

Kauno lopšelis – darželis „Vaidilutė“, Draugystės g. 5C, Kaunas  
(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**15 DIENŲ**

(nurodyti dienų skaičių)

## **PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**4 – 7 metų**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7<sup>00</sup> iki 19<sup>00</sup> val.

|                    |
|--------------------|
| <b>1 savaitė</b>   |
| <b>Pirmadienis</b> |

| <b>Pusryčiai 08:45 val.</b>   |                |               |  |                 |                        |                              |
|---|----------------|---------------|--|-----------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>  | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|   |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)                         | 8870           | 195/5         | 7,55                                       | 7,63            | 49,64                  | 297,47                       |
| Avietės su cukrumi  | 5326           | 30            | 0,36                                       | 0,18            | 5,33                   | 24,39                        |
| Bananai   | 12018          | 60            | 0,70                                       | 0,28            | 16,38                  | 70,84                        |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 7784           | 150           | 0,00                                       | 0,01            | 0,01                   | 0,10                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |                |               | <b>8,61</b>                                | <b>8,10</b>     | <b>71,36</b>           | <b>392,79</b>                |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>  |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>  | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|   |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Pupelių sriuba su salierais, bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis) | 16924          | 150           | 3,07                                       | 3,73            | 13,08                  | 98,19                        |
| Troškinti kiaulienos sprandinės gabaliukai (tausojantis)                    | 7282           | 100           | 13,70                                      | 23,37           | 5,73                   | 288,03                       |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)                                     | 7054           | 90            | 2,10                                       | 0,11            | 20,69                  | 92,09                        |
| Burokėlių salotos su špinatais ir alyvuogių aliejaus užpilu                 | 16247          | 95            | 2,82                                       | 4,11            | 4,51                   | 66,31                        |
| Vanduo paskanintas apelsiniais  | 7805           | 150           | 0,07                                       | 0,01            | 0,88                   | 3,85                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |                |               | <b>21,77</b>                               | <b>31,32</b>    | <b>44,87</b>           | <b>548,46</b>                |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>   |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>  | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|   |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Virti varškėčiai (tausojantis)  | 4819           | 120           | 23,71                                      | 11,38           | 43,16                  | 369,87                       |
| Natūralus jogurtas  | 5333           | 30            | 1,29                                       | 1,05            | 1,77                   | 21,69                        |
| Nesaldinta vaisinė arbata   | 7788           | 150           | 0,01                                       | 0,01            | 0,01                   | 0,13                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |                |               | <b>25,00</b>                               | <b>12,44</b>    | <b>44,94</b>           | <b>391,69</b>                |
| <b>Iš viso dienai:</b>  |                |               | <b>55,38</b>                               | <b>51,86</b>    | <b>161,17</b>          | <b>1332,94</b>               |

| <b>1 savaitė</b>                                       |                |               |  |                 |                        |                              |
|--|----------------|---------------|--|-----------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Antradienis</b>                                     |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Pusryčiai 08:45 val.</b>                            |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                           | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)           | 8873           | 200           | 5,67                                       | 1,40            | 31,19                  | 159,98                       |
| Sūrio lazdelė  | 4053           | 20            | 5,34                                       | 4,16            | 0,08                   | 59,12                        |
| Obuoliai   | 12026          | 100           | 0,40                                       | 0,00            | 9,90                   | 41,20                        |
| Pienas 2,5%  | 7806           | 200           | 5,60                                       | 5,00            | 9,40                   | 105,00                       |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                             |                |               | <b>17,01</b>                               | <b>10,56</b>    | <b>50,57</b>           | <b>365,30</b>                |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>                               |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                           | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Burokėlių sriuba su morkomis ir bulvėmis (tausojantis) | 16908          | 150           | 1,61                                       | 2,40            | 9,89                   | 67,64                        |
| Grietinė (sriubai)                                     | 5337           | 7             | 0,18                                       | 2,10            | 0,19                   | 20,38                        |
| Ruginė duona su sėklomis                               | 7426           | 30            | 2,73                                       | 1,23            | 13,92                  | 77,67                        |
| Lašišos filė kepsneliai (tausojantis)                  | 4556           | 80            | 18,43                                      | 16,01           | 1,05                   | 222,00                       |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)                 | 7053           | 80            | 2,83                                       | 0,14            | 26,01                  | 116,61                       |
| Konservuoti agurkai ir paprikų lazdelės                | 18382          | 50/50         | 0,75                                       | 0,10            | 4,55                   | 22,10                        |
| Vanduo paskanintas serbentais                          | 7800           | 150           | 0,11                                       | 0,03            | 1,23                   | 5,66                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                             |                |               | <b>25,65</b>                               | <b>22,01</b>    | <b>56,84</b>           | <b>532,06</b>                |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>                            |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                           | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |

|   |      |       |              |              |               |                |
|---|------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais | 4832 | 90/30 | 9,51         | 13,85        | 50,64         | 365,28         |
| Barškės su cukrumi                      | 5327 | 30    | 0,21         | 0,12         | 3,11          | 14,37          |
| Nesaldinta kmynų arbata                 | 7787 | 150   | 0,25         | 0,18         | 0,63          | 5,20           |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>              |      |       | <b>9,98</b>  | <b>14,16</b> | <b>54,39</b>  | <b>384,85</b>  |
| <b>Iš viso dienai:</b>                  |      |       | <b>53,63</b> | <b>46,72</b> | <b>161,79</b> | <b>1282,21</b> |

