

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Nemokamo maitinimo (0-4 kl.)

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

Valgiaraščio sudarymo data: 2025-06-03
Valgiaraščio galiojimo data: nuo 2025-06-09



IVERTINU

[Signature]
Direktorė
Ingrida Ramanauskaitė-Markevičienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių grūdų (avižos, kviečiai, miežiai, rugiai, grikiai) košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	41090	200/4	7,80	6,56	40,18	250,90
Sausainiai	24975	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			9,78	9,66	65,66	388,66
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	86051	150	2,47	4,18	12,50	97,54
Troškinta vištienos filė su daržovėmis (kalafiorais, morkomis, žaliaisiais žirneliais) ir grietinėle (36 proc. rieb.) (tausojantis)	52819	75/50/25	19,73	15,03	8,68	248,39
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	27681	100	2,95	0,14	27,14	121,68
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprikos, pomidorai)	94093	125	1,11	0,32	6,09	31,66
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			26,31	19,68	54,75	501,33
Papildomas maitinimas						
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	10000	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Iš viso maitinimui:			11,28	8,32	9,31	157,24
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 proc. rieb.) (tausojantis)	20172	140	19,39	12,96	39,69	353,02
Trintos uogos	15190	30	0,20	0,11	3,29	14,99
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	28642	30	2,70	0,06	1,23	16,26
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,29	13,14	44,22	384,26
Iš viso dienai:			69,66	50,80	173,94	1431,49



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.)	8830	25	6,18	6,30	0,55	83,60
Grikių traputis	29893	10	1,05	0,29	6,59	33,17
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaisinė arbata	9083	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			14,24	10,80	59,82	393,45
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	86046	150	5,32	2,98	21,47	134,03
Batono skrebučiai	9101	20	1,60	0,46	10,68	53,26
Orkaitėje keptas jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	27325	100	18,78	5,99	4,93	148,73
Bulvių košė (tausojantis)	23041	70	1,55	2,54	15,09	89,39
Virtų burokėlių salotos	76940	115	3,33	3,87	4,67	66,80
Agurkas	22586	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			31,11	15,84	59,14	503,59
Papildomas maitinimas						
Desertinis jogurtas (1,5-2,5 proc. rieb.)	30182	125	6,50	1,88	7,88	74,38
Džiovinti bananai	19737	20	0,76	0,36	17,64	76,84
Iš viso maitinimui:			7,26	2,24	25,52	151,22
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	3328	130	11,33	11,61	3,09	162,20
Batonas su sviestu (82 proc. rieb.)	22087	25/5	2,03	4,68	13,39	103,74
Pomidoras	35732	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Pienas (2,5 proc. rieb.)	18086	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			18,05	20,24	26,43	360,08
Iš viso dienai:			70,66	49,12	171,90	1408,34



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) (augalinis)	41171	140/40	6,39	6,46	35,60	226,10
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidorais	21381	30/5/20	2,06	4,48	14,88	108,06
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta juodoji arbata	9078	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,92	10,94	62,36	383,62
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (paprikos, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	86048	150	5,07	4,76	19,62	141,58
Ruginė duona su sėklomis	30047	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kiaulienos kumpio maltinis su kopūstais (tausojantis)	41775	90/10	17,68	9,94	4,98	180,09
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	27682	70	2,30	2,12	18,25	101,28
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, ridikėliai)	94094	110	0,90	0,04	2,86	15,32
Salotų lapai	94095	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			28,84	18,11	60,21	519,21
Papildomas maitinimas						
Sezoniniai vaisiai		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Iš viso maitinimui:			1,50	0,60	35,10	151,80
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių plokštainis	26803	150	4,05	5,04	31,50	187,50
Grietinė (30 proc. rieb.)	18621	35	0,91	10,50	0,95	101,92
Pienas (2,5 proc. rieb.)	18086	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			9,16	19,29	39,50	368,17
Iš viso dienai:			48,42	48,94	197,17	1422,80



