PATVIRTINTA
Kauno lopšelio-darželio „Vilnelė“ direktoriaus
2021 m. gruodžio 14 d. įsakymu Nr. 115

Suderinta su Kauno miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuru,
registracijos Nr. NV-459

Kauno lopšelis darželis „Vilnelė”

Vytenio g. 8, Kaunas
(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas)

15 DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

(be sojos, pupelių, kviečių, rugių, gryno kiaušinio, žuvies, vištienos)

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 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 proc. rieb.) paskaninta vyšniomis (tausojantis)	4369	220/5/15	5,82	6,49	40,99	245,68
Obuoliai	563	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			**6,22**	**6,49**	**50,89**	**286,89**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	23082	150	2,99	4,81	19,64	133,81
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	10195	70/20	15,60	9,97	3,67	166,79
Virtos bulvės (tausojantis)	2903	70	1,40	0,07	13,79	61,39
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	4988	50	0,79	3,24	5,65	54,88
Pomidorai, cukinijos	5451	75	0,80	0,19	3,37	18,30
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	3630	150	0,04	0,02	0,76	3,32
		Iš viso:	**21,61**	**18,29**	**46,87**	**438,48**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų blyneliai (tausojantis)	1995	120	10,01	10,08	37,57	281,01
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	3099	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Pienas (2,5 proc. rieb.)	3568	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**15,07**	**14,53**	**45,80**	**374,22**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,90**	**39,31**	**143,55**	**1 099,59**

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	4306	195/15/5	9,72	9,90	39,77	287,04
Apelsinai	2877	10	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**10,62**	**10**	**51,47**	**338,34**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	5986	150	1,44	1,79	10,06	62,11
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	2377	110/70	19,01	12,74	41,50	356,72
Natūralus jogurtas (30 proc. rieb.)	3271	30	1,29	1,05	1,77	21,69
Morkų lazdelės	4931	105	1,00	0,10	10,40	46,50
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	3626	150	0,07	0,01	0,88	3,85
		Iš viso:	**24,02**	**15,89**	**73,72**	**534,03**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	11577	200,00	4,73	7,52	16,25	151,59
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc.rieb.) su vyšniomis ir kriaušėmis	478	160/20/20	5,85	4,79	23,72	161,39
		Iš viso:	**9,86**	**11,76**	**35,40**	**286,87**
		Iš viso (dienos davinio):	**40,10**	**28,25**	**167,74**	**1 085,66**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	4366	200	9,85	6,86	54,19	317,95
Obuoliai	563	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta žolelių arbata	3602	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**10,25**	**6,86**	**64,09**	**359,16**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	6174	150	2,15	2,02	11,66	73,44
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	2386	90	20,08	10,61	8,96	211,70
Virti ryžiai su kariu	6146	150	2,51	0,17	22,83	102,88
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	4984	65	0,86	2,24	3,70	38,43
Ridikėliai, paprikos	5039	25/25	0,49	0,07	2,38	12,11
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	3626	150	0,07	0,01	0,88	3,85
		Iš viso:	**25,36**	**16,21**	**49,81**	**446,56**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai paplotėliai (tausojantis)	2078	120	6,32	2,56	37,71	199,13
Grietinė (30 proc. rieb.)	2115	30	0,78	9,00	0,81	87,36
Braškės	3469	15	0,11	0,06	0,81	4,20
Bananai	3473	15	0,15	0,06	3,51	15,18
Pienas (2,5 proc.rieb.)	3568	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**11,56**	**15,43**	**49,89**	**384,62**
		Iš viso (dienos davinio):	**45,43**	**44,38**	**144,32**	**1 158,43**

