

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS


4-7 metų amžiaus

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



TVIRTINU:

Kauno lopšelio-
darželio „Čiauškutis“
Direktore


Ingrida Ramanauskaitė-Markevičienė

TAIKOMA NUO 2024.02.05

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:45 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)	10029	200	6,27	5,36	41,76	240,37
Sezoninis vaisius (Obuolys)	14831	115	0,46	0,00	11,39	47,38
Sausainiai	19698	20	1,5	3,1	13,6	88,3
Nesaldinta ramunėlių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			8,23	8,46	66,75	376,07

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	70246	150	2,2	4,25	16,38	112,55
Grietinėlėje (36 proc.rieb.) troškinta vištienos file su kopūstais, morkomis ir žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	40022	30/85/ 60	22,02	16,68	9,01	274,2
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	22993	75	1,55	0,08	15,22	67,75
2 rūšių daržovės (konservuoti agurkai, paprikos)	55864	115	0,98	0,23	5,34	27,31
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			26,78	21,24	46,28	483,4

Vakarienė 15:45 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)	20172	140	19,39	12,96	39,69	353,02
Trintos uogos (braškės)	15190	30	0,20	0,11	3,29	14,99
Nesaldinta melisų arbata	9076	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			19,59	13,07	42,98	368,03
Iš viso (dienos davinio):			54,6	42,77	156,01	1227,5



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	10025	200	6,18	5,95	30,47	200,15
Vaisių tyrėlė	19699	100	0,7	0,5	15,88	70,79
Sezoninis vaisius (Apelsinas)	14841	100	0,9	0,1	11,7	51,3
Nesaldinta kmynų arbata	9074	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso:			8,03	6,73	58,67	327,36

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	70248	150	2,45	3,24	20,76	122,03
Kiaulienos kumpio maltinis su plikytais ryžiais ir kopūstais (tausojantis)	33363	90	13,51	7,77	5,01	144,06
Grietinės (30 proc.rieb.) - pomidorų padažas	23554	14/16	0,53	4,21	2,37	49,49
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	8976	75	3,33	1,74	17,28	98,1
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	47319	120	1,34	2,14	5,06	44,84
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			21,2	19,11	50,82	460,1

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių plokštainis	26803	150	4,05	5,04	31,5	187,5
Grietinė (30 proc.rieb.)	18621	35	0,91	10,5	0,95	101,92
Kefyras (2,5 proc.rieb.)	9072	200	6,4	5	8	102,6
Iš viso:			11,36	20,54	40,45	392,02
Iš viso (dienos davinio):			40,59	46,38	149,94	1179,48



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:45 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)	20815	200/3	6,32	4,01	34,67	200,05
Fermentinis sūris (45 proc.rieb.)	20373	35	8,65	8,82	0,77	117,04
Sezoninis vaisius (Vynuogės)	14843	100	0,7	0,2	18	76,6
Nesaldinta juodoji arbata	9078	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			15,67	13,03	53,44	393,72

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis, augalinis)	70250	150	5,22	2,97	20,82	130,94
Pilno grūdo ruginė duona	9086	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Orkaitėje keptas jūros lydekos maltinukas (tausojantis)	13768	80	16,92	5,76	4,93	139,20
Bulvių košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	22995	70	1,55	2,54	15,09	89,39
Virtų burokėlių salotos	76769	115	3,33	3,87	4,67	66,8
Agurkas	19912	70	0,49	0	1,96	9,8
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			28,53	15,41	58,01	484,77

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	3328	130	11,33	11,61	3,09	162,2
Batonas su sviestu (82proc.rieb.)	11220	20/5	1,63	4,56	10,72	90,42
Konservuoti kukurūzai	76770	50	1,45	0,3	10	48,5
Nesaldinta ramunėlių arbata	9081	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			14,41	16,47	23,81	301,14
Iš viso (dienos davinio):			58,61	44,91	135,26	1179,63



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	20816	200/4,5	4,40	4,20	39,68	214,14
Trintos uogos (braškės, spanguolės)	15193	30	0,16	0,13	4,97	21,70
Sezoninis vaisius (Bananas)	39829	150	1,5	0,6	35,1	151,8
Nesaldinta melisų arbata	9076	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			6,06	4,93	79,75	387,66

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių ir paprikos sriuba su žalumynais (tausojantis, augalinis)	70251	150	5,95	5,31	18,11	143,98
Virtų bulvių blynai su jautienos mente „Žemaičiai“ (tausojantis)	33368	105/44	13,48	10,89	33,15	284,5
Grietinė (30 proc.rieb.)	18621	35	0,91	10,5	0,95	101,92
2 rūšių daržovės (agurkai, ridikėliai)	55870	125	1	0,02	3,51	18,28
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			21,38	26,73	56,06	550,26

