

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

15 DIENŲ

(nurodyti dienų skaičių)

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 – 3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

1 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	8869	145/5	6,16	7,03	37,67	246,59
Avietės su cukrumi	5325	20	0,24	0,12	3,56	16,26
Bananai	1387 6	50	0,50	0,20	11,70	50,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	7785	100	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,90	7,35	54,93	313,51
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su salierais, bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	1692 3	100	2,52	2,98	11,17	81,61
Troškinti kiaulienos sprandinės gabaliukai (tausojantis)	7283	80	10,80	18,75	4,75	230,92
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	7055	70	1,64	0,08	16,15	71,91
Burokėlių salotos su špinatais ir alyvuogių aliejaus užpilu	1624 6	80	1,27	3,27	7,75	65,54
Vanduo paskanintas apelsiniais	7803	100	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			17,32	25,17	36,28	440,93
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (tausojantis)	4820	100,00	18,94	8,94	35,73	299,10
Natūralus jogurtas	5332	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Nesaldinta vaisinė arbata	7789	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			19,80	9,64	36,92	313,64
Iš viso dienai:			44,03	42,16	128,13	1068,08

1 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	8874	150	4,47	1,10	24,60	126,20
Sūrio lazdelės	4052	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Obuoliai	12025	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Pienas 2,5%	7794	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			12,93	7,76	37,30	270,78
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su morkomis ir bulvėmis (tausojantis)	16907	100	1,08	1,57	6,60	44,85
Grietinė (sriubai)	5338	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona su sėklomis	7422	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Lašišos filė kepsneliai (tausojantis)	4555	70	16,13	13,73	0,91	191,69
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	7052	70	2,45	0,12	22,51	100,89
Konservuoti agurkai ir paprikų lazdelės	18381	45/45	0,68	0,09	4,10	19,89
Vanduo paskanintas serbentais	7799	100	0,07	0,02	0,77	3,54
Iš viso maitinimui:			22,35	17,84	44,30	427,21
Vakarienė 15:45 val.						

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių miltų sklindžiai su obuoliais	4831	80/20	8,01	9,99	44,17	298,69
Braškės su cukrumi	5328	20	0,14	0,08	2,08	9,58
Nesaldinta kmylių arbata	7786	100	0,17	0,12	0,42	3,48
Iš viso maitinimui:			8,32	10,20	46,67	311,75
Iš viso dienai:			43,60	35,80	128,28	1009,74

1 savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	8890	150	3,90	0,94	22,52	114,17
Karštas sumuštinis su batonu, sviestu ir fermentiniu sūriu	3801	25/5/15	5,61	8,36	12,95	149,39
Kriaušės	1203 1	60	0,18	0,24	9,06	39,12
Nesaldinta arbatžolių arbata	7785	100	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			9,83	9,62	46,61	312,33
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)

Vištienos sultinys su makaronais (tausojantis)	1693 6	100	4,06	3,34	15,08	106,62
Ruginė duona su sėklomis	7421	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Vištienos maltinukas (tausojantis)	7916	70	17,47	3,66	4,31	120,11
Birūs griekiai (tausojantis) (augalinis)	7043	70	3,11	0,77	17,12	87,81
Pekino kopūstų salotos su paprikomis ir agurkais	1628 1	75	0,74	2,60	2,91	38,00
Pomidorai	1628 7	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo	7796	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			28,42	11,72	55,07	439,45
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis	1282	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Grietinė	5329	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Konservuoti žali žirneliai	1627 3	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Ruginė duona su sėklomis	7421	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Obuoliai	1202 5	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Nesaldinta vaistažolių arbata	7790	100	0,01	0,00	0,01	0,04
Iš viso maitinimui:			12,39	12,36	26,54	266,94
Iš viso dienai:			50,63	33,70	128,22	1018,72

1 savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			

	Nr.		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	8888	145/5	6,63	6,37	35,10	224,29
Cinamonas	7413	3	0,11	0,09	2,39	10,87
Vynuogės	12028	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	7790	100	0,01	0,00	0,01	0,04
Iš viso maitinimui:			7,45	6,67	55,50	311,79
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis ir bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	16929	100	0,80	1,83	5,62	42,18
Ruginė duona su sėklomis	7422	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	7274	110	13,20	10,59	5,38	169,59
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	7051	80	6,00	1,28	23,20	128,32
Pomidorų ir porų salotos su natūraliu jogurtu	16289	80	1,31	0,64	4,92	30,71
Švieži agurkai	18389	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo	7796	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,34	15,16	49,25	426,78
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės apkepas (tausojantis)	4812	120	18,68	11,73	21,16	264,95
Vyšnios su cukrumi	5335	20	0,18	0,08	2,98	13,34
Nesaldinta kmynų arbata	7786	100	0,17	0,12	0,42	3,48
Iš viso maitinimui:			19,03	11,93	24,56	281,77
Iš viso dienai:			49,83	33,76	129,30	1020,35

