

Kauno lopšelis-darželis „Čiauškutis“
Prancūzų g. 68a, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus

Istaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 19:00 val.



TVIRTINU:
Kauno lopšelio-
darželio „Čiauškutis“

Direktorė

Ingrida Ramanauskaitė-Markevičienė

TAIKOMA NUO 2024.02.05

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška plikytų ryžių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	10028	150	4,81	4,11	31,5	182,24
Sausainiai	19482	20	1,5	3,1	13,6	88,3
Sezoninis vaisius (Obuolys)	14830	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta ramunėlių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			6,71	7,21	55	311,75

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sriuba su miežinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	39851	100	1,69	2,17	13,46	80,13
Grietinėlėje (36 proc.rieb.) troškinta vištienos file su kopūstais, morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	37518	25/75/5 0	19,58	14,92	7,81	243,8
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	22837	50	1,03	0,05	10,15	45,17
2 rūšių daržovės (konservuoti agurkai, paprikos)	55878	110	0,93	0,22	5	25,7
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			23,26	17,37	36,67	395,96

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai (9 proc.rieb.) su viso grūdo miltais (tausojantis)	19194	100	14,63	10,19	31,15	274,84
Trintos uogos (braškės)	14056	20	0,13	0,08	2,47	11,09
Nesaldinta melisų arbata	9075	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			14,76	10,27	33,62	285,94
Iš viso (dienos davinio):			44,73	34,85	125,29	993,65



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82proc.rieb.) (tausojantis)	10024	150/1/3	4,63	4,46	22,85	150,11
Vaisių tyrėlė	19497	100	0,7	0,5	15,88	70,79
Sezoninis vaisius (Apelsinas)	14840	80	0,72	0,08	9,36	41,04
Nesaldinta kmyņų arbata	9073	150	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			6,25	5,19	48,59	266,03

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	69659	100	1,81	5,19	15,39	115,5
Kiaulienos kumpio maltinis su plikytai ryžiais ir kopūstais (tausojantis)	31284	70/20	13,51	7,77	5,01	144,06
Grietinės (30 proc. rieb.) ir pomidorų padažas	14922	7/13	0,32	2,11	1,61	26,71
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	8969	50	2,22	1,36	11,52	67,2
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	56066	110	1,22	2,12	4,74	42,9
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			19,11	18,56	38,52	397,53

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių plokštainis	25606	100	3,23	4,26	25,85	154,63
Grietinė (30 proc.rieb.)	13705	20	0,52	6	0,54	58,24
Kefyras (2,5 proc.rieb.)	9071	150	4,8	3,75	6	76,95
Iš viso:			8,55	14,01	32,39	289,82
Iš viso (dienos davinio):			33,91	37,76	119,5	953,38



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	10034	150/2	4,74	2,80	26,00	148,18
Fermentinis sūris (45 proc.rieb.)	8829	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Sezoninis vaisius (Vynuogės)	14842	80	0,56	0,16	14,4	61,28
Nesaldinta juodoji arbata	9077	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			10,24	8	40,84	276,36

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis, augalinis)	41730	100	3,71	1,7	16,03	94,3
Pilno grūdo ruginė duona	9085	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Orkaitėje keptas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	12440	80	16,86	5,67	4,77	137,58
Bulvių košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	22838	50	0,98	1,69	9,56	57,34
Agurkas	19911	50	0,35	0	1,4	7
Virtų burokėlių salotos	72729	90	2,55	4,72	3,4	66,28
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			25,46	14,05	45,61	410,72

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	3063	100	9,61	9,73	2,46	135,86
Batonas su sviestu (82 proc.rieb.)	10621	20/5	1,63	4,56	10,72	90,42
Konservuoti kukurūzai	72703	50	1,45	0,3	10	48,5
Nesaldinta ramunėlių arbata	9080	150	0	0	0	0,01
Iš viso:			12,69	14,59	23,18	274,79
Iš viso (dienos davinio):			48,39	36,64	109,63	961,87



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	19967	150/3	3,66	2,89	33,06	172,88
Trintos uogos (braškės, spanguolės)	15008	25	0,14	0,11	3,69	16,30
Sezoninis vaisius (Bananas)	14836	80	0,8	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta melisų arbata	9075	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			4,6	3,32	55,47	270,14

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių ir paprikos sriuba su žalumynais (tausojantis, augalinis)	43775	100	5,21	1,26	14,61	90,62
Virtų bulvių blynai su jautienos mente „Žemaičiai“ (tausojantis)	31283	90/40	12,02	9,68	30,46	257,06
Grietinė (30 proc.rieb.)	13705	20	0,52	6,00	0,54	58,24
2 rūšių daržovės (agurkai, ridikėliai)	45223	105	0,86	0,02	2,95	15,48
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			18,64	16,97	48,81	422,56