| <b>1 savaitė</b>   |         |         |                                     |              |                 |                       |
|--|---------|---------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| <b>Trečiadienis</b>  |         |         |                                     |              |                 |                       |
| <b>Pusryčiai 08:45 val.</b>                                |         |         |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|  |         |         | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)                 | 8889    | 200     | 6,00                                | 1,45         | 34,65           | 175,65                |
| Braškės su cukrumi   | 5327    | 30      | 0,21                                | 0,12         | 3,11            | 14,37                 |
| Karštas sumuštinis su batonu, sviestu ir fermentiniu sūriu | 3802    | 25/5/15 | 5,61                                | 8,36         | 12,95           | 149,39                |
| Kriaušės   | 12021   | 70      | 0,21                                | 0,28         | 10,57           | 45,64                 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata                               | 7784    | 150     | 0,00                                | 0,01         | 0,01            | 0,10                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                                 |         |         | <b>12,03</b>                        | <b>10,21</b> | <b>61,29</b>    | <b>385,15</b>         |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>                                   |         |         |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|  |         |         | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Vištienos sultinys su makaronais (tausojantis)             | 16935   | 200     | 4,86                                | 4,83         | 16,37           | 128,43                |
| Ruginė duona su sėklomis                                   | 7427    | 40      | 3,64                                | 1,64         | 18,56           | 103,56                |
| Vištienos maltinukas (tausojantis)                         | 7917    | 80      | 21,85                               | 4,58         | 5,40            | 150,19                |

| Birūs griekiai (tausojantis)<br>(augalinis)         | 7044       | 80     | 3,49                                | 0,86         | 19,20           | 98,47                 |
|---|------------|--------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| Pekino kopūstų salotos su<br>paprikomis ir agurkais | 1628<br>0  | 85     | 0,88                                | 3,57         | 3,56            | 49,90                 |
| Pomidorai   | 1628<br>5  | 40     | 0,40                                | 0,16         | 2,32            | 12,32                 |
| Vanduo  | 7795       | 150    | 0,00                                | 0,00         | 0,00            | 0,00                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                          |            |        | <b>35,12</b>                        | <b>15,64</b> | <b>65,40</b>    | <b>542,88</b>         |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>                         |            |        |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas                               | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |            |        | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Virtas kiaušinis                                    | 1283       | 60     | 7,62                                | 6,54         | 0,54            | 91,50                 |
| Grietinė  | 5330       | 20     | 0,52                                | 6,00         | 0,54            | 58,24                 |
| Konservuoti žali žirneliai                          | 1627<br>2  | 40     | 1,76                                | 0,12         | 5,00            | 28,12                 |
| Ruginė duona su sėklomis                            | 7427       | 40     | 3,64                                | 1,64         | 18,56           | 103,56                |
| Obuoliai  | 1202<br>6  | 100    | 0,40                                | 0,00         | 9,90            | 41,20                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                       | 7791       | 150    | 0,01                                | 0,00         | 0,01            | 0,06                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                          |            |        | <b>13,95</b>                        | <b>14,30</b> | <b>34,55</b>    | <b>322,68</b>         |
| <b>Iš viso dienai:</b>                              |            |        | <b>61,09</b>                        | <b>40,16</b> | <b>161,24</b>   | <b>1250,71</b>        |

| <b>1 savaitė</b>   |                |               |  |                 |                        |                              |
|--|----------------|---------------|--|-----------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Ketvirtadienis</b>  |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Pusryčiai 08:45 val.</b>  |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>   | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Pieniška manų kruopų košė su sviestu (tausojantis)                       | 8887           | 195/5         | 8,71                                       | 7,20            | 45,24                  | 280,59                       |
| Cinamonas  | 7414           | 5             | 0,19                                       | 0,16            | 3,99                   | 18,12                        |
| Vynuogės   | 1202<br>7      | 100           | 0,70                                       | 0,20            | 18,00                  | 76,60                        |
| Nesaldinta vaistažolių arbata  | 7791           | 150           | 0,01                                       | 0,00            | 0,01                   | 0,06                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>   |                |               | <b>9,60</b>                                | <b>7,56</b>     | <b>67,24</b>           | <b>375,36</b>                |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>   |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>   | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Šviežių kopūstų sriuba su morkomis ir bulvėmis (tausojantis) (augalinis) | 1693<br>0      | 150           | 1,22                                       | 2,20            | 8,65                   | 59,26                        |
| Ruginė duona su sėklomis   | 7425           | 20            | 1,82                                       | 0,82            | 9,28                   | 51,78                        |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis)  | 7275           | 130           | 15,95                                      | 13,95           | 5,69                   | 212,08                       |
| Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)                                | 7050           | 100           | 7,88                                       | 1,68            | 30,45                  | 168,42                       |
| Pomidorų ir porų salotos su natūraliu jogurtu                            | 1629<br>1      | 95            | 1,61                                       | 0,80            | 5,86                   | 37,01                        |
| Švieži agurkai   | 1839<br>0      | 40            | 0,28                                       | 0,00            | 1,12                   | 5,60                         |
| Vanduo   | 7795           | 150           | 0,00                                       | 0,00            | 0,00                   | 0,00                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>   |                |               | <b>28,76</b>                               | <b>19,44</b>    | <b>61,05</b>           | <b>534,15</b>                |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>  |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>   | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Varškės apkepas (tausojantis)  | 4811           | 145           | 23,87                                      | 15,36           | 27,64                  | 344,24                       |
| Vyšnios su cukrumi   | 5334           | 30            | 0,27                                       | 0,12            | 4,46                   | 20,01                        |
| Nesaldinta kmynų arbata  | 7787           | 150           | 0,25                                       | 0,18            | 0,63                   | 5,20                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>   |                |               | <b>24,39</b>                               | <b>15,66</b>    | <b>32,74</b>           | <b>369,45</b>                |
| <b>Iš viso dienai:</b>   |                |               | <b>62,74</b>                               | <b>42,65</b>    | <b>161,05</b>          | <b>1278,96</b>               |

