

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) pavadinimas, adresas)

PATVIRTINTA

Kauno lopšelio-darželio „Vilnelė“
direktoriaus 2023 m. vasario 22 d.
įsakymu Nr. V-20

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 METŲ

(be kiaušinių)

Įstaigos darbo laikas
nuo 7.00 iki 19.00 val.



Direktorius
Kęstutis Bujotas

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė su sviestu 82 proc. rieb., paskaninta vyšniomis (tausojantis)	21948	194/6/2 0	6,88	8,21	43,39	274,96
Sezoninių vaisių lėkštė	2082	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	15739	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,18	8,61	58,49	340,17

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	6144	150,00	2,48	2,13	12,59	79,42
Viso grūdo ruginė duona	15302	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Vištienos file ir grikių troškiny su morkomis ir pomidorais (tausojantis)	24657	85/125	21,98	6,82	20,12	229,73
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	48981	50,00	0,48	3,42	4,65	51,33
Pomidorai, cukinijos	39228	160,00	1,67	0,54	8,44	45,25
Vanduo paskanintas citrinomis	15722	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			27,93	13,12	55,72	452,67

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Morkų blynėliai	11524	120,00	6,61	8,1	39,93	259,09
Natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	3099	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	36854	80,00	0,24	0,32	12,08	52,16
Nesaldinta vaistažolių arbata	15739	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,71	9,12	53,19	325,72
Iš viso dienai:			42,81	30,85	167,4	1 118,56



I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	4306	184/15/1	9,57	9,83	38,12	279,23
Sezoninių vaisių lėkštė	36781	100,00	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,48	9,93	49,82	330,55

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (kopūstai, morkos, bulvės) sriuba (augalinis) (tausojantis)	5986	150,00	1,35	1,43	11,76	65,28
Viso grūdo ruginė duona	15302	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu ir jautienos kumpiu (tausojantis)	27616	140/40	15,5	9,18	41,29	309,78
Natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	2881	30,00	1,29	1,05	1,77	21,69
Morkų lazdelės	49504	50,00	0,50	0,05	5,20	23,25
Paprikos, agurkai	39764	110,00	0,88	0,11	5,23	25,41
Vanduo paskanintas apelsinais	18884	150,00	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			20,81	12,03	75,24	492,42

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinis kuskusas su šaldytų daržovių troškiniu (tausojantis)	19084	150/50	3,78	9,13	17,26	166,33
Natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb. su vyšniomis ir kriaušėmis	693	185,00	4,30	3,47	17,92	120,06
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,08	12,60	35,18	286,41
Iš viso dienai:			39,36	34,55	160,24	1 109,39



I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	21549	198/2	6,96	8,14	38,29	254,31
Sezoninių vaisių lėkštė	36838	80,00	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta vaistažolių arbata	15739	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,52	8,30	52,69	315,60

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis) (tausojantis)	6174	150,00	1,79	1,65	10,78	65,11
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	27617	90	19,53	10,14	8,92	205,11
Virtos miežinės kruopos (tausojantis)	2873	70,00	3,61	0,46	24,85	117,92
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu	4984	65,00	0,86	2,24	3,70	38,43
Ridikėliai ir paprikos	5039	50,00	0,49	0,07	2,38	12,11
Vanduo paskanintas obuoliais	15724	150,00	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			26,31	14,56	51,38	441,77

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Skryliai (tausojantis)	11119	100,00	6,06	4,74	41,83	234,22
Natūralus jogurtas 3,8 proc.rieb.	2120	15,00	0,65	0,53	0,89	10,85
Šaldytos vyšnios	3469	15,00	0,14	0,06	1,49	7,02
Pienas 2,5 proc.rieb.	18800	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			11,04	9,08	51,25	330,83
Iš viso dienai:			44,87	31,94	155,32	1 088,20



Direktorius
Andas Bulotas

Handwritten signature in blue ink.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 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)	889	195/5	10,55	9,20	44,74	303,87
Sezoninių vaisių lėkštė	41954	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,95	9,20	54,64	345,10

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lėšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	36758	150,00	4,46	0,71	15,80	87,47
Viso grūdo ruginė duona	15305	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje kepti lydekų file maltinukai (tausojantis)	18918	85,00	15,09	12	5,21	189,15
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	16048	100,00	2,59	0,16	23,67	106,54
Morkų salotos su aliejumi	4976	60,00	0,65	1,88	6,55	45,75
Ridikėliai ir agurkai	39557	60,00	0,53	0,02	1,69	9,07
Vanduo su citrina	3622	150,00	0,05	0,00	0,21	1,05
Iš viso maitinimui:			25,25	15,1	67,4	506,49