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su pienu ir sviestu (82 proc. rieb.)(tausojantis)	889	200/2	8,73	7,57	41,68	269,75
Kriaušės	3227	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**9,03**	**7,97**	**56,78**	**334,96**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	5991	140	3,52	5,72	13,78	116,69
Troškinta kiauliena su daržovėmis	10195	70/20	15,60	9,97	3,67	166,79
Bulvių košė (tausojantis)	2842	120	2,58	3,55	20,67	124,96
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (augalinis)	4976	60	0,65	1,88	6,55	45,75
Ridikėliai	5044	50	0,27	0,02	0,71	4,06
Stalo vanduo paskanintas agurkais	3622	150	0,05	0,00	0,21	1,05
		Iš viso:	**24,19**	**20,95**	**56,99**	**513,23**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	1940	160	23,03	11,29	35,66	336,39
Nesaldintas jogurtas (iki 3 proc. rieb.)	2881	30	1,29	1,05	1,77	21,69
Avietės	3479	20	0,24	0,12	2,40	11,64
Nesaldinta žolelių arbata	3602	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**24,57**	**12,46**	**39,83**	**369,73**
		Iš viso (dienos davinio):	**57,78**	**41,38**	**153,60**	**1 217,93**

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais, čiobreliais (augalinis) (tausojantis)	4362	200	4,71	8,68	35,03	237,03
Vynuogės	2815	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta žolelių arbata	3602	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**7,98**	**10,20**	**62,45**	**373,49**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	6136	150	1,78	1,31	15,84	82,36
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	2594	80	13,64	20,05	2,67	245,63
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	758	100	3,65	11,46	10,43	159,53
Rauginti agurkai	3915	90	0,18	0,00	0,72	3,60
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	3638	150	0,09	0,02	0,80	3,77
		Iš viso:	**19,34**	**32,84**	**30,46**	**494,89**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	2011	110	7,02	11,71	35,10	273,87
Natūralus jogurtas (iki 3 proc. rieb.)	2120	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Braškės	3469	15	0,11	0,06	0,81	4,20
Pienas (2,5 proc. rieb.)	3568	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**11,97**	**16,05**	**43,84**	**367,66**
		Iš viso (dienos davinio):	**35,73**	**47,64**	**127,08**	**1 080,07**

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu paskaninta vyšniomis (tausojantis)	4369	200/5 /15	5,82	6,49	40,99	245,68
Bananai	2612	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta žolelių arbata	3602	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**6,82**	**6,89**	**64,39**	**346,89**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6124	150	1,38	1,42	9,77	57,36
Orkaitėje garuose kepti malti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	386	90	16,35	7,91	6,28	161,77
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	2836	120	5,04	1,24	27,72	142,20
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	4972	70	1,59	2,33	9,03	63,45
Morkos, brokoliai	4997	20/20	0,78	0,08	3,08	16,16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	3622	150	0,05	0,00	0,21	1,05
		Iš viso:	**37,27**	**7,72**	**59,17**	**441,99**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	2084	120	11,04	21,14	55,40	456,04
Nesaldintas jogurtas (iki 3 proc. rieb.)	3086	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Braškės	3483	20	0,18	0,08	1,94	9,20
Pienas (iki 2,5 proc. rieb.)	3570	200	5,60	5,00	9,40	105,00
		Iš viso:	**12,00**	**16,05**	**44,49**	**370,36**
		Iš viso (dienos davinio):	**58,56**	**34,52**	**168,66**	**1 159,24**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc. rieb.) paskaninta vyšniomis (tausojantis)	4385	200/15/5	7,28	7,02	46,09	276,58
Apelsinai	2877	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta žolelių arbata	3602	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**8,18**	**7,12**	**57,79**	**327,89**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	6120	150	1,48	2,28	12,12	74,89
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	2382	85	15,78	14,27	6,01	215,60
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	2850	120	4,16	3,47	18,01	119,87
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	5127	65	0,77	2,99	3,62	44,51
Rauginti agurkai	3915	90	0,18	0,00	0,72	3,60
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	3626	150	0,07	0,01	0,88	3,85
		Iš viso:	**23,66**	**23,21**	**50,48**	**505,48**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	1852	150	20,62	13,90	29,45	325,37
Natūralus jogurtas	2124	25	1,08	0,88	1,48	18,08
Arbatžolių arbata su citrina	3606	150	0,06	0,02	4,29	17,58
		Iš viso:	**21,76**	**14,79**	**35,22**	**361,02**
		Iš viso (dienos davinio):	**53,60**	**45,12**	**143,49**	**1 194,39**

