

Kauno lopšelis-darželis „Čiauškutis“

Prancūzų g. 68A, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus (darželio)

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, griekiai) 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)	70264	150	2,47	4,18	12,50	97,54
Troškinta vištienos filė su daržovėmis (kalafiorais, morkomis, žaliaisiais žirneliais) ir grietinėle (36 proc. rieb.) (tausojantis)	52192	75/50/25	19,73	15,03	8,68	248,86
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	27537	100	2,95	0,14	27,14	121,68
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprikos, pomidorai)	93513	125	1,11	0,32	6,09	31,66
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			26,30	19,68	54,75	501,33

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:			58,37	42,47	164,62	1274,25



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)	85540	150	5,32	2,98	21,47	134,03
Batono skrebučiai	9098	20	1,60	0,46	10,68	53,26
Orkaitėje keptas jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	27148	100	18,78	5,99	4,93	148,73
Bulvių košė (tausojantis)	22995	70	1,55	2,54	15,09	89,39
Virtų burokėlių salotos	76769	115	3,33	3,87	4,67	66,80
Agurkas	19912	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			31,11	15,84	59,14	503,59

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:			63,41	46,88	145,39	1257,12



1 savaitė
Trečiadienis

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) (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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (paprikos, bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	70253	150	5,07	4,76	19,62	141,58
Ruginė duona su sėklomis	29894	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kiaulienos kumpio maltinis su kopūstais (tausojantis)	41525	90/10	17,68	9,94	4,98	180,09
Virtos perlinės kruopos (augalinis) (tausojantis)	27550	70	2,30	2,12	18,25	101,28
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, ridikėliai)	93569	110	0,90	0,04	2,86	15,32
Salotų lapai	94023	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			28,84	18,11	60,21	519,21

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių plokštainis	26803	150	4,05	5,04	31,50	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:			46,92	48,34	162,07	1271,00



I 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)	43774	150	5,93	2,31	17,98	116,39
Grikių traputis	29893	10	1,05	0,29	6,59	33,17
Troškinta vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	49655	120	21,59	9,99	0,93	179,98
Bulvių ir batatų košė (tausojantis)	27650	90	1,85	3,35	18,43	111,25
Kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos	93988	125	1,74	3,76	7,80	72,00
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			32,20	19,70	52,07	514,39

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:			54,87	45,02	161,07	1268,93



1 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)	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	86156	150	2,46	0,73	20,85	99,80
Ruginė duona su sėklomis	29894	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkos, bulvės) troškiny (tausojantis)	41735	100/100	21,02	13,82	20,96	292,31
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	94031	90	0,74	0,14	3,57	18,48
Morkų lazdelės	94032	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			27,38	15,97	63,80	508,44

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)	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:			54,13	36,44	170,26	1225,47



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.)
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	43592	150	1,55	3,58	12,69	89,22
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos maltinukas (tausojantis)	52771	110	19,36	11,62	3,84	197,34
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	8978	75	4,44	3,14	24,43	143,74
Morkų salotos su česnakų (augalinis)	94038	90	1,55	6,24	9,27	99,39
Agurkas	94039	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			27,29	24,58	51,97	538,28

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:			51,01	46,25	170,64	1302,81

Kauno
Išplėtimasis darželis
"Čiulė" Direktorė
Rita Marčiukaitė-Markavičienė

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)	85937	150	1,72	3,28	14,48	94,26
Batono skrebučiai	9098	20	1,60	0,46	10,68	53,26
Kepta su garais lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	26662	100	21,14	14,03	1,05	215,08
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	27657	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos	93988	125	1,74	3,76	7,80	72,00
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			28,23	21,64	54,05	523,90

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:			51,72	44,00	171,36	1288,32



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)	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kalafiorai, morkos, žirneliai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	83975	150	1,84	3,18	10,54	78,11
Šviesi duona su saulėgrąžomis	30019	30	2,16	1,38	17,88	92,58
Plikytų ryžių troškinys su kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis)	41740	110/70	17,10	10,61	40,79	327,01
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	47309	105	0,87	0,18	4,29	22,26
Salotų lapai	94023	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			22,15	15,37	74,09	523,24