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (9 proc.rieb.) (tausojantis)	12176	100	14,67	6,73	31,59	245,58
Sviesto (82 proc.rieb.) ir grietinės padažas (30 proc.rieb.)	13707	15	0,29	7,1	0,31	66,28
Nesaldinta vaisinė arbata	9082	150	0	0	0	0,03
Iš viso:			14,96	13,83	31,9	311,89
Iš viso (dienos davinio):			38,2	34,12	136,18	1004,59



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	19915	130	5,76	4,34	31,14	186,62
Uogienė	22931	25	0	0	12,5	50
Sezoninis vaisius (Apelsinas)	42365	70	0,63	0,07	8,19	35,91
Nesaldinta mėtų arbata	9879	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			6,39	4,41	51,83	272,54

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (paprikos, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	39760	100	4,69	1,93	16,27	101,26
Vištienos šlaunelių mėsos kukulis su morkomis (tausojantis)	28728	90	13,72	8,52	4,31	148,81
Bolivinės balandos košė (tausojantis, augalinis)	22008	60	4,11	4,13	17,01	121,65
Raudongūžių kopūstų, morkų ir moliūgų sėklų salotos	44052	105	1,4	2,38	7,67	57,68
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			23,95	16,97	45,51	430,56

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Obuolių pyragas (tausojantis)	5129	90	5,44	7,7	29,93	210,78
Liofilizuotos braškės	19148	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Pienas (2,5 proc.rieb.)	17435	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso:			9,56	11,07	40,63	300,39
Iš viso (dienos davinio):			39,9	32,45	137,97	1003,49



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	10032	150/3	6,16	4,63	32,90	197,92
Sezoninis vaisius (Obuolys)	14830	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta ramunėlių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			6,56	4,63	42,80	239,13

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (tausojantis, augalinis)	39756	100	1,08	3,05	8,39	65,38
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos maltinukas (tausojantis)	28729	90	13,96	9,68	7,7	173,81
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	8971	50	2,96	2,09	16,29	95,83
Morkų ir ridikėlių salotos su saulėgrąžų sėklomis	74779	110	2,18	4,37	9,87	87,53
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			20,21	19,2	42,5	423,71

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	1537	50	6,35	5,45	0,45	76,25
Batonas su tepamu lydytu sūreliu (22 proc.rieb.) ir pomidoru	17118	25/20/2 5	4,17	5,12	16,08	127,03
Sūrio lazdelės (40 proc. rieב.)	12517	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta juodoji arbata	9077	150	0	0	0	0,02
Iš viso:			15,86	14,73	16,61	262,42
Iš viso (dienos davinio):			42,63	38,56	101,91	925,26



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	19915	130	5,76	4,34	31,14	186,62
Trintos uogos (braškės, spanguolės)	15008	25	0,14	0,11	3,69	16,3
Sezoninis vaisius (Bananas)	14836	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaisinė arbata	9082	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			6,7	4,77	53,55	283,91

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, paprika, žiediniu kopūstu(augalinis, tausojantis)	69658	100	3,8	2,81	16,89	108,02
Pilno grūdo ruginė duona	9085	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Plikytų ryžių troškiny su kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis)	31751	100/50	12,49	8,18	32,69	254,33
2 rūšių daržovės (agurkai ir pomidorai)	56066	110	0,94	0,22	4,73	24,64
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			18,24	11,48	64,76	435,21

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	5618	100	6,31	7,84	29,04	211,94
Uogienės (juodųjų serbentų, mėlynių, bruknių, spanguolių)	22931	25	0	0	12,5	50
Liofilizuotos braškės	19148	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta kmynų arbata	9073	150	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			7,27	8,36	47,1	292,64
Iš viso (dienos davinio):			32,21	24,61	165,41	1011,76



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojnatis)	10034	150	4,74	2,8	26	148,18
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	17114	20/10/1 0	3,5	10,98	10,5	154,82
Nesaldinta vaisinė arbata	9082	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			8,24	13,78	36,5	303,03

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	66535	100	1,49	2,55	12,68	79,63
Skrebučiai	9097	15	1,2	0,35	8,01	39,95
Keptas orkaitėje šamo ir jūros lydekos filė kukulaitis (tausojančias)	21035	50/40	14,73	8,32	3,13	146,29
Grietinės (30 proc.rieb.) ir pomidorų padažas	14922	7/13	0,32	2,11	1,61	26,71
Virtos bulvės (tausojančias, augalinis)	22837	50	1,03	0,05	10,15	45,17
Pomidoras	19377	50	0,5	0,2	2,9	15,4
Virtų burokėlių salotos	72729	90	2,55	4,72	3,4	66,28
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			21,85	18,31	42,13	420,59

