

Kauno lopšelis-darželis „Čiauškutis“

Prancūzų g. 68A, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus (lopšelio)

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

Valgiaraščio sudarymo data: 2025-06-03

Valgiaraščio galiojimo data: nuo 2025-06-09



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, gričiai) košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	39797	150/3	5,89	4,95	30,19	188,83
Sausainiai	24210	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,00	8,91	37,08
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,75	8,05	52,70	314,23

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	66557	100	1,55	2,12	8,69	60,05
Troškinta vištienos filė su daržovėmis (kalafiorais, morkomis, žaliaisiais žirneliais) ir grietinėle (36 proc. rieb.) (tausojantis)	49199	70/40/20	18,04	11,23	6,60	199,60
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	26783	100	2,95	0,14	27,14	121,68
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprikos, pomidorai)	90718	120	1,06	0,30	5,80	30,12
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			23,63	13,80	48,48	412,60

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)	19194	100	14,63	10,19	31,15	274,84
Trintos uogos	14056	20	0,13	0,08	2,47	11,09
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	27856	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,57	10,30	34,44	296,77
Iš viso dienai:			47,94	32,15	135,62	1023,60



 Lietuvos Respublika
 Kauno apskr.
 lopšelis-darželis
 "Čiaušė"
 Igliauskaitė-Markavičienė

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.)	8829	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Grikių traputis	29106	7	0,74	0,20	4,61	23,22
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaisinė arbata	9082	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,11	8,25	49,06	314,90

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)	85539	100	3,81	1,71	16,68	97,39
Batono skrebučiai	9097	15	1,20	0,35	8,01	39,95
Orkaitėje keptas jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	12440	80	16,86	5,67	4,77	137,56
Bulvių košė (tausojantis)	26784	70	1,55	2,54	15,09	89,39
Virtų burokėlių salotos	72729	90	2,55	4,72	3,40	66,28
Agurkas	19911	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			26,35	14,99	49,60	438,74

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Pomidoras	19377	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Pienas (2,5 proc. rieb.)	17435	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			15,09	17,49	21,72	304,68
Iš viso dienai:			52,55	40,73	120,38	1058,33

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)	40443	105/25	4,74	4,83	25,51	164,42
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidorais	21379	30/5/20	2,06	4,48	14,88	108,06
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta juodoji arbata	9077	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			7,19	9,31	50,29	313,70

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)	39760	100	4,69	1,93	16,27	101,26
Ruginė duona su sėklomis	29229	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Kiaulienos kumpio maltinis su kopūstais (tausojantis)	40223	80/10	15,66	8,66	4,13	157,08
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	26816	70	2,30	2,12	18,25	101,28
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, ridikėliai)	43713	110	0,90	0,04	2,86	15,32
Salotų lapai	93911	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			25,53	13,59	51,28	429,57

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių plokštainis	31575	150	4,05	5,04	31,50	187,50
Grietinė (30 proc. rieb.)	14468	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Pienas (2,5 proc. rieb.)	30941	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			8,64	13,29	38,96	309,93
Iš viso dienai:			41,35	36,18	140,53	1053,19



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)	19967	150/3	3,66	2,89	33,06	172,88
Trintos šaldytos uogos	15008	25	0,14	0,11	3,69	16,30
Sezoniniai vaisiai		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			4,80	3,40	60,15	290,38

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)	43775	100	5,21	1,26	14,64	90,62
Grikių traputis	29106	7	0,74	0,20	4,61	23,22
Troškinta vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	49656	100	18,03	8,63	0,93	153,50
Bulvių ir batatų košė (tausojantis)	27636	70	1,44	2,51	14,36	85,80
Kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos	93987	110	1,53	3,76	7,16	68,58
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			26,97	16,37	41,91	422,88

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)	12176	100	14,67	6,73	31,59	245,58
Sviesto (82 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	13707	5/10	0,29	7,10	0,31	66,28
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,96	13,83	31,90	311,86
Iš viso dienai:			46,73	33,59	133,96	1025,12