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
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:			59,11	46,17	159,83	1291,34



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)	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	70260	150	3,56	3,75	19,30	125,17
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	40695	90	15,25	21,55	1,40	260,58
Bulvių košė (tausojantis)	22995	70	1,55	2,54	15,09	89,39
Daržovių rinkinukas (pomidorai, paprikos)	76789	120	1,18	0,44	7,14	37,24
Agurkas (konservuotas)	23644	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Vanduo su citrinomis	9882	150	0,03	0,01	0,25	1,16
Iš viso maitinimui:			21,81	28,29	44,24	518,77

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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:			48,12	51,36	147,59	1245,08

Direktorė
Ingrida Ramanauskaitė-Markevičienė

lopšelis-darželis
"Čiauškutis"

REPUBLIKA

10

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)	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	85995	150	1,57	6,09	9,33	98,43
Ruginė duona su sėklomis	29894	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Keptas kalakutienos filė maltinukas su varške (9 proc. rieb.) ir cukinija (tausojantis)	52772	70/20/20	19,46	7,51	3,68	160,17
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	27550	70	2,30	2,12	18,25	101,28
Daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai)	47316	105	0,86	0,02	2,95	15,48
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			26,96	16,99	48,47	454,61

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)	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:			61,05	50,35	131,52	1223,45

LIETUVOS
Direktore
Ingrida Pamanauskaitė-Markevičienė
[Signature]

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)	85939	150	4,92	4,11	23,26	149,73
Ruginė duona su sėklomis	29894	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kiaulienos nugarinės troškinys (tausojantis)	41850	110	20,00	8,25	3,42	167,90
Virtos avižinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	27722	60	2,34	2,96	12,88	87,52
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, gūžinės salotos)	94047	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			30,90	16,67	58,24	506,55

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:			65,94	41,26	150,82	1238,34



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)	86158	150	7,04	4,58	25,95	173,14
Keptas orkaitėje šamo ir jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	27267	110	18,19	10,27	3,79	180,36
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	28016	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Virtų burokėlių salotos su sėklomis	94048	90	3,71	6,23	7,25	99,90
Agurkai (marinuoti/rauginti)	47318	50	0,40	0,10	1,38	8,00
Salotų lapai	94023	15	0,14	0,02	0,26	1,70
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			31,11	21,29	54,71	534,85

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:			55,81	42,05	171,66	1288,31

Direktorė
Ingrida Romanovskaitė-Markienė
Lietuvos
kopšėlis-darželis
"Čiauškutis"
13

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	86156	150	2,46	0,73	20,85	99,80
Virtų bulvių blynai su jautienos kumpio įdaru „Žemaičiai“ (tausojantis)	40288	120/50	15,40	11,65	37,89	318,01
Grietinė (30 proc. rieb.)	28843	30	0,78	9,00	0,81	87,36
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, morkos)	47308	110	0,86	0,05	6,64	30,45
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			19,54	21,44	66,53	537,20

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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:			58,09	47,98	152,06	1272,40



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)	83977	150	4,85	2,88	15,94	109,06
Šviesi duona su saulėgrąžomis	30097	25	1,80	1,15	14,90	77,15
Troškinta vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	49655	120	21,59	9,99	0,93	179,98
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	27661	70	3,78	2,30	20,79	118,94
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos	47319	120	1,34	2,14	5,06	44,84
Agurkas	92122	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			33,61	18,46	58,79	435,76

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:			59,55	48,57	158,40	1308,95



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)	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	70264	150	2,47	4,18	12,50	97,54
Šviesi duona su saulėgrąžomis	30019	30	2,16	1,38	17,88	92,58
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkų, bulvių) troškinys (tausojantis)	41735	100/100	21,02	13,82	20,96	292,31
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, paprikos)	55864	115	0,98	0,23	5,34	27,31
Pomidoras	35732	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	9882	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso maitinimui:			27,17	19,82	59,92	526,72

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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:			52,43	49,04	158,47	1284,93