1 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	8884	145/5	6,97	8,30	32,54	232,74
Avietės su cukrumi	5325	20	0,24	0,12	3,56	16,26
Vynuogės	12028	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta kmynų arbata	7786	100	0,17	0,12	0,42	3,48
Iš viso maitinimui:			7,94	8,70	50,92	313,76
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	16914	100	3,97	0,65	13,41	75,34
Ruginė duona su sėklomis	7421	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Vištienos filė kepsnys	8999	80	20,20	8,67	9,01	194,91
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	7048	70	1,28	0,07	7,75	36,73
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais	16308	75	1,11	2,66	3,83	43,73
Vanduo paskanintas avietėmis	7797	100	0,06	0,03	0,64	3,07
Iš viso maitinimui:			29,35	13,31	48,57	431,45
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)

Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis (augalinis))	7238	120	3,54	8,30	32,52	218,90
Konservuoti agurkai	16250	30	0,18	0,00	0,72	3,60
Kefyras 2,5%	7781	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Iš viso maitinimui:			6,92	10,80	37,24	273,80
Iš viso dienai:			44,21	32,81	136,73	1019,00

2 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	8881	150	4,86	1,04	34,53	166,86
Avietės su cukrumi	5325	20	0,24	0,12	3,56	16,26
Sūrio lazdelės	4052	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Bananai	13876	50	0,50	0,20	11,70	50,60
Nesaldinta vaisinė arbata	7789	100	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			10,95	5,52	49,87	292,92
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	16955	100	0,97	2,84	8,03	61,55

Grietinė (sriubai)	5338	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Skrebučiai	7430	25	1,88	0,48	12,58	62,07
Plovas su vištiena (tausojantis)	7915	70/60	16,01	7,64	25,18	233,54
Konservuoti agurkai ir švieži pomidorai	16270	75/75	1,20	0,30	6,15	32,10
Vanduo	7796	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			20,13	12,79	51,51	401,62
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su varške (tausojantis)	4817	95/45	15,80	11,14	35,09	303,81
Nesaldinta arbatžolių arbata	7785	100	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			15,80	11,15	35,10	303,88
Iš viso dienai:			46,87	29,45	136,47	998,42

2 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	1278	55/15	12,43	12,74	4,41	182,01

Pomidorai	1628 7	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Ruginė duona su sėklomis	7421	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Obuoliai	1202 5	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Nesaldinta kmyņu arbata	7786	100	0,17	0,12	0,42	3,48
Iš viso maitinimui:			15,95	14,21	28,42	305,36
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Džiovintų žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	16911	100	4,17	3,02	15,23	104,75
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	5145	70	16,11	6,01	7,04	146,70
Bulvių košė (tausojantis)	7046	100	2,18	2,92	17,87	106,47
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais ir alyvuogių aliejaus užpilu	1624 5	85	2,09	3,32	3,73	53,17
Ridikėliai	1839 3	40	0,43	0,03	1,13	6,49
Vanduo paskanintas apelsiniais	7803	100	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			25,01	15,31	45,59	420,16
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Morkų blynėliai (tausojantis)	4829	100	8,55	10,16	34,05	261,84
Pienas 2,5%	7794	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			11,35	12,66	38,75	314,34
Iš viso dienai:			52,31	42,18	112,76	1039,86

2 savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	9622	145/5	6,64	6,65	33,98	222,34
Vyšnios su cukrumi	5335	20	0,18	0,08	2,98	13,34
Kriaušės	1203 1	60	0,18	0,24	9,06	39,12
Nesaldinta arbatžolių arbata	7785	100	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			7,00	6,98	46,02	274,87
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1691 5	100	1,73	2,95	14,35	90,91
Ruginė duona su sėklomis	7422	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	7277	70	14,38	8,70	4,24	152,80
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	7055	70	1,64	0,08	16,15	71,91
Šviežių kopūstų salotos su morkomis, agurkais	1630 3	75	0,82	1,92	3,78	35,71
Pomidorai	1628 7	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo paskanintas serbentais	7799	100	0,07	0,02	0,77	3,54
Iš viso maitinimui:			20,76	14,62	50,31	415,90
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės desertas su natūraliu jogurtu ir bananais	4813	65/20/50	12,37	9,20	19,01	208,33
Braškės su cukrumi	5328	20	0,14	0,08	2,08	9,58