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	4379	200/10/5/3	10,40	7,18	39,60	264,62
Obuoliai	1986	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**10,80**	**7,18**	**49,50**	**305,84**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6112	150	2,14	2,21	17,77	99,52
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	2394	70	19,78	16,46	1,70	234,10
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	2825	80	4,21	0,68	21,88	110,58
Plėšyti pekino kopūstų lapai	5239	35	0,42	0,07	1,12	6,79
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	771	70	1,26	4,67	5,73	69,94
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	3617	150	0,02	0,03	1,13	4,89
		Iš viso:	**27,83**	**24,12**	**49,33**	**525,82**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	2084	100/20	8,01	9,57	36,57	264,54
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	3578	150	4,80	3,75	6,00	76,95
		Iš viso:	**12,81**	**13,32**	**42,57**	**341,49**
		Iš viso (dienos davinio):	**51,44**	**44,62**	**141,40**	**1 173,15**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis	4339	200/5/15	7,15	11,36	27,86	242,26
Vynuogės	2815	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta žolelių arbata	3602	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**7,85**	**11,56**	**45,86**	**318,87**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6116	150	1,26	2,06	8,14	56,17
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	10195	70/20	15,60	9,97	3,67	166,79
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	2761	150	2,83	0,19	25,83	116,33
Šviežių agurkų salotos su krapais	4980	120	0,84	5,48	3,32	65,95
Stalo vanduo paskanintas melionais	3634	150	0,03	0,00	0,52	2,21
		Iš viso:	**22,40**	**17,99**	**55,16**	**472,18**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais (tausojantis)	2084	100/20	8,01	9,58	36,57	264,54
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	2120	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Avietės	3479	20	0,24	0,12	2,40	11,64
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso maitinimui:	**13,04**	**13,95**	**46,79**	**364,88**
		Iš viso dienai:	**42,19**	**40,24**	**139,23**	**1 087,80**

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	11519	210/10	6,75	7,67	34,14	232,54
Vynuogės	2815	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**7,45**	**7,87**	**52,14**	**309,15**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	23082	150	2,99	4,81	19,64	133,81
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	10918	90	19,89	10,57	7,68	205,38
Virtos bulvės (tausojantis)	2903	70	1,40	0,07	13,79	61,39
Paprikos, agurkai	5433	140	1,12	0,14	6,65	32,34
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	3638	150	0,09	0,02	0,80	3,77
		Iš viso:	**27,02**	**15,86**	**59,96**	**490,64**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių paplotėliaisu varške (9 proc. rieb.) ir špinatais (tausojantis)	1864	100/25/25	13,25	15,45	27,82	303,35
Pienas (2,5 proc. rieb.)	3568	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**17,45**	**19,20**	**34,87**	**382,10**
		Iš viso (dienos davinio):	**50,76**	**42,31**	**143,14**	**1 156,40**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	11518	200	6,36	5,69	34,87	216,09
Bananai	774	110	1,10	0,44	25,74	111,32
Nesaldinta žolelių arbata	3602	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**7,46**	**6,13**	**60,61**	**327,42**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	5986	150	1,35	1,43	11,76	65,28
Troškinta kiauliena su daržovėmis	10195	70/20	15,60	9,97	3,67	166,79
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	2831	120	3,64	0,48	28,91	134,48
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	4524	120	0,84	8,46	7,35	108,90
Paprikos, brokoliai	5009	50	1,01	0,14	3,34	18,64
Stalo vanduo paskanintas agurkais	3622	150	0,05	0,00	0,21	1,05
		Iš viso:	**22,49**	**20,47**	**55,24**	**495,14**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	1860	150/50	14,38	6,09	38,85	267,76
Mėlynės	3459	30	0,12	0,03	4,20	17,55
Braškės	3463	30	0,21	0,12	1,62	8,40
Pienas (2,5 proc. rieb.)	3568	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**18,91**	**9,99**	**51,72**	**372,46**
		Iš viso (dienos davinio):	**49,01**	**36,68**	**166,34**	**1 191,51**