LIETUVOS
Kauno
Išplėtinis darželis
"Čiaušė"
REPUBLIKA
Direktorė
Ingrida Ramanauskaitė-Markevičienė

I savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	19915	130/3	5,76	4,34	31,14	186,62
Uogienė	22931	25	0,00	0,00	12,50	50,00
Sezoniniai vaisiai		90	0,81	0,09	10,53	46,17
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,57	4,43	54,17	282,80

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	29229	100	1,73	0,68	14,18	69,78
Ruginė duona su sėklomis	29229	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkos, bulvės) troškiny (tausojantis)	40748	80/80	16,82	11,06	16,85	234,19
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	22554	90	0,74	0,14	3,57	18,48
Morkų lazdelės	90724	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			21,54	12,74	48,28	393,99

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su žaliaisiais žirneliais, sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	23991	120/20/5/10	11,02	8,34	31,02	243,20
Pienas (2,5 proc. rieb.)	17435	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			14,38	11,34	36,66	306,20
Iš viso dienai:			42,49	28,51	139,11	982,99



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 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)	10032	150/3	6,16	4,63	32,90	197,92
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	12517	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,90	8,79	42,88	298,25

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	39756	100	1,08	3,05	8,39	65,38
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos maltinukas (tausojantis)	49974	90	15,83	9,51	3,18	161,64
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	8971	50	2,96	2,09	16,29	95,83
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	90723	90	1,55	6,24	9,27	99,39
Agurkas	19911	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			21,80	20,90	38,77	430,40

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	31871	110/30/10	5,19	8,36	28,92	211,72
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	26766	60	1,89	0,09	17,34	77,74
Salotų lapai	93911	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,21	8,47	46,52	291,16
Iš viso dienai:			40,92	38,16	128,18	1019,81

Kauno lopšelis-darželis "Čiauška"
Direktorė
Vigdota Ramanauskaitė-Markavičienė

2 savaitė
Antradienis

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)	40443	105/25	4,74	4,83	25,51	164,42
Trintos šaldytos uogos	15008	25	0,14	0,11	3,69	16,30
Sezoniniai vaisiai		120	0,40	0,00	6,10	26,00
Pienas (2,5 proc. rieb.)	31137	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			10,88	9,93	44,70	311,72

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	85936	100	1,49	2,55	12,68	79,63
Batono skrebučiai	9097	15	1,20	0,35	8,01	39,95
Kepta su garais lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	26661	80	16,91	11,23	0,84	172,07
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	26776	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos	93987	110	1,53	3,76	7,16	68,58
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			22,76	17,94	44,70	431,54

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Uogienė	22931	25	0,00	0,00	12,50	50,00
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	28781	10	0,90	0,02	0,41	5,42
Liofilizuotos braškės	19148	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,97	8,23	47,01	293,97
Iš viso dienai:			41,61	36,13	136,40	1037,22

LIETUVOS
Kauno apskr.
Išplėtinis skyrius
"Čiauškutis"
RESUBLIKA
Direktorė
Ingrida Ramanauskaitė-Markevičienė

2 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
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	17114	20/10/10	3,50	10,98	10,50	154,82
Nesaldinta vaisinė arbata	9082	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,24	13,78	36,51	303,02

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kalafiorai, morkos, žirneliai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	83974	100	1,29	2,13	7,20	53,15
Šviesi duona su saulėgrąžomis	29363	25	1,80	1,15	14,90	77,15
Plikytų ryžių troškiny su kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis)	40697	100/50	12,76	8,25	33,84	260,56
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	22554	90	0,74	0,14	3,57	18,48
Salotų lapai	93911	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			16,72	11,70	60,01	412,19

