

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas

8 priedas



KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „VAIVORYKŠTĖ“

Geležinio Vilko g. 9, 49274 Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1,5-3 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 17:30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6901	145/5	7,63	7,59	39,17	255,47
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	000	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			8,03	7,59	49,07	296,67

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, brokoliai, morkos, bulvės) sriuba (augalinis) (tausojantis)	11856	100	1,36	1,34	8,09	49,88
Ruginė duona	111	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Perlinių kruopų troškiny su kiauliena (kumpis) (tausojantis)	4913	114/46	12,49	11,69	32,34	284,49
Pomidorų skiltelės	222	40	0,460	0,16	2,32	12,32
Agurkų griežinėliai	333	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			17,32	14,43	58,32	432,47

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	2541	40/5/20/25	9,43	7,14	22,78	193,08
Daržovių (agurkų, pekino kopūstų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina	10705	66	0,58	1,87	2,17	27,80
Sveikuoliškas sausainis (cukrų kiekis iki 5 g/100 g)	102	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			11,51	12,11	38,55	309,19
Iš viso (dienos davinio):			36,85	34,13	145,94	1038,34



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1187	150/2	6,65	3,92	36,17	206,54
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Iš viso:			7,10	4,52	58,82	304,36

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	1377	100	3,28	5,08	16,77	125,95
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	5202	60	10,29	4,81	0,28	85,55
Virti ryžiai (tausojantis)	5069	70	2,30	3,31	21,11	123,44
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi ir citrina	11345	65	0,69	4,17	2,82	51,58
Vanduo su apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			16,64	17,38	42,16	391,65

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir pupelių troškinytis (tausojantis)	5449	135/15	5,77	5,75	24,90	174,41
Duona su tepamu lydytu sūreliu (50%)	2706	30/20	3,72	4,92	16,67	125,84
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			9,49	10,67	41,57	300,26
Iš viso (dienos davinio):			33,23	32,57	142,55	996,27



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė, pagardinta gabalėliu sviesto (82%) ir cinamonu (tausojantis)	7120	145/5/0,5	6,65	6,85	33,80	223,50
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta žolelių arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			7,31	6,87	49,19	287,82

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų, morkų, svogūnų sriuba su salierų šaknimis (tausojantis) (augalinis)	2389	100	1,49	4,05	7,57	72,71
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos (kumpis) kepsnys (tausojantis)	4914	60	8,35	12,83	2,37	158,36
Virtos bulvės (tausojantis)	626	60	1,20	0,06	11,82	52,62
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi	11277	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			12,01	19,77	31,69	352,71

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	875	110	20,04	13,98	16,95	273,80
Trinti vaisiai ir uogos	3865	40	0,40	0,17	8,76	38,10
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			20,50	14,16	26,25	314,42
Iš viso (dienos davinio):			39,83	40,79	107,13	954,96



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	2240	155/5	6,95	7,12	33,14	224,42
Sezoniniai vaisiai	000	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			7,25	7,52	48,24	289,64

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2994	100	2,25	2,74	18,71	108,48
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	189	70	13,05	9,62	2,93	150,54
Virtų burokėlių garnyras (augalinis) (tausojantis)	5070	80	2,19	3,79	5,04	63,05
Pupelių garnyras (augalinis) (tausojantis)	5071	20	4,56	0,32	12,00	69,12
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	636	20/20	0,34	0,08	1,72	8,96
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			22,40	16,56	40,39	400,16

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	3621	130/5/15	12,13	12,36	35,10	300,19
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			12,19	12,38	35,64	302,71
Iš viso (dienos davinio):			41,83	36,46	124,27	992,50



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (augalinis) (tausojantis)	2315	150	5,04	5,24	29,71	186,16
Pienas 2,5%	101	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Sezoniniai vaisiai	000	95	0,38	0,00	9,41	39,14
Iš viso:			9,62	8,99	46,17	304,05

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorinė sriuba (tausojantis)	11897	100	1,42	4,77	8,59	82,91
Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis)	5204	70	12,76	8,74	0,57	132,01
Bulvių-morkų-brokolių košė (tausojantis)	1514	80	2,15	0,37	16,55	78,13
Šviežių daržovių salotos (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai, ridikėliai) su aliejumi ir citrina	10988	90	0,88	4,16	3,24	53,97
Vanduo su apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			17,30	18,05	30,12	352,15

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (9%)	1645	119/51	12,84	10,57	28,94	262,23
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis	6032	90	1,90	1,60	7,24	50,98
Iš viso:			14,74	12,17	36,18	313,21
Iš viso (dienos davinio):			41,66	39,21	112,47	969,41



