

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Be pieno ir pieno produktų, jautienos ir veršienos



Patvirtintas: 2024-09-13

Naudojamas nuo 2024-09-16

Ištaigos 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 žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	14947	200	8,28	6,77	31,95	221,83
Sezoniniai vaisiai	61614	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Ekologiškas fermentuotas avių gėrimas	28623	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			9,10	6,99	52,96	311,13

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.)
Kvietinių kruopų košė su uogiene (augalinis) (tausojantis)	21897	200/15	19,72	11,92	37,20	334,97
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3995	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,65	5,67	56,45	303,41
Iš viso dienai:			48,12	34,16	165,99	1163,94

1 savaitė
Antradienis



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)	20010	197/3	4,60	6,97	36,50	227,13
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:			6,21	7,62	73,95	389,22

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)	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.	Išeiga	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
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	348	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,52	7,50	56,05	321,80
Iš viso dienai:			32,27	42,47	183,53	1245,40

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
Juodos duonos sumuštinis su virta vištienos filė ir pomidorais	521	30/25/10	7,51	0,34	14,29	90,22
Sezoniniai vaisiai	4218	100	0,29	0,29	11,50	49,69
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,09	4,66	54,89	313,82

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 kiaulienos kumpiu (tausojantis)	26213	90/100	27,72	9,34	32,60	325,35
Konservuoti agurkai	3314	100	0,60	0,00	2,40	12,00
Nesaldinta kmynų arbata	1523	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			28,52	9,48	35,50	341,45
Iš viso dienai:			70,58	28,44	147,67	1128,90

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
Ruginė duona	22024	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Vištienos šlaunelių mėsos ir plikytų ryžių plovos (tausojantis)	43949	95/75	21,76	11,14	35,48	329,25
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:			25,85	14,19	61,33	476,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	33671	173/27	4,18	8,52	29,79	212,58
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Vaisių tyrė	76224	190	0,95	0,95	26,60	118,75
Iš viso maitinimui:			6,75	9,77	68,95	390,70
Iš viso dienai:			38,82	31,38	192,52	1207,81

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	4333	70	17,15	14,72	1,22	205,88
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
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:			20,34	15,26	31,39	344,21

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
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
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:			22,23	17,03	51,55	448,35

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	14947	200	8,28	6,77	31,95	221,83
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Pomidorų padažas	26556	10	0,10	0,00	1,90	8,00
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:			11,72	7,34	56,38	338,44
Iš viso dienai:			54,28	39,62	139,32	1131,00



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	33671	173/27	4,18	8,52	29,79	212,58
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Sezoniniai vaisiai	64514	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3995	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,98	8,92	56,94	335,99

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	14946	162	7,50	7,50	49,83	296,82
Uogienė	22702	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,53	7,50	59,16	334,29
Iš viso dienai:			36,56	33,30	168,35	1119,32

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
Juodos duonos sumuštinis su virta vištienos filė ir agurkai	1067	30/25/10	7,56	8,50	14,21	163,56
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3995	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,85	12,53	43,31	337,45

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 (tausojantis)	61602	150	1,20	4,13	7,10	70,41
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Virtų bulvių blynai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	22424	160/40	12,37	9,90	42,56	308,86
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:			17,12	14,64	73,63	494,75

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	26213	90/100	27,72	9,34	32,60	325,35
Pomidorų padažas	26556	10	0,10	0,00	1,90	8,00
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:			29,08	9,62	39,26	359,97
Iš viso dienai:			59,06	36,79	156,20	1192,17



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė (augalinis)(tausojantis)	4818	200	3,83	0,45	34,65	157,95
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
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:			6,88	0,86	67,75	306,24

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
Virti plikyti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	24745	69/1	2,17	0,13	19,89	89,42
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:			29,07	20,47	48,47	494,41

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su uogiene (augalinis) (tausojantis)	27390	200/15	4,21	5,27	38,21	217,07
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:			5,17	6,23	76,22	381,59
Iš viso dienai:			41,11	27,56	192,44	1182,24