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai 9 proc. rieb. (tausojantis)	17345	100,00	16,33	7,1	31,94	256,99
Natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	2881	30,00	1,29	1,05	1,77	21,69
Trintų šaldytų uogų mišinys	3479	15,00	0,14	0,08	1,71	8,06
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			17,76	8,23	35,42	286,76
Iš viso dienai:			53,95	32,52	157,46	1 138,34



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis ir prieskoninėmis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	4362	200,00	4,70	8,67	34,98	236,74
Kukurūzų trapučiai	10169	20,00	1,84	1,1	14,5	75,26
Sezoninių vaisių lėkštė	46483	80,00	0,72	0,08	9,36	41,04
Nesaldinta vaistažolių arbata	15739	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,26	9,85	58,84	353,06

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščių sriuba (augalinis) (tausojantis)	36354	150,00	1,25	1,28	11,57	62,84
Viso grūdo ruginė duona	15302	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Plovas su vištienos file (tausojantis)	19343	109/61	22,44	8,69	32,95	299,80
Plėšyti šviežių salotų lapai	39685	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Agurkai, paprikos	39645	120,00	0,98	0,14	6,09	29,54
Vanduo su citrina	15726	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			25,99	10,34	60,54	439,12

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Spelta miltų blynėliai su obuoliais	15780	90/20	5,82	10,68	35,01	259,39
Natūralus jogurtas 3,8 proc.rieb.	2120	15,00	0,65	0,53	0,89	10,85
Trintos uogos	3469	15,00	0,14	0,06	1,49	7,02
Pienas 2,5 proc.rieb.	5319	100,00	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			9,4	13,76	42,08	329,76
Iš viso dienai:			42,65	33,95	161,45	1 121,93



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su trintomis braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	20450	180/15/5	9,84	11,65	31,33	269,51
Sezoninių vaisių lėkštė	45949	80,00	0,32	0,00	7,92	32,96
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,16	11,65	39,25	302,50

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6124	150,00	1,38	1,42	9,77	57,36
Viso grūdo ruginė duona	15302	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje garuose kepti kalakutienos file maltinukai (tausojantis)	24971	90,00	17,42	5,59	0,24	120,92
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	2836	120,00	5,04	1,24	27,72	142,20
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su aliejumi	4972	70,00	1,47	4,65	7,31	77,02
Morkos, brokoliai	4997	40,00	0,78	0,08	3,08	16,16
Vanduo paskanintas citrinomis	15722	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			27,40	13,20	58,04	460,60

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	15781	100/20	7,62	10,51	50,76	328,16
Natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	3099	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Trintos uogos	3483	20,00	0,14	0,08	1,08	5,60
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,62	11,3	53,02	348,25
Iš viso dienai:			46,19	36,15	150,32	1 111,34

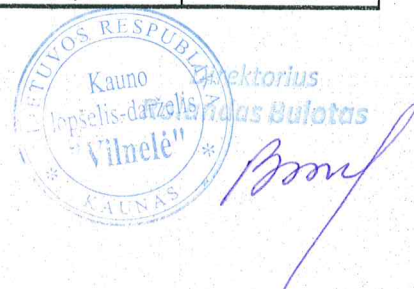


2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	21770	215/5	6,20	7,86	35,49	237,49
Sezoninių vaisių lėkštė	36841	80,00	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaistažolių arbata	15739	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,00	8,18	54,21	318,46

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	6120	150,00	1,48	2,28	12,12	74,89
Skrebučiai	17868	20,00	1,60	0,46	10,68	53,26
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	21034	85,00	16,57	12,45	5,97	202,24
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	16066	100,00	4,16	2,65	18,00	112,43
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	39243	70,00	0,74	2,77	5,75	50,91
Rauginti agurkai	3915	50,00	0,40	0,10	1,38	8,00
Vanduo paskanintas apelsiniais	18884	150,00	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			25,02	20,71	54,78	505,58

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	17345	100,00	16,33	7,1	31,94	256,99
Natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	2124	25,00	1,08	0,88	1,48	18,08
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	36854	80,00	0,24	0,32	12,08	52,16
Nesaldinta vaistažolių arbata	15739	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			17,65	8,29	45,5	327,23
Iš viso dienai:			49,66	37,19	154,49	1 151,28