1 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)	20816	200/5	4,40	4,61	39,68	217,85
Trintos šaldytos uogos	15193	30	0,6	0,13	4,97	21,70
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			5,77	5,23	72,73	361,01
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių ir paprikos sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	86049	150	5,93	2,31	17,98	116,39
Grikių traputis	30048	10	1,05	0,29	6,59	33,17
Troškinta vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	52820	120	21,59	9,99	0,93	179,98
Bulvių ir batatų košė (tausojantis)	27683	90	1,85	3,35	18,43	111,25
Kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos	94097	125	1,74	3,76	7,80	72,00
Vanduo su citrina	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			32,20	19,70	52,07	514,39
Papildomas maitinimas						
Varškės sūris (22 proc. rieb.)	30181	50	11,75	11,00	0,80	149,20
Iš viso maitinimui:			11,75	11,00	0,80	149,20
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (varškė 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	119,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,90	20,09	36,27	393,54
Iš viso dienai:			66,62	56,02	161,87	1418,13



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	24724	150/4	6,27	5,42	33,60	208,30
Uogienė	23557	30	0,00	0,00	15,00	60,00
Sezoniniai vaisiai		120	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			7,36	5,54	62,65	329,88
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	86423	150	2,46	0,73	20,85	99,80
Ruginė duona su sėklomis	30047	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkos, bulvės) troškiny (tausojantis)	41776	100/100	21,02	13,82	20,96	292,31
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	94098	90	0,74	0,14	3,57	18,48
Morkų lazdelės	94099	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			27,38	15,97	63,80	508,44
Papildomas maitinimas						
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	30183	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Liofilizuotos uogos	25484	35	2,66	1,30	17,71	93,14
Iš viso maitinimui:			8,00	5,46	17,79	152,26
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su žaliaisiais žirneliais, sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (40 proc. rieb.) (tausojantis)	24784	140/30/5/20	15,20	11,18	36,76	308,40
Pienas (2,5 proc. rieb.)	18086	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			19,40	14,93	43,81	387,15
Iš viso dienai:			62,13	41,90	188,05	1377,73



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	12519	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			13,99	10,29	55,75	371,59
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	51884	150	1,55	3,58	12,69	89,22
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos maltinukas (tausojantis)	52822	110	19,36	11,62	3,84	197,34
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	23043	75	4,44	3,14	24,43	143,74
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	94100	90	1,55	6,24	9,27	99,39
Agurkas	94101	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			27,29	24,58	51,97	538,28
Papildomas maitinimas						
Varškės sūris (22 proc. rieb.)	30181	50	11,75	11,00	0,80	149,20
Iš viso maitinimui:			11,75	11,00	0,80	149,20
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	50215	120/40/10	7,05	11,23	39,29	286,45
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	27656	80	2,54	0,12	23,37	104,78
Salotų lapai	94023	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			9,73	11,37	62,92	392,94
Iš viso dienai:			62,76	57,25	171,44	1452,01



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	41171	140/40	6,39	6,46	35,60	226,10
Trintos šaldytos uogos	15193	30	0,16	0,13	4,97	21,70
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Pienas (2,5 proc. rieb.)	9085	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			12,75	11,59	59,12	391,80
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	86052	150	1,72	3,28	14,48	94,26
Batono skrebučiai	9101	20	1,60	0,46	10,68	53,26
Kepta su garais lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	27326	100	21,14	14,03	1,05	215,08
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	27684	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos	94097	125	1,74	3,76	7,80	72,00
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			28,23	21,64	54,05	523,90
Papildomas maitinimas						
Sezoniniai vaisiai		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Iš viso maitinimui:			1,50	0,60	35,10	151,80
Vakarienė 15:30 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	0,00	0,00	15,00	60,00
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	28844	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Liofilizuotos braškės	11109	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			10,74	10,77	58,19	372,63
Iš viso dienai:			53,22	44,60	206,46	1440,12

Direktorė
Jūratė Ramanauskaitė-Markavičienė

Lietuvos Respublika
"Čiauškulis"
lopšelis-darželis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
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 maitinimui:			11,30	16,32	47,84	383,39
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kalafiorai, morkos, žirneliai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	86054	150	1,84	3,18	10,54	78,11
Šviesi duona su saulėgrąžomis	30051	30	2,16	1,38	17,88	92,58
Plikytų ryžių troškinys su kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis)	41777	110/70	17,10	10,61	40,79	327,01
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	94106	105	0,87	0,18	4,29	22,26
Salotų lapai	94095	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			22,15	15,37	74,09	523,24
Papildomas maitinimas						
Desertinis jogurtas (1,5-2,5 proc. rieb.)	30182	125	6,50	1,88	7,88	76,38
Džiovinti bananai	19737	20	0,76	0,36	17,64	76,84
Iš viso maitinimui:			7,26	2,24	25,52	153,22
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	24579	150	21,69	14,20	19,35	291,91
Trintos šaldytos uogos	15190	30	0,20	0,11	3,29	14,99
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	28642	30	2,70	0,06	1,23	16,26
Sezoniniai vaisiai		120	1,08	0,12	14,04	61,56
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			25,67	14,49	37,91	384,72
Iš viso dienai:			66,37	48,41	185,35	1444,56