| <b>1 savaitė</b>   |                |               |  |                 |                        |                              |
|--|----------------|---------------|--|-----------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Penktadienis</b>  |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Pusryčiai 08:45 val.</b>                                    |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                   | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)         | 8883           | 195/5         | 8,85                                       | 9,53            | 40,62                  | 283,65                       |
| Avietės su cukrumi   | 5326           | 30            | 0,36                                       | 0,18            | 5,33                   | 24,39                        |
| Vynuogės   | 1202<br>7      | 100           | 0,70                                       | 0,20            | 18,00                  | 76,60                        |
| Nesaldinta kmynų arbata  | 7787           | 150           | 0,25                                       | 0,18            | 0,63                   | 5,20                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                                     |                |               | <b>10,16</b>                               | <b>10,10</b>    | <b>64,58</b>           | <b>389,84</b>                |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>                                       |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                   | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Lęšių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis) | 1691<br>3      | 100           | 5,31                                       | 0,88            | 18,40                  | 102,75                       |
| Ruginė duona su sėklomis                                       | 7427           | 40            | 3,64                                       | 1,64            | 18,56                  | 103,56                       |
| Vištienos filė kepsnys (tausojantis)                           | 9000           | 90            | 24,34                                      | 10,73           | 12,01                  | 241,97                       |
| Kuskusas (tausojantis) (augalinis)                             | 7049           | 80            | 1,34                                       | 0,07            | 8,10                   | 38,40                        |
| Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais             | 1630<br>6      | 90            | 1,29                                       | 3,83            | 4,55                   | 57,88                        |
| Vanduo paskanintas avietėmis                                   | 7798           | 150           | 0,10                                       | 0,05            | 1,02                   | 4,91                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                                     |                |               | <b>36,01</b>                               | <b>17,20</b>    | <b>62,66</b>           | <b>549,47</b>                |
| <b>Vakarienė 16:45 val.</b>                                    |                |               |  |                 |                        |                              |

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|---|---------|--------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
|   |         |        | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis) | 7239    | 150    | 4,23                                | 10,36        | 38,74           | 265,14                |
| Konservuoti agurkai   | 16248   | 40     | 0,24                                | 0,00         | 0,96            | 4,80                  |
| Kefyras 2,5%  | 7783    | 150    | 4,80                                | 3,75         | 6,00            | 76,95                 |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                                  |         |        | <b>9,27</b>                         | <b>14,11</b> | <b>45,70</b>    | <b>346,89</b>         |
| <b>Iš viso dienai:</b>                                      |         |        | <b>55,44</b>                        | <b>41,41</b> | <b>172,94</b>   | <b>1286,20</b>        |

| 2 savaitė                                    |         |        |                                     |             |                 |                       |
|--|---------|--------|-------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------------|
| Pirmadienis                                  |         |        |                                     |             |                 |                       |
| Pusryčiai 08:45 val.                         |         |        |                                     |             |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |             |                 |                       |
|  |         |        | Baltymai                            | Riebalai    | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Penkių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) | 8882    | 200    | 6,05                                | 1,29        | 43,97           | 211,67                |
| Avietės su cukrumi                           | 5326    | 30     | 0,36                                | 0,18        | 5,33            | 24,39                 |
| Sūrio lazdelės                               | 4053    | 20     | 5,34                                | 4,16        | 0,08            | 59,12                 |
| Bananai                                      | 12018   | 60     | 0,70                                | 0,28        | 16,38           | 70,84                 |
| Nesaldinta vaisinė arbata                    | 7788    | 150    | 0,01                                | 0,01        | 0,01            | 0,13                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                   |         |        | <b>12,46</b>                        | <b>5,92</b> | <b>65,77</b>    | <b>366,14</b>         |
| Pietūs 12:15 val.                            |         |        |                                     |             |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |             |                 |                       |