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (9 proc.rieb.) (tausojantis)	13065	120	16,27	7,45	35,60	274,54
Sviesto (82 proc.rieb.) ir grietinės (30 proc.rieb.) padažas	23556	7/23	0,63	12,64	0,68	119
Nesaldinta juodoji arbata	9078	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			16,9	20,09	36,28	393,57
Iš viso (dienos davinio):			44,34	51,75	172,09	1331,49



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:45 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)	1555	150	6,27	5,42	33,6	208,3
Uogienė	23557	30	0	0	15	60
Sezoninis vaisius (Apelsinas)	14841	100	0,9	0,1	11,7	51,3
Nesaldinta mėtų arbata	9881	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			7,17	5,52	60,3	319,62

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (paprikos, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su lęšiais (tausojnatis, augalinis)	70253	150	5,07	4,76	19,62	141,58
Vištienos šlaunelių mėsos kukulis su morkomis (tausojantis)	28614	90	13,72	8,52	4,31	148,81
Bolivinės balandos košė (tausojantis, augalinis)	22997	60	4,11	4,13	17,01	121,65
Raudongūžių kopūstų, morkų ir moliūgų sėklų salotos	44053	120	2,09	2,96	10,25	76,03
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			25,03	20,38	51,53	489,65

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolių pyragas (tausojantis)	5553	120	6,82	11,42	37,68	280,77
Liofilizuotos mėlynės	19166	10	0,4	0,4	4,2	22
Pienas (2,5 proc.rieb.)	18086	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			11,42	15,57	48,93	381,52
Iš viso (dienos davinio):			43,62	41,47	160,76	1190,79



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	10033	200/4	8,17	6,13	43,79	263,02
Sezoninis vaisius (Obuolys)	14831	115	0,46	0,00	11,39	47,38
Nesaldinta ramunėlių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			8,63	6,13	55,17	310,41

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštynių sriuba (tausojnatis, augalinis)	43592	150	1,55	3,58	12,69	89,22
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos maltinukas (tausojantis)	23715	90	13,96	9,68	7,7	173,81
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi(tausojantis, augalinis)	18048	65	3,18	1,92	17,5	100
Morkų ir ridikėlių salotos su saulėgrąžų sėklomis	76780	120	2,28	4,38	10,91	92,18
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			21,01	19,57	49,14	456,79

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	1538	50	6,35	5,45	0,45	76,25
Batonas su tepamu lydytu sūreliu (22 proc.rieb.) ir pomidoru	18113	30/20/ 25	4,57	5,23	18,75	140,35
Sūrio lazdelės (40 proc. riebi.)	12518	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Nesaldinta juodoji arbata	9078	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			21,6	19	19,36	334,87
Iš viso (dienos davinio):			51,24	44,7	123,67	1102,07



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	1555	150	6,27	5,42	33,6	208,3
Trintos uogos (braškės, spanguolės)	15193	30	0,16	0,13	4,97	21,7
Sezoninis vaisius (Bananas)	33034	100	1	0,4	23,4	101,2
Nesaldinta vaisinė arbata	9083	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			7,43	5,95	61,97	331,23

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, paprika ir žiedinis kopūstas	70257	150	4,41	5,09	18,63	138,02
Pilno grūdo ruginė duona	9086	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Plikytų ryžių troškiny su kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis)	33374	110/55	13,96	8,55	38,74	287,76
2 rūšių daržovės (agurkai ir pomidorai)	55868	120	1,04	0,26	5,31	27,72
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			20,43	14,17	73,22	502,14

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	11496	130	8,18	10,36	37,31	275,18
Uogienė	23557	30	0	0	15	60
Liofilizuotos braškės	11109	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta kmynų arbata	9943	150	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			9,14	10,88	57,87	365,88
Iš viso (dienos davinio):			37	31	193,06	1199,25



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:45 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)	20815	200	6,32	4,01	34,67	200,05
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	18116	25/15/ 10	4,98	12,31	13,16	183,31
Nesaldinta vaisinė arbata	9083	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			11,3	16,32	47,83	383,39

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	70258	150	1,61	3,27	13,8	91,02
Skrebučiai	9098	20	1,6	0,46	10,68	53,26
Keptas orkaitėje šamo ir jūros lydekos filė kukulaitis (tausojantis)	22341	50/40	14,73	8,32	3,13	146,29
Grietinės (30 proc.rieb.) - pomidorų padažas	23554	14/16	0,53	4,21	2,37	49,49
Bulvių košė su sviestu (82 proc.rieb.)(tausojnatis, augalinis)	22995	70	1,55	2,54	15,09	89,39
Pomidoras	19377	50	0,5	0,2	2,9	15,4
Virtų burokėlių salotos	76769	115	3,33	3,87	4,67	66,8
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			23,89	22,88	52,98	513,23