Pilno grūdo batonas	7420	25	2,00	0,58	13,35	66,58
Nesaldinta vaistažolių arbata	7790	100	0,01	0,00	0,01	0,04
Iš viso maitinimui:			14,51	9,86	34,44	284,52
Iš viso dienai:			42,28	31,46	130,77	975,29

2 savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	8885	145/5	5,61	6,27	37,23	227,81
Avietės su cukrumi	5325	20	0,24	0,12	3,56	16,26
Migdolų drožlės	7417	5	1,06	2,79	0,35	30,71
Melionai	1202 3	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Nesaldinta kmylių arbata	7786	100	0,17	0,12	0,42	3,48
Iš viso maitinimui:			7,48	9,30	47,65	304,26
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių sriuba su salierais, bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	1690 6	100	1,99	3,49	13,46	93,15
Lietiniai blynai su varškės įdaru	4810	80/40	10,52	10,11	24,85	232,49
Natūralus jogurtas	5332	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Braškės su cukrumi	5328	20	0,14	0,08	2,08	9,58

Morkų ir obuolių salotos	1627 4	100	0,75	4,61	10,31	85,76
Švieži agurkai	1838 9	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo	7796	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,47	18,99	52,71	439,64
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronų apkepas su jautiena ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	7279	90/35/15	19,61	10,68	30,64	297,16
Konservuoti agurkai	1625 0	30	0,18	0,00	0,72	3,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	7785	100	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			19,79	10,69	31,37	300,82
Iš viso dienai:			41,73	38,98	131,73	1044,72

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)	8567	150	6,73	8,55	32,76	234,85
Avietės su cukrumi	5325	20	0,24	0,12	3,56	16,26
Bananai	1387 6	50	0,50	0,20	11,70	50,60

Nesaldinta arbatžolių arbata	7785	100	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			7,47	8,87	48,02	301,77
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	16928	100	0,74	1,54	6,27	41,93
Ruginė duona su sėklomis	7421	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Vištienos troškiny su šaldytomis daržovėmis (morkos, žiediniai kopūstai, žirnėliai) ir grietinėle (tausojantis)	7919	75/45	17,88	6,57	5,16	151,30
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	7052	70	2,45	0,12	22,51	100,89
Aisbergo salotos su paprikomis ir agurkais	16242	100	0,87	2,59	3,74	41,77
Vanduo paskanintas citrinomis	7801	100	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			24,73	12,07	52,14	416,07
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės sklindžiai	4807	120	14,36	13,70	30,44	302,55
Braškės su cukrumi	5328	20	0,14	0,08	2,08	9,58
Nesaldinta vaistažolių arbata	7790	100	0,01	0,00	0,01	0,04
Iš viso maitinimui:			14,51	13,78	32,52	312,17
Iš viso dienai:			46,70	34,74	132,68	1030,01

3 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	8890	150,00	3,90	0,94	22,52	114,17
Sumuštinis su batonu, sviestu ir varškės sūriu	3811	25/5/15	5,43	7,88	12,86	143,99
Obuoliai	12025	80,00	0,32	0,00	7,92	32,96
Nesaldinta vaisinė arbata	7789	100,00	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			9,65	8,82	43,30	291,21
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	16910	100,00	4,13	2,03	15,45	96,61
Grietinė (sriubai)	5338	5,00	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona su sėklomis	7280	20,00	1,82	0,82	9,28	51,78
Troškinta kiauliena su porais, morkomis ir brokoliiais (tausojantis)	7055	60/40	12,22	9,94	3,99	154,33
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	7422	70,00	1,64	0,08	16,15	71,91
Raugintų kopūstų salotos su kepintais svogūnais	16294	90,00	0,79	2,74	4,75	46,83
Vanduo paskanintas avietėmis	7797	100,00	0,06	0,03	0,64	3,07
Iš viso maitinimui:			20,79	17,15	50,40	439,09
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	16919	150,00	4,95	6,05	14,39	131,78
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir moliūgų sėklomis	3805	25/5/17	5,53	8,36	20,82	180,60
Iš viso maitinimui:			10,48	14,40	35,21	312,37

Iš viso dienai:	40,92	40,37	128,91	1042,67
------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