|   | Nr.     |        | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
|---|---------|--------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)     | 16931   | 150,00 | 1,36                                | 3,75         | 11,19           | 83,95                 |
| Grietinė (sriubai)                      | 5337    | 7,00   | 0,18                                | 2,10         | 0,19            | 20,38                 |
| Skrebučiai                              | 7428    | 25,00  | 1,88                                | 0,48         | 12,58           | 62,07                 |
| Plovas su vištiena (tausojantis)        | 7914    | 100/80 | 22,38                               | 7,69         | 34,82           | 298,03                |
| Konservuoti agurkai ir švieži pomidorai | 16271   | 90/90  | 1,44                                | 0,36         | 7,38            | 38,52                 |
| Vanduo                                  | 7795    | 150    | 0,00                                | 0,00         | 0,00            | 0,00                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>              |         |        | <b>27,24</b>                        | <b>14,38</b> | <b>66,15</b>    | <b>502,95</b>         |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>             |         |        |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |         |        | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Virti makaronai su varške (tausojantis) | 4818    | 160,00 | 19,68                               | 16,47        | 41,24           | 391,89                |
| Nesaldinta arbatžolių arbata            | 7784    | 150,00 | 0,00                                | 0,01         | 0,01            | 0,10                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>              |         |        | <b>19,68</b>                        | <b>16,48</b> | <b>41,25</b>    | <b>391,98</b>         |
| <b>Iš viso dienai:</b>                  |         |        | <b>59,37</b>                        | <b>36,77</b> | <b>173,17</b>   | <b>1261,08</b>        |

**2 savaitė**

**Antradienis**

**Pusryčiai 08:45 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.   | Išėiga     | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|---|-----------|------------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
|   |           |            | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)                                | 1279      | 68/22      | 17,38                               | 17,69        | 6,27            | 253,81                |
| Pomidorai   | 1628<br>5 | 40         | 0,40                                | 0,16         | 2,32            | 12,32                 |
| Ruginė duona su sėklomis  | 7426      | 30         | 2,73                                | 1,23         | 13,92           | 77,67                 |
| Obuoliai  | 1202<br>6 | 100        | 0,40                                | 0,00         | 9,90            | 41,20                 |
| Nesaldinta kmyņu arbata   | 7787      | 150        | 0,25                                | 0,18         | 0,63            | 5,20                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |           |            | <b>21,16</b>                        | <b>19,26</b> | <b>33,04</b>    | <b>390,20</b>         |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>  |           |            |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.   | Išėiga     | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |           |            | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Džiovintų žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis) | 1691<br>2 | 150        | 5,73                                | 380          | 19,55           | 135,31                |
| Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)                                | 5146      | 90         | 19,43                               | 7,52         | 9,07            | 181,67                |
| Bulvių košė (tausojantis)   | 7045      | 120        | 2,60                                | 3,83         | 21,37           | 130,39                |
| Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių aliejaus užpilu  | 1624<br>4 | 105        | 2,59                                | 4,08         | 4,79            | 66,24                 |
| Ridikėliai  | 1839<br>4 | 50         | 0,54                                | 0,04         | 1,42            | 8,12                  |
| Vanduo paskanintas apelsiniais  | 7805      | 150        | 0,07                                | 0,01         | 0,88            | 3,85                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |           |            | <b>30,95</b>                        | <b>19,28</b> | <b>57,07</b>    | <b>525,58</b>         |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>   |           |            |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.   | Išėiga     | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |           |            | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Morkų blynėliai (tausojantis)   | 2957      | 120        | 10,20                               | 12,52        | 40,18           | 314,18                |
| Pienas 2,5%   | 7793      | 120,0<br>0 | 3,36                                | 3,00         | 5,64            | 63,00                 |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |           |            | <b>13,56</b>                        | <b>15,52</b> | <b>45,82</b>    | <b>377,18</b>         |
| <b>Iš viso dienai:</b>  |           |            | <b>65,67</b>                        | <b>54,06</b> | <b>135,93</b>   | <b>1292,95</b>        |

| <b>2 savaitė</b>                                       |                |               |  |                 |                        |                              |
|--|----------------|---------------|--|-----------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Trečiadienis</b>                                    |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Pusryčiai 08:45 val.</b>                            |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                           | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 9621           | 195/5         | 9,01                                       | 7,38            | 47,34                  | 291,80                       |
| Vyšnios su cukrumi                                     | 5334           | 30            | 0,27                                       | 0,12            | 4,46                   | 20,01                        |
| Kriaušės   | 1202<br>1      | 70            | 0,21                                       | 0,28            | 10,57                  | 45,64                        |
| Nesaldinta arbatžolių arbata                           | 7784           | 150           | 0,00                                       | 0,01            | 0,01                   | 0,10                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                             |                |               | <b>9,49</b>                                | <b>7,79</b>     | <b>62,38</b>           | <b>357,55</b>                |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>                               |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                           | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)       | 1691<br>6      | 150           | 2,32                                       | 3,74            | 19,30                  | 120,09                       |
| Ruginė duona su sėklomis                               | 7426           | 30            | 2,73                                       | 1,23            | 13,92                  | 77,67                        |
| Kiaulienos maltinukas (tausojantis)                    | 7276           | 80            | 17,98                                      | 10,88           | 5,31                   | 191,05                       |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)                | 7054           | 90            | 2,10                                       | 0,11            | 20,69                  | 92,09                        |
| Šviežių kopūstų salotos su morkomis, agurkais          | 1630<br>2      | 85            | 1,00                                       | 2,75            | 4,68                   | 47,42                        |
| Pomidorai  | 1628<br>5      | 40            | 0,40                                       | 0,16            | 2,32                   | 12,32                        |
| Vanduo paskanintas serbentais                          | 7800           | 150           | 0,11                                       | 0,03            | 1,23                   | 5,66                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                             |                |               | <b>26,64</b>                               | <b>18,89</b>    | <b>67,44</b>           | <b>546,30</b>                |

| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>                       |                |               |  |                 |                        |                              |
|---|----------------|---------------|--|-----------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                      | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|   |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Varškės desertas su natūraliu jogurtu ir bananais | 4814           | 80/25/65      | 15,37                                      | 12,89           | 24,04                  | 273,62                       |
| Braškės su cukrumi                                | 5327           | 30,00         | 0,21                                       | 0,12            | 3,11                   | 14,37                        |
| Pilno grūdo batonas                               | 7419           | 35,00         | 2,80                                       | 0,81            | 18,69                  | 93,21                        |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                     | 7791           | 150,00        | 0,01                                       | 0,00            | 0,01                   | 0,06                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                        |                |               | <b>18,39</b>                               | <b>13,81</b>    | <b>45,85</b>           | <b>381,26</b>                |
| <b>Iš viso dienai:</b>                            |                |               | <b>54,51</b>                               | <b>40,48</b>    | <b>175,68</b>          | <b>1285,10</b>               |

| <b>2 savaitė</b>                                       |                |               |  |                 |                        |                              |
|--|----------------|---------------|--|-----------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Ketvirtadienis</b>                                  |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Pusryčiai 08:45 val.</b>                            |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                           | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 8886           | 195/5         | 7,47                                       | 7,00            | 50,04                  | 293,02                       |
| Avietės su cukrumi                                     | 5326           | 30            | 0,36                                       | 0,18            | 5,33                   | 24,39                        |
| Migdolų drožlės  | 7418           | 5             | 1,06                                       | 2,79            | 0,35                   | 30,71                        |
| Melionai   | 12024          | 100           | 0,40                                       | 0,00            | 6,10                   | 26,00                        |
| Nesaldinta kmylių arbata                               | 7787           | 150           | 0,25                                       | 0,18            | 0,63                   | 5,20                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                             |                |               | <b>9,54</b>                                | <b>10,15</b>    | <b>62,45</b>           | <b>379,32</b>                |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>                               |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                           | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išeiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |

| Avinžirnių sriuba su salierais, bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis) | 1690<br>5 | 150      | 2,90                                | 4,60         | 18,67           | 127,66                |
|--|-----------|----------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| Lietiniai blynai su varškės įdaru  | 4809      | 80/50    | 11,40                               | 12,54        | 28,08           | 270,81                |
| Natūralus jogurtas   | 5333      | 30       | 1,29                                | 1,05         | 1,77            | 21,69                 |
| Braškės su cukrumi   | 5326      | 30       | 0,21                                | 0,12         | 3,11            | 14,37                 |
| Morkų ir obuolių salotos   | 1627<br>6 | 120      | 0,90                                | 5,99         | 12,64           | 108,06                |
| Švieži agurkai   | 1839<br>0 | 40       | 0,28                                | 0,00         | 1,12            | 5,60                  |
| Vanduo   | 7795      | 150      | 0,00                                | 0,00         | 0,00            | 0,00                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>   |           |          | <b>16,98</b>                        | <b>24,30</b> | <b>65,39</b>    | <b>548,20</b>         |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>  |           |          |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr.   | Išėiga   | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|  |           |          | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Makaronų apkepas su jautiena ir fermentiniu sūriu (tausojantis)                | 7278      | 95/45/20 | 25,53                               | 14,30        | 39,48           | 388,72                |
| Konservuoti agurkai  | 1624<br>8 | 40       | 0,24                                | 0,00         | 0,96            | 4,80                  |
| Nesaldinta arbatžolių arbata   | 7784      | 150      | 0,00                                | 0,01         | 0,01            | 0,10                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>   |           |          | <b>25,77</b>                        | <b>14,31</b> | <b>40,45</b>    | <b>393,62</b>         |
| <b>Iš viso dienai:</b>   |           |          | <b>52,29</b>                        | <b>48,76</b> | <b>168,29</b>   | <b>1321,14</b>        |

## 2 savaitė

### Penktadienis

#### Pusryčiai 08:45 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|--|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
|  |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Pieniška kokosinė manų kruopų košė (tausojantis) | 9626    | 200    | 8,36                                | 12,24    | 39,82           | 302,93                |
| Avietės su cukrumi                               | 5326    | 30     | 0,36                                | 0,18     | 5,33            | 24,39                 |

