,65	2,65	14,55	92,66
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:			14,26	19,80	34,00	371,23

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Kukurūzų traputis	21745	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Pomidorai	1362	100	0,93	0,37	5,39	28,64
Pomidorų padažas	15792	10	0,10	0,00	1,90	8,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	14208	100	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,17	15,21	15,49	247,55
Iš viso dienai:			33,40	39,88	99,39	890,11

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (augalinis)	27475	150/50	3,70	8,21	36,72	235,57
Sezoniniai vaisiai	42408	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	347	100	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			3,94	8,53	48,80	287,75

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)	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)	82993	70	1,06	1,89	6,42	46,94
Vanduo	3721	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			20,21	14,78	36,38	359,33

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)	22413	160	3,41	4,17	31,86	178,61
Konservuoti agurkai	2306	50	0,30	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	48361	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta kmyų arbata	28633	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			4,71	4,63	52,28	269,66
Iš viso dienai:			28,86	27,94	137,46	916,74