3 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu ir šviežiais krapais (tausojantis)	1281	54/15/1	13,01	12,81	8,27	200,46
Konservuoti agurkai	16250	30	0,18	0,00	0,72	3,60
Ruginė duona su sėklomis	7422	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Bananai	13876	50	0,50	0,20	11,70	50,60
Nesaldinta kmylių arbata	7786	100	0,17	0,12	0,42	3,48
Iš viso maitinimui:			15,68	13,96	30,39	309,92
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	16933	100	1,06	1,40	7,17	45,52
Skrebučiai	7436	20	1,50	0,38	10,06	49,66
Lašišos maltinukas (tausojantis)	4558	70	12,78	14,57	4,99	202,18
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	7052	70	2,45	0,12	22,51	100,89
Šviežių kopūstų salotos su morkomis, agurkais	16303	75	0,82	1,92	3,78	35,71

Ridikėliai	1839 3	40	0,43	0,03	1,13	6,49
Vanduo	7796	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,03	18,42	49,64	440,45
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių krocketai (tausojantis)	7235	140	4,47	3,04	43,62	219,75
Grietinė	5329	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Kefyras 2,5%	7781	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Iš viso maitinimui:			8,06	10,04	48,03	314,73
Iš viso dienai:			42,77	42,42	128,06	1065,10

3 savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	8874	150	4,47	1,10	24,60	126,20
Sumuštinis su batonu, sviestu ir fermentiniu sūriu	3810	20/5/15	5,23	7,85	10,43	133,26
Pienas 2,5%	7794	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			12,50	11,45	39,73	311,97
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			

	Nr.		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	16925	100	0,80	2,78	7,66	58,93
Grietinė (sriubai)	5338	5,	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona su sėklomis	7424	15	1,37	0,62	6,96	38,84
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	7911	70	19,23	6,66	9,65	175,44
Kuskusas (tausojantis) (augalinis)	7048	70	1,28	0,07	7,75	36,73
Troškintos daržovės (žiediniai kopūstai, morkos, žirneliai) su grietinėle (tausojantis)	16304	85	1,85	6,32	8,37	97,72
Konservuoti agurkai	16251	95	0,57	0,00	2,28	11,40
Vanduo paskanintas citrinomis	7801	100	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			25,29	17,96	43,34	436,13
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai	4834	80	4,21	0,36	38,12	172,53
Avietės su cukrumi	5325	20	0,24	0,12	3,56	16,26
Vynuogės	12028	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	7790	100	0,01	0,00	0,01	0,04
Iš viso maitinimui:			6,05	9,66	50,02	311,25
Iš viso dienai:			43,84	39,07	133,09	1059,34

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė pagardinta obuoliais ir bananais (tausojantis) (augalinis)	9646	150	4,21	0,36	38,12	172,53
Skrebutis su varškės užtepėle ir ridikėliais	3807	20/35/5	4,78	3,63	11,56	98,00
Kriaušės	1203 1	60	0,18	0,24	9,06	39,12
Nesaldinta vaisinė arbata	7789	100	0,01	0,01	0,01	0,09
Iš viso maitinimui:			9,17	4,23	58,74	309,73
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	1690 3	100	1,62	2,92	13,49	86,73
Grietinė (sriubai)	5338	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	7284	100/50	12,60	6,11	29,82	224,65
Natūralus jogurtas	5332	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Morkų salotos su česnakais, saulėgrąžomis ir aliejumi	1627 5	90	1,51	6,65	8,67	100,56
Vanduo	7796	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,73	17,88	53,29	440,96
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (tausojantis)	4820	100,00	18,94	8,94	35,73	299,10
Natūralus jogurtas	5332	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Nesaldinta arbatžolių arbata	7785	100,00	0,00	0,01	0,01	0,07
Iš viso maitinimui:			19,80	9,64	36,92	313,62
Iš viso dienai:			45,69	31,75	148,95	1064,31

3 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	8884	145/5	6,57	7,94	31,87	225,23
Avietės su cukrumi	5325	20	0,24	0,12	3,56	16,26
Pienas 2,5%	7794	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			10,01	10,92	40,79	301,50
Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su morkomis ir ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1692 2	100	1,64	1,91	13,69	78,45
Ruginė duona su sėklomis	7421	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	7908	120	13,72	8,15	5,09	148,64
Bulvių košė (tausojantis)	7046	100	2,18	2,92	17,87	106,47
Konservuoti agurkai	1625 1	95	0,57	0,00	2,28	11,40
Pomidorai	1628 7	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo paskanintas apelsiniais	7803	100	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			21,18	14,34	55,17	434,44
Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			

	Nr.		Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Užkepti sumuštiniai su varške ir obuoliais (tausojuantis)	4811	45/30/25	7,71	9,68	29,97	237,81
Bananai	13876	50	0,50	0,20	11,70	50,60
Nesaldinta kmyņų arbata	7786	100	0,17	0,12	0,42	3,48
Iš viso maitinimui:			8,37	10,00	42,10	291,89
Iš viso dienai:			39,56	35,26	138,06	1027,83