| Bananai   | 12018   | 50     | 0,50                                | 0,20         | 11,70           | 50,60                 |
|---|---------|--------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 7784    | 150    | 0,00                                | 0,01         | 0,01            | 0,10                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |         |        | <b>9,22</b>                         | <b>12,63</b> | <b>56,86</b>    | <b>378,01</b>         |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>  |         |        |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |         |        | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Rūgštynių sriuba (tausojantis)  | 16927   | 150    | 1,11                                | 2,36         | 9,39            | 63,27                 |
| Ruginė duona su sėklomis  | 7427    | 40     | 3,64                                | 1,64         | 18,56           | 103,56                |
| Vištienos troškiny su šaldytomis daržovėmis (morkos, žiediniai kopūstai, žirnėliai) ir grietinėle (tausojantis) | 7918    | 85/55  | 21,10                               | 8,53         | 6,53            | 187,29                |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)  | 7053    | 80     | 2,83                                | 0,14         | 26,01           | 116,61                |
| Aisbergo salotos su paprikomis ir agurkais  | 16243   | 120    | 1,03                                | 3,56         | 4,40            | 53,75                 |
| Vanduo paskanintas citrinomis   | 7802    | 150    | 0,09                                | 0,02         | 0,80            | 3,77                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |         |        | <b>29,80</b>                        | <b>16,25</b> | <b>65,70</b>    | <b>528,25</b>         |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>   |         |        |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |         |        | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Varškės sklindžiai  | 4808    | 150    | 17,98                               | 16,83        | 38,73           | 378,32                |
| Braškės su cukrumi  | 5327    | 30     | 0,21                                | 0,12         | 3,11            | 14,37                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata   | 7791    | 150    | 0,01                                | 0,00         | 0,01            | 0,06                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |         |        | <b>18,20</b>                        | <b>16,95</b> | <b>41,85</b>    | <b>392,75</b>         |
| <b>Iš viso dienai:</b>  |         |        | <b>57,22</b>                        | <b>45,83</b> | <b>164,41</b>   | <b>1299,01</b>        |

| <b>3 savaitė</b>  |                |               |  |                 |                        |                              |
|---|----------------|---------------|--|-----------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Pirmadienis</b>  |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Pusryčiai 08:45 val.</b>   |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>  | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|   |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)                          | 8889           | 200           | 6,00                                       | 1,45            | 34,65                  | 175,65                       |
| Sumuštinis su batonu, sviestu ir varškės sūriu                      | 3812           | 25/5/15       | 5,43                                       | 7,88            | 12,86                  | 143,99                       |
| Obuoliai  | 12026          | 100           | 0,40                                       | 0,00            | 9,90                   | 41,20                        |
| Nesaldinta vaisinė arbata   | 7788           | 150           | 0,01                                       | 0,01            | 0,01                   | 0,13                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |                |               | <b>11,83</b>                               | <b>9,33</b>     | <b>57,41</b>           | <b>360,97</b>                |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>  |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>  | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|   |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)                         | 16909          | 150           | 5,16                                       | 2,10            | 20,40                  | 121,20                       |
| Grietinė (sriubai)  | 5337           | 7             | 0,18                                       | 2,10            | 0,19                   | 20,38                        |
| Ruginė duona su sėklomis  | 7425           | 20            | 1,82                                       | 0,82            | 9,28                   | 51,78                        |
| Troškinta kiauliena su porais, morkomis ir brokoliais (tausojantis) | 7281           | 70/50         | 14,92                                      | 12,58           | 5,06                   | 193,18                       |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)                             | 7054           | 90            | 2,10                                       | 0,11            | 20,69                  | 92,09                        |
| Raugintų kopūstų salotos su kepintais svogūnais                     | 16293          | 110           | 0,93                                       | 4,57            | 5,40                   | 66,39                        |
| Vanduo paskanintas avietėmis  | 7798           | 150           | 0,10                                       | 0,05            | 1,02                   | 4,91                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |                |               | <b>25,20</b>                               | <b>22,33</b>    | <b>62,04</b>           | <b>549,93</b>                |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>   |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>  | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|   |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)                              | 16920          | 200           | 5,62                                       | 7,22            | 16,80                  | 154,67                       |
| Ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir moliūgų sėklomis            | 3806           | 30/5/24       | 7,32                                       | 9,89            | 26,92                  | 225,95                       |

|                            |              |              |               |                |
|----------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Iš viso maitinimui:</b> | <b>12,93</b> | <b>17,11</b> | <b>43,72</b>  | <b>380,62</b>  |
| <b>Iš viso dienai:</b>     | <b>49,97</b> | <b>48,77</b> | <b>163,18</b> | <b>1291,53</b> |

| <b>3 savaitė</b>  |         |         |                                     |              |                 |                       |
|---|---------|---------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| <b>Antradienis</b>  |         |         |                                     |              |                 |                       |
| <b>Pusryčiai 08:45 val.</b>                                     |         |         |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |         |         | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Omletas su fermentiniu sūriu ir šviežiais krapais (tausojantis) | 1280    | 68/20/2 | 17,34                               | 17,25        | 9,11            | 261,04                |
| Konservuoti agurkai   | 16248   | 40      | 0,24                                | 0,00         | 0,96            | 4,80                  |
| Ruginė duona su sėklomis  | 7425    | 20      | 1,82                                | 0,82         | 9,28            | 51,78                 |
| Bananai   | 12018   | 60      | 0,70                                | 0,28         | 16,38           | 70,84                 |
| Nesaldinta kmynų arbata   | 7787    | 150     | 0,25                                | 0,18         | 0,63            | 5,20                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                                      |         |         | <b>20,35</b>                        | <b>18,54</b> | <b>36,36</b>    | <b>393,66</b>         |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>  |         |         |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |         |         | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)        | 16934   | 150     | 1,59                                | 2,10         | 10,74           | 68,19                 |
| Skrebučiai  | 7428    | 25      | 1,88                                | 0,48         | 12,58           | 62,07                 |
| Lašišos maltinukas (tausojantis)                                | 4557    | 85      | 15,72                               | 17,34        | 6,83            | 246,27                |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)                          | 7053    | 80      | 2,83                                | 0,14         | 26,01           | 116,61                |
| Šviežių kopūstų salotos su morkomis, agurkais                   | 16302   | 85      | 1,00                                | 2,75         | 4,68            | 47,42                 |
| Ridikėliai  | 18394   | 50      | 0,54                                | 0,04         | 1,42            | 8,12                  |