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškės (9 proc.rieb.) kukulaičiai su manų kruopomis (tausojančias)	15382	120	14,43	8,56	24,16	231,43
Sezoninis vaisius (Kriaušė)	14834	100	0,3	0,4	15,1	65,2
Trintos uogos (braškės, serbentai)	15007	25	0,19	0,09	3,92	17,27
Nesaldinta juodoji arbata	9077	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			14,92	9,05	43,18	313,92
Iš viso (dienos davinio):			45,01	41,14	121,81	1037,54



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	19967	150	3,66	2,89	33,06	172,88
Uogienė	22931	25	0	0	12,5	50
Sezoninis vaisius (Vynuogės)	14842	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta ramunėlių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			4,22	3,05	59,96	284,17

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	66556	100	3,07	2,22	15,11	92,74
Pilno grūdo ruginė duona	9085	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Vištienos šlaunelių mėsos gullašas su morkomis (tausojantis)	22456	60/40	10,85	7,09	6,83	134,55
Virti plikyti ryžiai su kariu (tausojantis, augalinis)	14394	60	1,93	0,13	17,52	78,97
Kopūstų, kukurūzų, agurkų salotos	72707	110	1,53	3,76	7,16	68,58
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			18,39	13,47	57,07	423,06

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9proc.rieb.) blynėliai	19196	120	8,84	8,8	30,61	237,03
Liofilizuotos mėlynės	19165	10	0,4	0,4	4,2	22
Trintos uogos (braškės, spanguolės)	15008	25	0,14	0,11	3,69	16,30
Nesaldinta kmynų arbata	9073	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			9,58	9,46	39	279,42
Iš viso (dienos davinio):			32,19	25,98	156,03	986,65



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų (avięos, kviečiai, mieęiai) grūdų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	11275	150/3	6,22	4,87	29,59	187,11
Trintos uogos (braškės)	14056	20	0,13	0,08	2,47	11,09
Sezoninis vaisius (Kivis)	14838	80	0,72	0,32	11,84	53,12
Nesaldinta juodoji arbata	9077	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			7,07	5,27	43,91	251,34

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Švieęių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	39755	100	0,81	5,02	5,36	69,87
Viso grūdo batonas	25159	20	1,6	0,46	10,68	53,26
Keptas kalakutienos filė maltinukas su varęke (9 proc.rieb.) ir cukinija (tausojantis)	37522	68/22	17,87	6,2	2,88	138,79
Bolivinės balandos košė (tausojantis, augalinis)	22008	60	4,11	4,13	17,01	121,65
2 rūęių daržovės (pomidoras, paprikos)	76039	110	1,08	0,4	6,56	34,16
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			25,5	16,22	42,74	418,89

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pieniękos a.r. deęrelės (tausojantis)	31281	95	12,35	17,1	2,85	214,7
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	8969	50	2,22	1,36	11,52	67,2
Agurkas	47525	70	0,49	0	1,96	9,8
Pomidorų padažas	22401	10	0,1	0	1,9	8
Nesaldinta kmynų arbata	9073	150	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			15,36	18,61	18,73	303,79
Iš viso (dienos davinio):			47,93	40,1	105,38	974,02



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojnatis)	10046	150/3	3,66	2,89	33,06	172,88
Jogurtas (iki 2,5 proc.rieb.)	4462	125	6,5	1,88	7,88	74,38
Trintos uogos (braškės)	14056	20	0,13	0,08	2,47	11,09
Sezoninis vaisius (Apelsinas)	51505	90	0,81	0,09	10,53	46,17
Nesaldinta mėtų arbata	9879	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			11,1	4,94	53,94	304,53

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Morkų ir bulvių sriuba su žaliaisiais žineliais (tausojantis, augalinis)	40296	100	1,65	3,16	11,74	81,98
Avižinių kruopų ir kiaulienos nugarinės troškiny (tausojantis)	31282	88/42	12,96	9,45	24,8	236,13
Raudongūžių kopūstų ir morkų salotos	56070	110	1,99	2,95	9,21	71,38
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			16,63	15,57	46	390,65

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis)	19197	100	12,25	12,24	18,78	234,28
Uogienė	22930	25	0	0	12,5	50
Nesaldinta ramunėlių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			12,17	11,32	22,55	284,29
Iš viso (dienos davinio):			39,9	31,83	122,49	979,47