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškės (9 proc.rieb.) kukulaičiai su manų kruopomis (tausojantis)	15383	150	17,85	10,13	33,99	298,5
Trintos uogos (braškės, serbental)	15195	35,00	0,27	0,13	5,58	24,54
Sezoninis vaisius (Kriaušė)	51346	100	0,3	0,4	15,1	65,2
Nesaldinta juodoji arbata	9078	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			18,42	10,66	54,67	388,27
Iš viso (dienos davinio):			53,61	49,86	155,48	1284,89



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:45 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)	20816	200	4,40	4,20	39,68	214,14
Uogienė	23557	30	0	0	15	60
Sezoninis vaisius (Vynuogės)	14843	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta ramunėlių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			5,1	4,4	72,68	350,76

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	70260	150	3,56	3,75	19,3	125,17
Pilno grūdo ruginė duona	9999	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas su morkomis (tausojantis)	23717	70/50	12,59	8,89	7,42	160,07
Virti plikytai ryžiai su kariu (tausojantis, augalinis)	15578	70	2,25	0,15	20,53	92,49
Kopūstų, kukurūzų, agurkų salotos	76784	125	1,74	3,76	7,8	72
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			21,65	16,95	70,69	521,9

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) blynėliai	20179	140	11,13	11,48	35,43	289,55
Liofilizuotos mėlynės	19166	10	0,4	0,4	4,2	22
Trintos uogos (braškės, spanguolės)	15193	30	0,16	0,13	4,97	21,70
Nesaldinta kmynų arbata	9074	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso:			11,94	12,19	45,22	338,37
Iš viso (dienos davinio):			38,69	33,54	188,59	1211,03



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų (avižos, kviečiai, miežiai) grūdų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	11280	200/4	8,25	6,46	39,38	248,60
Sezoninis vaisius (Kivis)	14839	100	0,9	0,4	14,8	66,4
Trintos uogos (braškės)	15190	30	0,20	0,11	3,29	14,99
Nesaldinta juodoji arbata	9078	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			9,35	6,97	57,47	330,01

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojnatis, augalinis)	43589	150	1,13	5,03	7,29	78,95
Viso grūdo batonas	17248	30	2,4	0,69	16,02	79,89
Keptas kalakutienos filė maltinukas su varške (9 proc.rieb.) ir cukinija (tausojantis)	40034	68/22	17,87	6,2	2,88	138,79
Bolivinės balandos košė (tausojnatis, augalinis)	22997	60	4,11	4,13	17,01	121,65
2 rūšių daržovės (pomidoras, paprikos)	76789	120	1,18	0,44	7,14	37,24
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			26,73	16,5	50,68	458,1

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pienoškos a.r. dešrelės (tausojantis)	33375	95	12,35	17,1	2,85	214,7
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	8976	75	3,33	1,74	17,28	98,1
Agurkas	1134	75	0,7	0	2,8	14
Pomidorų padažas	21011	10	0,1	0	1,9	8
Nesaldinta kmynų arbata	9943	150	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			16,68	18,99	25,33	338,89
Iš viso (dienos davinio):			52,76	42,46	133,48	1127



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:45 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)	20816	200/4	4,4	4,2	39,68	214,14
Trintos uogos (braškės)	15190	30	0,2	0,11	3,29	14,99
Jogurtas (iki 2,5 proc.rieb.)	4463	125	6,5	1,88	7,88	74,38
Sezoninis vaisius (Apelsinas)	14841	100	0,9	0,1	11,7	51,3
Nesaldinta mėtų arbata	9881	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			12	6,29	62,55	354,83

Pietūs 12:15 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)	43596	150	2,15	4,77	14,19	108,33
Avižinių kruopų ir kiaulienos nugarinės troškiny (tausojantis)	33376	126/54	16,21	10,37	30,58	280,5
Raudongūžių kopūstų, morkų ir moliūgų sėklų salotos	44053	120	2,09	2,96	10,25	76,03
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			20,49	18,11	55,36	466,44

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis)	20180	135	15,7	16,41	23,9	306,04
Uogienė	23557	30	0	0	15	60
Nesaldinta ramunėlių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			15,7	16,41	38,9	366,06
Iš viso (dienos davinio):			48,19	40,81	156,81	1187,33



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	10031	200	7,92	6,43	37,88	241,08
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	12519	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Trintos uogos (braškės)	15190	30,00	0,2	0,11	3,29	14,99
Sezoninis vaisius (Obuolys)	14831	115	0,46	0	11,39	47,38
Nesaldinta juodoji arbata	9078	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			13,92	10,7	52,64	362,6