| Vanduo                         | 7795    | 150    | 0,00                                | 0,00         | 0,00            | 0,00                  |
|--------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| <b>Iš viso maitinimui:</b>     |         |        | <b>23,55</b>                        | <b>22,83</b> | <b>62,26</b>    | <b>548,68</b>         |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>    |         |        |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|                                |         |        | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Bulvių krocketai (tausojantis) | 7237    | 170,00 | 6,06                                | 3,48         | 60,85           | 298,92                |
| Grietinė                       | 5331    | 15,00  | 0,39                                | 4,50         | 0,41            | 43,68                 |
| Kefyras 2,5%                   | 7782    | 100,00 | 3,20                                | 2,50         | 4,00            | 51,30                 |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>     |         |        | <b>9,65</b>                         | <b>10,48</b> | <b>65,25</b>    | <b>393,90</b>         |
| <b>Iš viso dienai:</b>         |         |        | <b>53,55</b>                        | <b>51,84</b> | <b>163,87</b>   | <b>1336,24</b>        |

### 3 savaitė

#### Trečiadienis

##### Pusryčiai 08:45 val.

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|--|---------|---------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
|  |         |         | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)       | 8873    | 200     | 5,67                                | 1,40         | 31,19           | 159,98                |
| Sumuštinis su batonu, sviestu ir fermentiniu sūriu | 3809    | 25/5/15 | 5,61                                | 8,36         | 12,95           | 149,39                |
| Pienas 2,5%  | 7793    | 120     | 3,36                                | 3,00         | 5,64            | 63,00                 |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                         |         |         | <b>14,64</b>                        | <b>12,75</b> | <b>49,77</b>    | <b>372,37</b>         |

##### Pietūs 12:15 val.

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|---------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
|                                       |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) | 16926   | 150    | 1,05                                | 3,65     | 9,83            | 76,37                 |
| Grietinė (sriubai)                    | 5337    | 7      | 0,18                                | 2,10     | 0,19            | 20,38                 |
| Ruginė duona su sėklomis              | 7425    | 20     | 1,82                                | 0,82     | 9,28            | 51,78                 |

| Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)  | 7910      | 80     | 22,27                               | 7,88         | 14,43           | 217,74                |
|---|-----------|--------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| Kuskusas (tausojantis) (augalinis)  | 7049      | 80     | 1,34                                | 0,07         | 8,10            | 38,40                 |
| Troškintos daržovės (žiediniai kopūstai, morkos, žirneliai) su grietinėle (tausojantis) | 1630<br>5 | 100    | 2,29                                | 8,30         | 10,25           | 124,86                |
| Konservuoti agurkai   | 1624<br>9 | 110    | 0,66                                | 0,00         | 2,64            | 13,20                 |
| Vanduo paskanintas citrinomis   | 7802      | 150    | 0,09                                | 0,02         | 0,80            | 3,77                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |           |        | <b>29,69</b>                        | <b>22,85</b> | <b>55,53</b>    | <b>546,51</b>         |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>   |           |        |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |           |        | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Lietiniai blynai  | 4833      | 100    | 6,09                                | 14,07        | 34,97           | 290,85                |
| Avietės su cukrumi  | 5326      | 30     | 0,36                                | 0,18         | 5,33            | 24,39                 |
| Vynuogės  | 1202<br>7 | 100    | 0,70                                | 0,20         | 18,00           | 76,60                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata   | 7791      | 150    | 0,01                                | 0,00         | 0,01            | 0,06                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>  |           |        | <b>7,16</b>                         | <b>14,45</b> | <b>58,31</b>    | <b>391,90</b>         |
| <b>Iš viso dienai:</b>  |           |        | <b>51,49</b>                        | <b>50,04</b> | <b>163,61</b>   | <b>1310,78</b>        |