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška sorų kruopų košė su uogomis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	21771	199/15/6	9,76	8,08	33,21	244,58
Sezoninių vaisių lėkštė	41954	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,16	8,08	43,11	285,81

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6112	150,00	2,08	2,20	17,30	97,34
Orkaitėje kepti kiaulienos mentės - jautienos kumpio kukuliai (tausojantis)	27618	70,00	15,05	12,18	1,61	176,24
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	2825	100,00	4,22	0,68	21,89	110,58
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	771	70,00	1,26	4,67	5,73	69,94
Morkos, paprikos	5001	50,00	0,52	0,09	4,61	21,29
Vanduo paskanintas citrinomis	15722	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			23,22	19,84	51,94	479,16

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	3403	120,00	1,95	6,09	9,74	101,61
Virtos bulvės (tausojantis)	13298	150,00	3,40	0,17	33,49	149,09
Kefyras 2,5 proc. rieš.	5072	200,00	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			11,75	11,26	51,23	353,30
Iš viso dienai:			45,13	39,18	146,28	1118,27



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė pagardinta sviestu 82 proc. rieb., ir uogomis (tausojantis)	4383	200/5/15	7,88	8,37	34,72	245,79
Sezoninių vaisių lėkštė	2082	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	15739	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,19	8,77	49,82	311,01

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6116	150,00	1,26	2,61	8,14	61,12
Viso grūdo ruginė duona	15305	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Jūrinės lydekos file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	14665	120,00	18,79	4,92	2,48	129,34
Virti ryžiai su kariu	2761	120,00	3,24	0,21	29,60	133,23
Šviežių agurkų salotos su krapais	4980	135,00	0,96	5,48	3,80	68,36
Vanduo paskanintas citrinomis	15722	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			26,18	13,54	58,50	460,56

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su varškės 9 proc. rieb. įdaru	17427	70/30	13,1	9,76	37,9	291,8
Trintų šaldytų uogų mišinys	3479	15,00	0,14	0,08	1,71	8,06
Nesaldinta vaistažolių arbata	15739	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,74	9,83	41,11	311,85
Iš viso dienai:			49,1	32,14	149,43	1 083,42



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Keturių rūšių košė su avižų gėrimu ir saulėgražomis (augalinis) (tausojantis)	21556	221/9	8,09	8,03	38,20	257,42
Sezoninių vaisių lėkštė	41954	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,49	8,03	48,10	298,65

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (augalinis) (tausojantis)	6100	150,00	5,61	2,22	19,67	121,15
Viso grūdo ruginė duona	15302	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Bulvių plokštainis su vištienos file	33250	90,00	17,2	15,01	0,41	205,51
Virtos bulvės (tausojantis)	2903	70	1,4	0,07	13,79	61,39
Paprikos, agurkai	39764	110,00	0,88	0,11	5,23	25,41
Vanduo paskanintas citrinomis	15722	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			26,4	17,64	49,02	460,4

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių paplotėliai su varške 9 proc. rieb. ir špinatais (tausojantis)	17429	88/20/12	10,2	8,84	27,6	230,75
Natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	3099	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Pienas 2,5 proc. rieb.	5319	100,00	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			13,86	12,04	33,48	297,71
Iš viso dienai:			48,75	37,7	130,61	1 056,75



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bolivinės balandos košė su daržovėmis (tausojantis)	17652	180	6,63	13,01	28,45	257,47
Sezoninių vaisių lėkštė	36841	80,00	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,44	13,33	47,17	338,45

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	6022	150,00	4,63	2,62	18,22	114,96
Kalakutienos filė kepsniukai (tausojantis)	33250	80,00	17,89	6,57	7,87	162,16
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	16102	80,00	2,58	0,34	20,44	95,09
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	39243	70,00	0,74	2,77	5,75	50,91
Paprikos, brokoliai	5009	50,00	0,95	0,13	2,93	16,63
Vanduo paskanintas citrinomis	15722	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			27,98	12,58	64,77	484,27

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtinukai su varškės 9 proc. rieb. įdaru (tausojantis)	17431	80/50	13,35	5,27	37,8	252,09
Pienas 2,5 proc. rieb.	18800	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			17,55	9,02	44,85	330,84
Iš viso dienai:			52,97	34,94	156,8	1153,56