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su žalumynais (morkomis, svogūnais, bulvėmis) (tausojantis, augalinis)	43597	150	4,87	4,10	22,76	147,44
Jūros lydekos filė kotletai (tausojantis)	22343	80	16,26	8,15	5,4	160,02
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	22993	75	1,55	0,08	15,22	67,75
Virtų burokėlių salotos	76769	115	3,33	3,87	4,67	66,8
Agurkas (konservuotas)	47318	50	0,40	0,10	1,38	8,00
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			26,45	16,31	49,77	451,59

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su bananais	19332	130	6,94	9,11	39,96	269,56
Uogienė	23557	30	0	0	15	60
Nesaldinta vaisinė arbata	9083	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			6,94	9,11	54,96	329,59
Iš viso (dienos davinio):			47,31	36,12	157,37	1143,78



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	1511	50	6,35	5,45	0,45	76,25
Batonas su tepamu lydytu sūreliu (22 proc. rieb.) ir pomidoru	18113	30/20/ 25	4,57	5,23	18,75	140,35
Sezoninis vaisius (Kriaušė)	33033	130	0,39	0,52	19,63	84,76
Nesaldinta ramunėlių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			11,31	11,2	38,83	301,38

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba (tausojnatis, augalinis)	43598	150	5,33	2,99	21,90	135,82
Pilno grūdo ruginė duona	9086	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Maltos kiaušienos kumpio troškiny su morkomis ir makaronais (tausojantis)	33376	92/68	16,05	9,02	22,28	234,54
2-ių rūšių daržovės (konservuoti agurkai, morkos)	47308	110	0,86	0,05	6,64	30,45
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			23,26	12,33	61,36	449,45

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių piršteliai (Tausojantis)	18174	160	5,13	1,34	55,54	254,78
Grietinė (30proc. rieb.)	15194	25,00	0,65	7,5	0,68	72,8
Kefyras (2,5 proc.rieb.)	26700	120	3,84	3	4,8	61,56
Iš viso:			9,62	11,84	61,02	389,14
Iš viso (dienos davinio):			44,19	35,37	161,21	1139,97



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.)(tausojantis)	10049	200	7,85	7,99	34,66	241,94
Uogienė	23557	30	0	0	15	60
Sezoninis vaisius (Vynuogės)	14843	100	0,7	0,2	18	76,6
Nesaldinta melisų arbata	9076	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			8,55	8,19	67,66	378,56

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su plikytais ryžiais(tausojantis, augalinis)	43600	150	1,76	3,11	16,15	99,62
Pilno grūdo ruginė duona	9086	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Pjaustyto kalakuto filė apkepas (tausojantis)	40038	90/20	21,23	6,16	11,63	186,84
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis, augalinis)	8978	75	4,44	3,14	24,43	143,74
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	47319	120	1,34	2,14	5,06	44,84
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			29,79	14,82	67,81	523,68

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai (tausojantis)	8223	150	9,00	4,32	34,80	214,08
Sviesto (82 proc.rieb.) ir pieno (2.5 proc.rieb.) padažas su žalumynais	15198	10/20	1,09	5,87	4,37	74,73
Fermentinis sūris (45 proc.rieb.)	8830	25,00	6,18	6,3	0,55	83,6
Nesaldinta kminų arbata	9074	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso:			16,51	16,68	40,35	377,53
Iš viso (dienos davinio):			54,85	39,69	175,82	1279,77



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	24725	200/1/4	6,18	6,77	30,48	207,58
Trintos uogos (braškės, serbentai)	15195	35	0,27	0,13	5,58	24,54
Sezoninis vaisius (Bananas)	33034	100	1	0,4	23,4	101,2
Nesaldinta ramunėlių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			7,45	7,3	59,46	333,34

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba(tausojantis, augalinis)	70264	150	2,47	4,18	12,5	97,54
Pilno grūdo ruginė duona	9999	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Troškinta vištiena file su žiediniu kopūstu ir morkomis (tausojantis)	40039	75/80	18,69	3,79	10,18	149,63
Bulvių košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	22995	70	1,55	2,54	15,09	89,39
Agurkų ir morkų salotos	47328	120	1,06	2,82	9,29	66,74
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso:			25,28	13,73	62,7	475,47

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška plikytų ryžių sriuba su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	20001	200	5,04	7,54	19,64	166,52
Bandelė	9055	60	5,34	6,12	32,04	204,6
Iš viso:			10,38	13,66	51,68	371,12
Iš viso (dienos davinio):			43,11	34,69	173,84	1179,93