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	2240	155/5	6,95	7,12	33,14	224,42
Nesaldinta arbatžolių arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	000	85	0,85	0,34	19,89	86,02
Iš viso:			7,80	7,64	53,03	310,45

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	4920	100	1,39	1,46	11,48	64,60
Kalakutų file kukulis (tausojantis)	850	60	11,34	10,05	2,76	146,81
Virti ryžiai (tausojantis)	5069	70	2,30	3,31	21,11	123,44
Pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (iki 3,8%)	11280	60/10	0,94	0,47	3,17	20,67
Morkų lazdelės	444	20	0,20	0,02	2,08	9,30
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			16,23	15,33	41,14	367,34

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	3503	110	16,34	12,43	24,43	274,99
Trinti vaisiai ir uogos	3865	40	0,40	0,17	8,76	38,10
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			16,73	12,60	33,19	313,10
Iš viso (dienos davinio):			40,76	35,57	127,36	990,89



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kuskuso košė, pagardinta sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	7119	150/5/0,5	4,56	6,24	21,98	162,29
Nesaldinta kmyņu arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Iš viso:			5,21	6,98	45,13	264,18

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių, kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	4841	100	2,21	4,15	6,75	73,20
Troškintas kiaulienos (kumpis) maltinukas (tausojantis)	464	60	9,90	18,31	3,18	217,11
Virtos bulvės (tausojantis)	6265	60	1,20	0,06	11,82	52,62
Karštas kalafiorų, šparaginių pupelių ir žirnelių garnyras (tausojantis)	5073	60	1,23	2,92	6,46	57,03
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			14,54	25,44	28,21	399,98

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su kalakutų file (tausojantis)	1159	120/70	20,53	7,55	25,56	252,34
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			20,59	7,57	26,09	254,85
Iš viso (dienos davinio):			40,35	39,99	99,43	919,02



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 %), paskaninta uogomis (tausojantis)	7121	150/4/5	5,48	5,62	37,17	221,12
Varškės sūris (13%)	104	20	4,02	2,60	0,72	42,36
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	000	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			9,90	8,22	47,79	304,69

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su špinatais (augalinis) (tausojantis)	2428	100	2,28	2,10	10,22	68,87
Ruginė duona	111	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	2952	70	13,37	11,70	0,56	161,01
Perlinės kruopos (tausojantis)	5074	40	1,69	1,86	13,34	76,84
Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	11281	80	1,03	1,85	4,31	37,97
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			21,10	18,73	42,35	422,37

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su sviestu (82%) (tausojantis)	3504	135/5	19,99	12,39	29,32	308,70
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			20,05	12,40	29,86	311,22
Iš viso (dienos davinio):			51,05	39,35	120,00	1038,28



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	1449	150/4	5,96	6,28	27,67	191,04
Pienas 2,5%	101	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Sezoniniai vaisiai	000	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			9,06	9,18	47,47	308,74

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su kiauliena (tausojantis)	1664	91/9	5,69	6,81	18,32	157,35
Karališkas kiaulienos (kumpis) balandėlis (tausojantis)	868	34,85/35,1 5	8,30	10,53	6,62	154,47
Bulvių košė (tausojantis)	1188	70	1,64	1,85	14,76	82,26
Agurkų griežinėliai	333	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Pomidorų skiltelės	222	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			16,36	19,37	43,67	414,52

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	2951	90	14,40	8,17	3,90	146,68
Virti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	5089	78	2,19	1,97	5,04	46,67
Sveikuoliškas sausainis (cukrų iki 5 g/100 g)	102	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			18,15	13,25	23,07	284,17
Iš viso (dienos davinio):			43,57	41,80	114,21	1007,43



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	2607	150/2	5,14	3,98	31,95	184,16
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Nesaldinta kmyņu arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			5,79	4,73	55,10	286,06

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3093	100	6,58	3,83	17,31	79,99
Ruginė duona	111	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Vištienos file troškiny su daržovėmis (tausojantis)	4975	45/75	18,10	9,09	5,60	176,63
Virti makaronai (tausojantis)	5075	60	3,31	2,22	12,77	84,33
Agurkų griežinėliai	333	140	0,98	0,00	3,92	19,60
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			31,76	16,39	54,06	440,74

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	994	98/12	13,95	14,98	6,56	216,83
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi	11344	52	0,56	1,96	2,12	28,36
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis	6032	90	1,90	1,60	7,24	50,98
Iš viso:			16,41	18,54	15,93	296,17
Iš viso (dienos davinio):			53,96	39,66	125,09	1015,69