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	20816	200/5	4,40	4,61	39,68	217,85
Uogienė	23557	30	0,00	0,00	15,00	60,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			5,10	4,81	72,68	354,47
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	70389	150	3,56	3,75	19,30	125,17
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	41778	90	15,25	21,25	21,55	260,58
Bulvių košė (tausojantis)	23041	70	1,55	2,54	15,09	89,39
Daržovių rinkinukas (pomidorai, paprikos)	76945	120	1,18	0,44	7,14	37,24
Agurkas (konservuotas)	94107	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Vanduo su citrinomis	9116	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			21,77	28,28	44,07	517,85
Papildomas maitinimas						
Sausainiai	19740	35	2,63	5,43	23,80	154,53
Iš viso maitinimui:			2,63	5,43	23,80	154,53
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	6102	130	12,47	11,99	3,19	170,57
Ruginė duona su sėklomis	29894	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Morkų lazdelės	94032	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Pienas (2,5 proc. rieb.)	9085	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			21,20	18,26	30,67	371,84
Iš viso dienai:			50,71	56,78	171,22	1398,69

Direktorė
Irena Ramanauskaitė-Markevičienė

Kampos
"Čiauskutis"
RESUBLIKA

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	11280	200/4	8,25	6,46	39,38	248,60
Trintos šaldytos uogos	15190	30	0,20	0,11	3,29	14,99
Sezoniniai vaisiai		100	0,90	0,40	14,80	66,40
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	12519	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta juodoji arbata	9078	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			14,69	11,13	57,55	389,13
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	86056	150	1,57	6,09	9,33	98,43
Ruginė duona su sėklomis	30047	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Keptas kalakutienos filė maltinukas su varške (9 proc. rieb.) ir cukinija (tausojantis)	30047	70/20/20	19,46	7,51	3,68	160,17
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	52826	70	2,30	2,12	18,25	101,28
Daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai)	94108	105	0,86	0,02	2,95	15,48
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			26,96	16,99	48,47	454,61
Papildomas maitinimas						
Ivairių vaisių tyrė	19738	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Ryžių traputis	25206	5	0,41	0,12	3,98	18,58
Iš viso maitinimui:			1,74	1,07	34,14	153,08
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pienoškos a.r. dešrelės (tausojantis)	41746	110	14,30	19,80	3,30	248,60
Virti makaronai (tausojantis)	27660	70	4,50	2,23	17,40	107,71
Pomidoras	35732	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Pomidorų padažas	21011	10	0,10	0,00	1,90	8,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,40	22,23	25,50	379,71
Iš viso dienai:			62,79	51,42	165,66	1376,53


 Direktorė
 Ramonauskaitė-Markovienė
 11

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.) (tausojantis)	20816	200/5	4,40	4,61	39,68	217,85
Trintos šaldytos uogos	15190	30	0,20	0,11	3,29	14,99
Varškės sūris (22 proc. rieb.)	30475	25	5,88	5,50	0,40	74,60
Sezoniniai vaisiai		120	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			11,56	10,35	57,41	369,02

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	86062	150	4,92	4,11	23,26	149,73
Ruginė duona su sėklomis	30047	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kiaulienos nugarinės troškinys (tausojantis)	41974	110	20,00	8,25	3,42	167,90
Virtos avižinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	27810	60	2,34	2,96	12,88	87,52
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, gūžinės salotos)	94109	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			30,90	16,67	58,24	506,55
Papildomas maitinimas						
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	30183	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Liofilizuotos uogos	25484	35	2,66	1,30	17,71	93,14
Iš viso maitinimui:			8,00	5,46	17,79	152,26

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)	24579	150	21,69	14,20	19,35	291,91
Uogienė	23557	30	0,00	0,00	15,00	60,00
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	28844	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			23,49	14,24	35,17	362,77
Iš viso dienai:			73,95	46,72	168,61	1390,60