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)	24578	120	17,76	11,07	17,08	238,95
Trintos šaldytos uogos	14056	20	0,13	0,08	2,47	11,09
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	27856	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Sezoniniai vaisiai		90	0,81	0,09	10,53	46,17
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			20,50	11,27	30,90	307,04
Iš viso dienai:			45,46	36,75	127,42	1022,26



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	3,66	2,89	33,06	172,88
Uogienė	22931	25	0,00	0,00	12,50	50,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			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 (augalinis) (tausojantis)	66556	100	3,07	2,22	15,11	92,74
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	40694	80	13,55	19,17	1,24	231,68
Bulvių košė (tausojantis)	22838	50	0,98	1,69	9,56	57,34
Daržovių rinkinukas (pomidorai, paprikos)	76039	110	1,08	0,40	6,56	34,16
Agurkas (konservuotas)	22547	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			18,95	23,49	33,68	421,87

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5977	100	9,61	9,23	2,46	131,36
Ruginė duona su sėklomis	29229	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Morkų lazdelės	90724	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Pienas (2,5 proc. rieb.)	31137	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			17,43	15,09	25,30	306,74
Iš viso dienai:			40,59	41,63	118,93	1012,78

LIETUVOS
Kauno
Išplėtinis
"Čiaušutis"
Ingrida Ramanauskaitė-Markevičienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų grūdų (avižos, kviečiai, miežiai) dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	11275	150/3	6,22	4,87	29,59	187,11
Trintos šaldytos uogos	14056	20	0,13	0,08	2,43	11,09
Sezoniniai vaisiai		80	0,72	0,32	11,84	53,12
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	12517	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta juodoji arbata	9077	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			12,41	9,43	43,99	310,46

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	85906	100	1,05	4,06	6,23	65,69
Ruginė duona su sėklomis	29999	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Keptas kalakutienos filė maltinukas su varške (9 proc. rieb.) ir cukinija (tausojantis)	50265	60/15/15	16,24	6,06	2,88	130,97
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	26816	70	2,30	2,12	18,25	101,28
Daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai)	36268	95	0,76	0,02	2,67	13,86
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			23,10	13,49	44,20	390,62

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pienoškos a.r. dešrelės (tausojantis)	31281	95	12,35	17,10	2,85	214,70
Virti makaronai (tausojantis)	27076	50	3,00	1,55	11,60	72,37
Pomidoras	19377	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Pomidorų padažas	22401	10	0,10	0,00	1,90	8,00
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			15,95	18,85	19,25	310,45
Iš viso dienai:			51,46	41,77	107,43	1011,53



3 savaitė
Pirmadienis

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)	19967	150/3	3,66	2,89	33,06	172,88
Trintos šaldytos uogos	14056	20	0,13	0,08	2,47	11,09
Varškės sūris (22 proc. rieb.)	30110	20	4,70	4,40	0,32	59,68
Sezoniniai vaisiai		90	0,81	0,09	10,53	46,17
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,30	7,45	46,38	289,83

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	85938	100	3,55	2,77	16,40	104,70
Ruginė duona su sėklomis	29229	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Kiaulienos nugarinės troškinyš (tausojantis)	41849	90	15,71	7,10	3,99	142,68
Virtos avižinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	27720	60	2,34	2,96	12,88	87,52
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, gūžinės salotos)	91764	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			24,32	13,77	47,21	409,99

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)	24578	120	17,76	11,07	17,08	238,95
Uogienė	22931	25	0,00	0,00	12,50	50,00
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	27856	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			19,56	11,11	30,40	299,80
Iš viso dienai:			53,18	32,32	123,99	999,61

[Signature]
Dėkui
Kauno
Ingoda Ramanauskaitė-Markėvičienė
"Čiauškutis"
12

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.) (tausojuantis)	10030	150/3	6,22	4,87	30,09	189,07
Trintos šaldytos uogos	14056	20	0,13	0,08	2,47	11,09
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	12517	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta juodoji arbata	9077	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			12,09	9,11	42,55	300,49