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	9505	215/5	7,28	7,02	46,09	276,58
Vynuogės	2815	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**7,98**	**7,22**	**64,09**	**353,19**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	6136	150	1,78	1,31	15,84	82,36
Žemaičių blynai su kiauliena	4009	145/55	14,62	17,02	37,06	360,01
Nesaldintas jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	3086	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	4865	60	0,55	2,84	3,75	42,80
Pomidorai, morkos	5475	60	0,60	0,15	4,86	23,19
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	3541	150	0,05	0,02	1,35	5,75
		Iš viso:	**18,46**	**22,04**	**64,04**	**528,57**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų blyneliai su cukinijomis	2050	100	8,75	9,23	35,30	259,27
Nesaldintas jogurtas	3086	20	0,86	0,70	1,18	14,46
		Iš viso:	**9,61**	**15,21**	**50,26**	**390,42**
		Iš viso (dienos davinio):	**31,45**	**38,67**	**156,53**	**1 114,20**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	11519	210/10	6,75	7,67	34,14	232,54
Obuoliai	693	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Arbatžolių arbata su citrina	3606	150	0,06	0,02	4,29	17,58
		Iš viso:	**7,29**	**7,68**	**50,31**	**299,55**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6096	150	1,31	1,47	8,34	51,84
Kiaulienos ir morkų troškinys su porais (tausojantis)	385	100/10/10	21,60	8,15	6,27	184,87
Virti ryžiai su kariu	6146	150	2,51	0,17	22,83	102,88
Brokoliai, morkos	5536	125	2,44	0,25	9,63	50,50
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	3610	150	0,09	0,05	0,90	4,37
		Iš viso:	**29,48**	**10,34**	**58,47**	**448,41**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	3403	120	1,78	6,04	9,39	99,04
Virtos bulvės (tausojantis) (augalininis)	2903	70	1,40	0,07	13,79	61,39
Varškė su mėlynėmis ir bananais	1950	150	17,89	9,58	11,45	203,51
Nesaldinta žolelių arbata	3602	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**21,07**	**15,68**	**34,63**	**363,96**
		Iš viso (dienos davinio):	**57,84**	**33,70**	**143,41**	**1111,92**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	1963	130	16,26	14,80	31,59	324,62
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	2124	25	1,08	0,88	1,48	18,08
Obuoliai	563	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta žolelių arbata	3602	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**17,73**	**15,68**	**42,97**	**383,91**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su svogūnais ir salierų šaknmi (tausojantis) (augalinis)	6018	150	1,25	5,35	12,08	101,47
Troškinta kiauliena su daržovėmis	10195	70/20	15,60	9,97	3,67	166,79
Virti ryžiai su kariu	6146	150	2,51	0,17	22,83	102,88
Daržovių salotos su paprika	4878	60	0,64	3,33	4,63	51,07
Cukinijos, kalafijorai	5505	50	0,78	0,08	2,15	12,38
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	3545	150	0,03	0,00	0,74	3,09
		Iš viso:	**20,80**	**18,89**	**46,10**	**437,67**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių miltų blynai su bananais (tausojantis)	7484	100	5,27	9,26	23,68	199,17
Natūralus jogurtas 3 proc. rieb.	3099	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Šaldytos uogos	495	30,00	0,27	0,15	3,42	16,11
Kefyras (2,5prroc. Rieb.)	3578	150	4,80	3,75	6,00	76,95
		Iš viso:	**11,20**	**13,86**	**34,28**	**306,69**
		Iš viso (dienos davinio):	**49,74**	**48,44**	**123,35**	**1 128,27**

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	4375	207	7,27	5,40	43,80	252,82
Obuoliai	563	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Arbatžolių arbata su citrina	3606	150	0,06	0,02	4,29	17,58
		Iš viso:	**7,73**	**5,41**	**57,99**	**311,60**

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6148	150	1,10	2,06	5,34	44,31
Lenkiški balandėliai su kiauliena(tausojantis)	2390	120/80	16,62	9,24	15,79	212,76
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	2846	120	2,73	3,58	22,17	131,88
Pomidorai, agurkai	5005	45/45	0,77	0,18	3,87	20,16
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	3617	150	0,02	0,03	1,13	4,89
		Iš viso:	**22,76**	**15,34**	**59,70**	**467,95**

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių ir spelta miltų blynai su bananais	2046	100	7,77	9,74	37,52	268,88
Vyšnios	3467	10	0,09	0,04	0,99	4,68
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	2120	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Pienas (2,5 proc. rieb.)	3570	200	5,60	5,00	9,40	105,00
		Iš viso:	**14,11**	**15,31**	**48,80**	**389,41**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,60**	**36,06**	**166,49**	**1 168,95**