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	10031	200/4	7,92	6,43	37,88	241,08
Trintos šaldytos uogos	15190	30	0,20	0,11	3,29	14,99
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	12519	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta juodoji arbata	9078	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,94	10,71	53,13	364,65
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	86424	150	7,04	4,58	25,95	173,14
Keptas orkaitėje šamo ir jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	27328	110	18,19	10,27	3,79	180,36
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	28063	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Virtų burokėlių salotos su sėklomis	94115	90	3,71	6,23	7,25	99,90
Agurkai (marinuoti/rauginti)	56081	50	0,40	0,10	1,38	8,00
Salotų lapai	94095	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			31,11	21,29	54,71	534,85
Papildomas maitinimas						
Varškės sūris (22 proc. rieb.)	30181	50	11,75	11,00	0,80	149,20
Iš viso maitinimui:			11,75	11,00	0,80	149,20
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su bananais	24790	150	8,05	10,00	47,59	312,56
Uogienė	23557	30	0,00	0,00	15,00	60,00
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	28642	30	2,70	0,06	1,23	16,26
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			10,75	10,06	63,82	388,82
Iš viso dienai:			67,56	53,05	172,46	1437,51

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	6103	80	10,16	8,72	0,72	122,00
Batonas su tepamu lydytu sūreliu (50 proc. rieb.) ir pomidoru	22211	30/20/25	4,57	5,23	18,75	140,35
Desertinis jogurtas (2,5 proc. rieb.)	4463	125	6,50	1,88	7,88	74,38
Sezoniniai vaisiai		150	0,06	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			21,83	15,83	36,50	375,74
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	86423	150	2,46	0,73	20,85	99,80
Virtų bulvių blynai su jautienos kumpio įdaru „Žemaičiai“ (tausojantis)	41788	120/50	15,40	11,65	37,89	318,01
Grietinė (30 proc. rieb.)	28931	30	0,78	9,00	0,81	87,36
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, morkos)	94116	110	0,86	0,05	6,64	30,45
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			19,54	21,44	66,53	537,20
Papildomas maitinimas						
Sezoniniai vaisiai		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Iš viso maitinimui:			1,50	0,60	35,10	151,80
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	24792	150/20	15,46	10,15	41,07	317,45
Pomidoras	35732	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Liofilizuotos braškės	11109	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,72	10,72	49,03	359,46
Iš viso dienai:			59,59	48,59	187,16	1424,20

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	41401	150/4	6,57	5,21	35,77	216,20
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidoru	22212	30/5/30	2,16	4,52	15,46	111,14
Sezoniniai vaisiai		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			9,03	10,03	63,33	379,66
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	86063	150	4,85	2,88	15,94	109,06
Šviesi duona su saulėgrąžomis	30180	25	1,80	1,15	14,90	77,15
Troškinta vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	52820	120	21,59	9,99	0,93	179,98
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	27685	70	3,78	2,30	20,79	118,94
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	56082	120	1,34	2,14	5,06	44,84
Agurkas	94117	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			33,61	18,46	58,79	535,76
Papildomas maitinimas						
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	10000	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Iš viso maitinimui:			11,28	8,32	9,31	157,24
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (varškė 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	119,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,90	20,09	36,27	393,54
Iš viso dienai:			70,82	56,90	167,71	1466,19



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių grūdų (avižos, kviečiai, miežiai, rugiai, grikiai) košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	41402	200/4	5,40	4,79	36,15	209,31
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	12519	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Grikių trapučiai	29893	10	1,05	0,29	6,59	33,17
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	9081	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			12,49	9,44	60,82	378,22
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	86051	150	2,47	4,18	12,50	97,54
Šviesi duona su saulėgrąžomis	30051	30	2,16	1,38	17,88	92,58
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkų, bulvių) troškinys (tausojantis)	41776	100/100	21,02	13,82	20,96	292,31
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprikos)	56075	115	0,98	0,23	5,34	27,31
Pomidoras	22588	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	9116	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			27,17	19,82	59,92	526,72
Papildomas maitinimas						
Desertinis jogurtas (1,5-2,5 proc. rieb.)	30182	125	6,50	1,88	7,88	74,38
Liofilizuoti mangai	86665	20	0,62	0,50	16,56	73,20
Iš viso maitinimui:			7,12	2,38	24,44	147,58
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	84410	200	7,80	7,47	24,57	196,69
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir sūriu (45 proc. rieb.)	18116	25/15/10	4,98	12,31	13,16	183,31
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			12,78	19,78	37,73	380,00
Iš viso dienai:			59,55	51,42	182,91	1432,51