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	86157	100	4,67	3,38	17,02	117,21
Keptas orkaitėje šamo ir jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	27266	90	14,70	8,31	3,07	145,82
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	26776	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Virtų burokėlių salotos su sėklomis	93910	90	3,71	6,23	7,25	99,90
Agurkai (marinuoti/rauginti)	44222	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Salotų lapai	93911	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			25,08	18,02	44,56	440,74

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su bananais	24791	110	5,68	8,08	34,77	234,49
Uogienė	22931	25	0,00	0,00	12,50	50,00
Graikiškas jogurtas (0,2 proc. rieb.)	27856	20	1,80	0,04	0,82	10,84
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,48	8,12	48,09	295,33
Iš viso dienai:			44,64	35,24	135,20	1036,57

13

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)	1510	50	6,35	5,45	0,45	76,25
Batonas su tepamu lydytu sūreliu (50 proc. rieb.) ir pomidoru	17118	25/20/25	4,17	5,12	16,08	127,03
Desertinis jogurtas (2,5 proc. rieb.)	4462	125	6,50	1,88	7,88	74,38
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			17,50	12,44	31,73	308,87

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)	86155	100	1,73	0,68	14,18	69,78
Virtų bulvių blynai su jautienos kumpio įdaru „Žemaičiai“ (tausojantis)	40289	90/40	12,40	10,01	30,48	261,63
Grietinė (30 proc. rieb.)	13705	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, morkos)	43711	105	0,81	0,05	6,12	28,13
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			15,49	16,74	51,57	418,94

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)	24164	120/15	12,72	7,86	35,15	262,19
Pomidoras	19377	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Liofilizuotos braškės	19148	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			13,98	8,43	43,11	304,22
Iš viso dienai:			46,97	37,61	126,41	1032,00



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)	40486	120/3	4,44	3,67	24,70	149,59
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidoru	21746	25/4/25	1,80	3,63	12,88	91,38
Sezoniniai vaisiai		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,53	7,70	52,69	306,18

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)	83976	100	3,18	1,91	9,82	69,20
Šviesi duona su saulėgrąžomis	29363	25	1,80	1,15	14,90	77,15
Troškinta vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	49656	100	18,03	8,63	0,93	153,50
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	8971	50	2,96	2,09	16,29	95,83
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	43714	90	1,00	2,05	3,82	37,77
Agurkas	92121	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			27,21	15,85	46,83	438,81

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)	12176	100	14,67	6,73	31,59	245,58
Sviesto (82 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	13707	5/10	0,29	7,10	0,31	66,28
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,96	13,83	31,90	311,86
Iš viso dienai:			48,70	37,37	131,42	1056,84

LIETUVOS
Kauno apskr.
Išplėtinis-gerb. direktorė
Glauskaitė
15
REPUBLIKA

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių grūdų (avižos, kviečiai, miežiai, rugiai, gričiai) košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	40444	150/3	4,05	3,59	27,11	156,98
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	12517	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Grikių trapiukai	29106	7	0,74	0,20	4,61	23,22
Sezoniniai vaisiai		80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta vaistažolių arbata	9080	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,69	8,12	46,21	300,61

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	66557	100	1,55	2,12	8,69	60,05
Šviesi duona su saulėgrąžomis	29363	25	1,80	1,15	14,90	77,15
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkų, bulvių) troškiny (tausojantis)	40748	80/80	16,82	11,06	16,85	234,19
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprikos)	55878	110	0,93	0,22	5,00	25,70
Pomidoras	19377	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	9880	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			21,63	14,75	48,59	413,65

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	84411	150	5,82	5,60	16,32	138,96
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir sūriu (45 proc. rieb.)	22276	20/7/20	5,96	11,04	10,70	165,96
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,77	16,64	27,02	304,92
Iš viso dienos:			44,09	39,51	121,81	1019,18