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

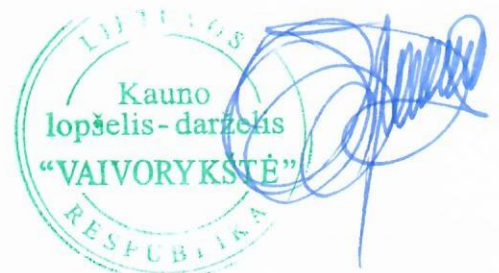
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	7125	140/2	5,71	3,51	31,13	178,92
Sezoniniai vaisiai	000	130	1,30	0,52	30,42	131,56
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			7,07	4,04	62,09	313,00

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4920	100	1,39	1,46	11,48	64,60
Kiaulienos (kumpis) kukulis, įdarytas džiovintais vaisiais (be pridėtinų cukrų) (tausojantis)	4916	65/5	10,58	16,52	5,29	212,16
Brinkintų grikių kruopos su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	7118	55	2,08	1,80	11,87	71,95
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	11284	70	1,08	3,71	7,80	68,95
Vanduo su apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			15,22	23,50	37,61	422,79

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvių, morkų, kopūstų, žaliųjų žirnelių) troškiny su vištienos krūtinėle (tausojantis)	5451	123/32	10,68	2,62	18,91	141,97
Duona su sviestu (82%)	2708	30/5	1,83	4,58	15,43	110,24
Sūrio lazdelė	103	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaisinė arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			17,85	11,36	34,43	311,35
Iš viso (dienos davinio):			40,14	38,90	134,13	1047,14



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kuskuso košė pagardinta sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	7119	150/5/0,5	4,56	6,24	21,98	162,29
Sezoniniai vaisiai	000	150	1,05	0,30	27,00	114,90
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			5,62	6,54	48,98	277,20

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (kopūstai, morkos, svogūnai, salierų šaknys) sriuba (tausojantis) (augalinis)	2389	100	1,49	4,05	7,57	72,71
Virtų bulvių cepelinai su jautiena (kumpis) (tausojantis)	1146	155/45	12,69	4,24	51,24	293,85
Grietinė 30%		15	0,39	4,50	0,41	43,68
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkų lazdelės)	555	140	0,98	0,00	3,92	19,60
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			15,55	12,79	63,14	429,86

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	10384	150	9,10	7,31	28,40	215,80
Duona su tepamu sūreliu (50%)	2721	25/14	2,84	3,51	13,72	97,83
Iš viso:			11,94	10,82	42,12	313,63
Iš viso (dienos davinio):			33,11	30,15	154,24	1020,69



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	2315	155/5	5,04	5,24	29,71	186,16
Pienas 2,5%	101	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Sezoniniai vaisiai	000	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			8,24	7,74	44,31	279,86

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ir porais (augalinis) (tausojantis)	3200	100	3,95	3,23	13,83	100,18
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsa	419	80/30	10,32	12,22	26,14	255,79
Grietinė 30%		15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų griežinėliai	333	140	0,98	0,00	3,92	19,60
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			15,70	19,96	44,83	421,78

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su sviestu (82%) (tausojantis)	3504	137/3	19,99	12,39	29,32	308,70
Vanduo su apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			20,08	12,40	30,49	313,83
Iš viso (dienos davinio):			44,01	40,10	119,64	1015,47



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė (tausojantis)	2918	150	5,98	7,61	24,81	191,09
Nesaldinta kmylių arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai	000	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			6,58	7,76	35,21	236,98

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2994	100	2,25	2,74	18,71	108,48
Ruginė duona	111	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	189	70	13,05	9,62	2,93	150,54
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	932	40	0,51	3,05	4,05	45,65
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, pekino kopūstų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina	10988	90	0,88	4,16	3,24	53,97
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			19,49	20,82	43,38	438,83

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai (tausojantis)	3636	120	6,18	8,53	31,54	227,63
Trinti vaisiai ir uogos	3885	35	0,35	0,15	7,59	33,04
Pienas 2,5%	101	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			9,33	11,17	43,83	313,17
Iš viso (dienos davinio):			35,40	39,75	122,42	988,98



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	7117	180/5	6,17	6,60	43,02	256,15
Sezoniniai vaisiai	000	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	808	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			6,57	6,60	52,92	297,36

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2389	100	1,49	4,05	7,57	72,71
Vištienos file guliašas (tausojantis)	5228	120	15,52	9,40	7,17	175,35
Bulvių košė (tausojantis)	1188	70	1,64	1,85	14,76	82,26
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi	11277	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Pomidorų skiltelės	222	20	0,20	0,08	1,16	6,16
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			19,88	18,22	41,12	408,00

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	875	110	20,04	13,98	16,95	273,80
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis ir vaisiais	6056	120	1,48	1,24	6,00	41,06
Iš viso:			21,52	15,22	22,95	314,87
Iš viso (dienos davinio):			47,97	40,04	117,00	1020,23