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	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Bulvių plokštainis	29804	180	5,46	5,53	38,45	225,36
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:			13,12	12,03	72,82	452,05

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepta kiaušininė (tausojantis)	3708	120	12,64	15,68	11,76	238,72
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Agurkų lazdelės	67443	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	3995	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,50	16,08	31,68	333,45
Iš viso dienai:			34,35	35,56	170,57	1139,71

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų košė su uogiene (tausojantis)	27388	200/20	4,38	5,27	35,78	208,10
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
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:			7,43	5,67	63,17	333,46

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 (tausojantis)	2816	120	28,47	10,03	0,93	207,85
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:			35,33	14,10	46,05	452,38

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių košė paskaninta uogiene (tausojantis)	27437	175/25	3,16	7,15	44,08	253,30
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Liofilizuotos avietės	73446	14	1,26	0,28	4,76	26,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,86	7,83	67,08	366,25
Iš viso dienai:			49,62	27,60	176,30	1152,09

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė (augalinis)(tausojantis)	4898	200	6,71	2,97	28,89	169,11
Kukurūzų traputis	21758	10	0,92	0,55	7,25	37,63
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:			8,28	3,70	58,56	300,67

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	160	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.)
Trijų grūdų (avižų, miežių, kviečių) dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	37059	200	5,27	0,95	31,82	156,83
Uogienė	22702	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Juodos duonos sumuštinis su virta vištienos filė ir pomidorais	521	30/25/10	7,51	0,34	14,29	90,22
Liofilizuotos uogos	75312	12	0,91	0,44	6,07	31,93
Nesaldinta vaisinė arbata	28626	150	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			13,72	1,74	61,51	316,59
Iš viso dienai:			40,26	32,10	176,97	1157,87

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su morkomis (tausojantis)	18739	185/25	8,52	7,94	46,66	292,14
Ekologiškas fermentuotas avižų gėrimas su obuoliais ir juodaisiais serbentais	28623	110	0,22	0,22	6,16	27,50
Iš viso maitinimui:			8,74	8,16	52,82	319,64

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
Virtos bulvės (tausojantis)	22385	80	1,60	0,08	15,76	70,16
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:			24,75	11,95	58,18	439,30

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	33672	200	4,60	8,34	36,50	239,42
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	348	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,04	8,74	54,74	325,76
Iš viso dienai:			40,52	28,85	165,73	1084,70

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	14947	200	8,28	6,77	31,95	221,83
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:			9,88	7,41	69,40	383,78

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)	13444	150	4,03	4,20	15,40	115,49
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Kalakutienos file guliašas (tausojantis)	44158	135	14,99	6,33	5,51	138,96
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:			24,76	13,48	64,77	479,48

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su uogiene (augalinis) (tausojantis)	27390	200/15	4,21	5,27	38,21	217,07
Ruginė duona	449	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vaisių tyrė	76224	190	0,95	0,95	26,60	118,75
Iš viso maitinimui:			6,11	7,46	72,41	381,22
Iš viso dienai:			40,75	28,35	206,58	1244,48



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių košė paskaninta uogiene (tausojantis)	27437	175/25	3,16	7,15	44,08	253,30
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:			4,43	8,08	68,27	363,50

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
Virti makaronai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	26213	90/100	27,72	9,34	32,60	325,35
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:			31,87	14,37	60,41	498,43

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	33671	200	4,18	8,52	29,79	212,58
Ruginė duona	21512	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Nesaldinta vaistažolių arbata	14209	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,63	8,92	48,03	298,93
Iš viso dienai:			42,93	31,36	176,71	1160,86

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų košė su uogiene (tausojantis)	27388	200/20	4,38	5,27	35,78	208,10
Kukurūzų traputis	21758	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Sezoniniai vaisiai	48434	120	0,36	0,48	18,12	78,24
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	348	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,67	6,30	61,15	324,00

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
Liofilizuotos braškės	75312	12	0,91	0,44	6,07	31,93
Nesaldinta kmylių arbata	1523	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			5,81	8,92	47,98	295,47
Iš viso dienai:			35,98	35,02	147,37	1048,58