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su vaisiais (tausojantis) (augalinis)	21770	213/17	6,12	8,86	43,84	279,58
Sezoninių vaisių lėkštė (apelsinai)	36781	100,00	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,02	8,96	55,54	330,91

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	36844	100,00	2,88	1,01	12,11	69,06
Žemaičių blynai su kiaulienos mente (tausojantis)	22301	119/41	12,17	16,18	33,15	326,89
Natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	3099	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Šviežių daržovių (agurkų, paprikų, pomidorų) salotos su alyvuogių aliejumi	4865	90,00	0,89	2,93	5,71	52,70
Vanduo paskanintas apelsiniais	18884	150,00	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			16,86	20,82	53,02	466,96

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	5991	140,00	3,52	5,27	13,78	116,69
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis	15884	100,00	7,34	8,02	35,2	242,33
Natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	3099	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Iš viso maitinimui:			11,72	14	50,16	373,48
Iš viso dienai:			35,6	43,78	158,72	1171,34



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis (tausojantis)	4339	200/5/15	7,29	11,42	31,34	257,24
Sezoninių vaisių lėkštė	41954	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,69	11,42	41,24	298,47

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6096	150,00	1,31	1,47	8,34	51,84
Viso grūdo ruginė duona	15302	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Avinžirnių ir vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	33291	30/80/7 0	22,13	10,19	23,98	276,12
Brokoliai, morkos	39788	200,00	2,95	0,30	18,10	86,90
Vanduo paskanintas citrinomis	15722	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			27,7	12,18	60,34	461,8

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis)	3403	120,00	1,95	6,09	9,74	101,61
Virtos bulvės (tausojantis)	13298	150,00	3,40	0,17	33,49	149,09
Kefyras 2,5 proc.rieb.	5072	200,00	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			11,75	11,26	51,23	353,30
Iš viso dienai:			47,14	34,86	152,81	1 113,57



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (tausojantis)	17345	100,00	16,33	7,1	31,94	256,99
Natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	2120	15,00	0,65	0,53	0,89	10,85
Sezoninių vaisių lėkštė	36854	80,00	0,24	0,32	12,08	52,16
Nesaldinta vaistažolių arbata	15739	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			17,22	7,94	44,91	320,00

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta morkų sriuba su svogūnais ir salierų šaknimis (tausojantis) (augalinis)	45084	150,00	1,21	4,60	11,70	93,01
Orkaitėje kepti maltos lašišos kotletai (tausojantis)	18988	80,00	19,38	12,17	10,41	228,68
Bulvių košė (tausojantis)	2842	100,00	2,58	3,55	20,67	124,96
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi	48981	50,00	0,48	3,42	4,65	51,33
Cukinijos ir žiediniai kopūstai	5505	50,00	0,78	0,08	2,15	12,38
Vanduo paskanintas citrinomis	15722	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			24,51	23,84	50,38	514,12

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	2838	120,00	6,55	1,06	33,98	171,69
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	3165	100,00	1,97	4,26	11,18	90,90
Kefyras 2,5 proc. rieb.	5072	200,00	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			14,92	10,32	53,16	365,19
Iš viso dienai:			56,65	42,1	148,45	1199,31



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinio kuskuso kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	4375	200,00	1,93	7,11	11,57	118,02
Sezoninių vaisių lėkštė	6013	100,00	1,00	0,40	23,40	101,20
Pienas 2,5 proc.rieb.	3570	200,00	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			8,53	12,51	44,37	324,21

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	6148	150,00	2,05	2,11	14,80	86,38
Viso grūdo ruginė duona	15302	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpio balandėliai įdaryti ryžiais ir kopūstais (tausojantis)	2390	106/54	16,62	9,24	15,82	212,89
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis)	2846	100,00	2,73	3,58	22,17	131,88
Pomidorai, agurkai	5359	130,00	1,11	0,26	5,59	29,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	15739	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			23,73	15,39	67,50	503,44

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių ir spelta miltų blynai su bananais	11525	80/20	7,46	9,36	38,61	268,56
Trintų šaldytų uogų mišinys	3479	15,00	0,14	0,08	1,71	8,06
Natūralus jogurtas 3,8 proc.rieb.	3099	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Nesaldinta vaisinė arbata	3535	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,46	10,14	41,5	291,1
Iš viso dienai:			40,73	38,04	153,37	1 118,76