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	10030	150	6,22	4,87	30,09	189,07
Trintos uogos (braškės)	14056	20	0,13	0,08	2,47	11,09
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	12517	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoninis vaisius (Obuolys)	14830	100	0,4	0	9,9	41,2
Nesaldinta juodoji arbata	9077	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			12,09	9,11	42,54	300,5

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (paprikos, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su lęšiais (tausojnatis, augalinis)	39760	100	4,69	1,93	16,27	101,26
Jūros lydekos filė kotletai (tausojantis)	21200	80	16,26	8,15	5,4	160,02
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	22837	50	1,03	0,05	10,15	45,17
Virtų burokėlių salotos	72729	90	2,55	4,72	3,4	66,28
Agurkai konservuoti	44222	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			24,8	14,86	36,43	378,69

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai su bananais	19147	105	5,53	7,94	34,34	230,95
Uogienė	22931	25	0	0	12,5	50
Nesaldinta vaisinė arbata	9082	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			5,53	7,94	46,84	280,98
Iš viso (dienos davinio):			42,42	31,91	125,81	960,17



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	1510	50	6,35	5,45	0,45	76,25
Batonas su tepamu lydytu sūreliu (22 proc.rieb.) ir pomidoru	17118	25/20/2 5	4,17	5,12	16,08	127,03
Sezoninis vaisius (Kriaušė)	14834	100	0,3	0,4	15,1	65,2
Nesaldinta ramunėlių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			10,82	10,97	31,63	268,49

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis, augalinis)	41730	100	3,71	1,70	16,03	94,30
Pilno grūdo ruginė duona	9085	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Maltos kiaulienos kumpio troškiny su morkomis ir makaronais (tausojantis)	31285	92/68	16,05	9,02	22,28	234,54
2-ių rūšių daržovės (konservuoti agurkai, morkos)	43711	105	0,81	0,05	6,12	28,13
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			21,58	11,04	54,88	405,19

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių piršteliai (tausojantis)	18155	120	3,57	0,84	40,62	184,26
Grietinė (30 proc.rieb.)	13705	20	0,52	6	0,54	58,24
Kefyras (2,5 proc.rieb.)	17372	140	4,48	3,5	5,6	71,82
Iš viso:			8,57	10,34	46,76	314,32
Iš viso (dienos davinio):			40,97	32,35	133,27	988



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška aviųų kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	10048	150	5,91	6,01	26,03	181,85
Uogienė	22930	25	0	0	12,5	50
Sezoninis vaisius (Vynuogės)	14842	80	0,56	0,16	14,4	61,28
Nesaldinta melisų arbata	9075	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			6,47	6,17	52,93	293,14

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su plikytaiis ryžiais (tausojantis, augalinis)	41731	100	1,13	2,07	10,26	64,21
Pilno grūdo ruginė duona	9085	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Pjaustyto kalakuto filė apkepas (tausojantis)	37676	110	21,23	6,16	11,63	186,84
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	8971	50	2,96	2,09	16,29	95,83
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	56067	110	1,22	2,12	4,74	42,9
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			27,55	12,71	53,37	438

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai (tausojantis)	15616	100	6,30	3,54	24,36	154,54
Sviesto (82 proc.rieb.) ir pieno (2.5 proc.rieb.) padažas su žalumynais	14473	6/19	0,87	5,35	3,45	65,45
Fermentinis sūris (45 proc.rieb.)	8829	20,00	4,94	5,04	0,44	66,88
Nesaldinta kminų arbata	9073	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			12,31	14,08	28,75	290,96



Iš viso (dienos davinio):	46,33	32,96	135,05	1022,1
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	---------------

16

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su obuoliu ir sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	19992	150/1/3	4,6	3,21	22,24	136,25
Trintos uogos (braškės, serbental)	5007	25	0,19	0,09	3,92	17,27
Sezoninis vaisius (Bananas)	14836	80	0,8	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta ramunėlių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			5,59	3,62	44,88	234,49

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	66557	100	1,55	2,12	8,69	60,05
Pilno grūdo ruginė duona	9085	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Troškinta vištiena file su žiediniu kopūstu ir morkomis (tausojantis)	37525	75/80	18,69	3,79	10,18	149,63
Bulvių košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	22838	50	0,98	1,69	9,56	57,34
Agurkų ir morkų salotos	36438	105	0,91	2,8	7,73	59,76
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso:			23,14	10,67	46,61	375

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška plikytų ryžių sriuba su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	66528	150	3,59	3,65	14,42	104,89
Bandelė	9054	60	5,34	6,12	32,04	204,6
Iš viso:			8,93	9,77	46,46	309,49
Iš viso (dienos davinio):			37,66	24,06	137,95	918,98