### 3 savaitė

#### Ketvirtadienis

##### Pusryčiai 08:45 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga      | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|--|---------|-------------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
|  |         |             | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Kvietinių kruopų košė pagardinta obuoliais ir bananais (tausojantis) (augalinis) | 9647    | 200         | 5,73                                | 0,52     | 53,83           | 242,85                |
| Skrebutis su varškės užtepėle ir ridikėliais                                     | 3808    | 20/35/<br>5 | 4,78                                | 3,63     | 11,56           | 98,00                 |

| Kriaušės  | 1202<br>1  | 70     | 0,21                                | 0,28         | 10,57           | 45,64                 |
|---|------------|--------|-------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| Nesaldinta vaisinė arbata                             | 7788       | 150    | 0,01                                | 0,01         | 0,01            | 0,13                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                            |            |        | <b>10,72</b>                        | <b>4,43</b>  | <b>75,96</b>    | <b>386,62</b>         |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>                              |            |        |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |            |        | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) | 1690<br>4  | 150    | 2,43                                | 3,85         | 20,20           | 125,18                |
| Grietinė (sriubai)                                    | 5337       | 7      | 0,18                                | 2,10         | 0,19            | 20,38                 |
| Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)            | 7285       | 130/70 | 14,91                               | 8,94         | 33,35           | 273,48                |
| Natūralus jogurtas                                    | 5333       | 30     | 1,29                                | 1,05         | 1,77            | 21,69                 |
| Morkų salotos su česnakais, saulėgrąžomis ir aliejumi | 1627<br>7  | 110    | 1,49                                | 7,46         | 8,24            | 106,00                |
| Vanduo  | 7795       | 150    | 0,00                                | 0,00         | 0,00            | 0,00                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                            |            |        | <b>20,29</b>                        | <b>23,40</b> | <b>63,74</b>    | <b>546,73</b>         |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>                           |            |        |                                     |              |                 |                       |
| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |              |                 |                       |
|   |            |        | Baltymai                            | Riebalai     | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Virti varškėčiai (tausojantis)                        | 4819       | 120    | 23,71                               | 11,38        | 43,16           | 369,87                |
| Natūralus jogurtas                                    | 5333       | 30     | 1,29                                | 1,05         | 1,77            | 21,69                 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata                          | 7784       | 150    | 0,00                                | 0,01         | 0,01            | 0,10                  |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                            |            |        | <b>25,00</b>                        | <b>12,44</b> | <b>44,94</b>    | <b>391,66</b>         |
| <b>Iš viso dienai:</b>                                |            |        | <b>56,01</b>                        | <b>40,27</b> | <b>184,64</b>   | <b>1325,01</b>        |

**3 savaitė**

**Penktadienis**

| <b>Pusryčiai 08:45 val.</b>  |                |               |  |                 |                        |                              |
|--|----------------|---------------|--|-----------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                       | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)             | 8883           | 195/5         | 8,20                                       | 8,96            | 39,53                  | 271,53                       |
| Avietės su cukrumi   | 5326           | 30            | 0,36                                       | 0,18            | 5,33                   | 24,39                        |
| Pienas 2,5%  | 7792           | 150           | 4,20                                       | 3,75            | 7,05                   | 78,75                        |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>   |                |               | <b>13,41</b>                               | <b>13,46</b>    | <b>53,00</b>           | <b>386,79</b>                |
| <b>Pietūs 12:15 val.</b>   |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                       | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Pomidorinė sriuba su morkomis ir ryžiais (augalinis) (tausojantis) | 16921          | 150           | 2,44                                       | 2,38            | 20,52                  | 113,30                       |
| Ruginė duona su sėklomis   | 7427           | 40            | 3,64                                       | 1,64            | 18,56                  | 103,56                       |
| Kalakutienos guliašas (tausojantis)                                | 7909           | 135           | 15,29                                      | 9,07            | 5,78                   | 165,89                       |
| Bulvių košė (tausojantis)  | 7045           | 120           | 2,60                                       | 3,83            | 21,37                  | 130,39                       |
| Konservuoti agurkai  | 16249          | 110           | 0,66                                       | 0,00            | 2,64                   | 13,20                        |
| Pomidorai  | 16285          | 40            | 0,40                                       | 0,16            | 2,32                   | 12,32                        |
| Vanduo paskanintas apelsiniais                                     | 7805           | 150           | 0,07                                       | 0,01            | 0,88                   | 3,85                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>   |                |               | <b>25,11</b>                               | <b>17,09</b>    | <b>72,07</b>           | <b>542,50</b>                |
| <b>Vakarienė 15:45 val.</b>  |                |               |  |                 |                        |                              |
| <b>Patiekalo pavadinimas</b>                                       | <b>Rp. Nr.</b> | <b>Išėiga</b> | <b>Patiekalo ar gaminio maistinė vertė</b> |                 |                        |                              |
|  |                |               | <b>Baltymai</b>                            | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kilokalorijos (Kcal.)</b> |
| Užkepti sumuštiniai su varškė ir obuoliais (tausojantis)           | 4811           | 45/30/25      | 7,71                                       | 9,68            | 29,97                  | 237,81                       |
| Bananai  | 12018          | 60            | 0,70                                       | 0,28            | 16,38                  | 70,84                        |
| Nesaldinta kmynų arbata  | 7787           | 150           | 0,25                                       | 0,18            | 0,63                   | 5,20                         |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>   |                |               | <b>8,66</b>                                | <b>10,14</b>    | <b>46,99</b>           | <b>313,85</b>                |
| <b>Iš viso dienai:</b>   |                |               | <b>47,17</b>                               | <b>40,69</b>    | <b>172,05</b>          | <b>1243,14</b>               |