

Kauno lopšelis-darželis „Lakšutė“

Parko g. 10, Kaunas
(Įstaigos pavadinimas, adresas)



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Lopšelis (1-3m.)

Įstaigos darbo laikas: nuo 7.00 iki 19.00 val.
Pradėtas naudoti nuo 2022 m. rugšėjo 1 d.

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su pienu (2,5 proc. rieb.), migdolų drožlėmis ir braškėmis (tausojantis)	22909	150/5/1 0	6,68	7,86	31,33	222,72
Vaisiai (melionai)	48299	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Nesaldinta kmylių arbata	1622	150	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			7,17	7,93	37,68	250,77

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta bulvių sriuba su skrebučiais (augalinis) (tausojantis)	4621	100/10	1,75	1,79	14,61	81,53
Kiaulienos kumpio-ryžių plovai (tausojantis)	861	55/95	12,54	12,45	24,56	260,47
Šviežių agurkų salotos su krapais	52208	100	0,71	2,74	2,79	38,72
Pomidorai	6873	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			15,61	17,22	45,44	399,2

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	688	120	15,63	7,10	34,21	263,26
Ekol natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	919	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Trintos uogos (braškės)	2997	15	0,10	0,06	5,73	23,82
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,59	7,85	41,13	301,55
Iš viso per dieną:			39,37	33	124,25	951,52

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	3476	150	4,92	5,20	28,40	180,09
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieš.), varškės sūriu (22 proc. rieš.) ir pomidorais (tausojantis)	12280	15/2/20 /10	5,55	6,28	8,57	112,92
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,47	11,48	36,97	293,02

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	4615	100	2,68	1,68	11,48	71,80
Pilno grūdo šviesi duona	14040	20	1,04	0,22	9,86	45,58
Lašišos filė su pomidorais (tausojantis)	15462	80/20	17,22	12,45	1,79	188,03
Bulvių košė (tausojantis)	17269	80	1,83	2,17	14,51	84,87
Daržovių lazdelės (cukinija, paprika, morka)	7743	100	1,03	0,13	7,12	33,76
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,79	16,65	44,76	424,05

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	48297	150	5,34	4,87	13,89	120,73
Vaisiai (vynuogės)	48439	80	0,56	0,16	14,4	61,28
Pienas 2,5 proc. rieš.	2973	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			10,1	8,78	35,34	260,76
Iš viso per dieną:			44,36	36,91	117,07	977,83

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	3472	150	5,59	6,31	28,18	191,83
Vaisius (vynuogės)	48439	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,15	6,47	42,58	253,12

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	4617	100	1,15	2,11	9,58	61,94
Kepti kalakutienos filė maltinukai su varške (9 proc.rieb.) ir cukinija (tausojantis)	26561	75/25	18,76	3,18	1,93	111,37
Virti griekiai (tausojantis)	9861	80	3,78	0,93	20,79	106,65
Burokėlių-žirnėlių salotos	4507	100	2,16	5,14	10,10	95,30
Švieži agurkai	2221	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,2	11,36	43,8	382,26

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Mieliniai blynai	6711	80	5,36	10,80	29,60	236,98
Ekol natūralus jogurtas 3,8 proc.rieb.	919	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Trintos uogos (braškės)	2997	15	0,10	0,06	5,73	23,82
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,32	11,55	36,51	275,27
Iš viso per dieną:			38,67	29,38	122,89	910,65

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3899	150	6,04	6,21	24,58	178,38
Duona su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	1237	20/5/15	4,95	8,08	9,49	130,48
Nesaldinta kmynų arbata	1622	150	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			11,09	14,36	34,32	310,90

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	4624	100	1,94	5,11	9,46	91,62
Keptas vištienos filė maltinukas (tausojantis)	776	60	14,28	4,81	5,71	123,25
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (30-35 proc. rie.) (tausojantis)	4980	60/25	3,33	3	22,24	129,23
Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	9505	80	0,70	3,79	3,73	51,81
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			20,24	16,71	41,13	395,91

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	544	85	8,47	9,11	2,01	123,95
Pilno grūdo šviesi duona	14040	20	1,04	0,22	9,86	45,58
Marinuoti agurkėliai	2422	25	0,15	0,00	0,60	3,00
Vaisius (bananai)	48449	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,47	9,65	31,19	253,50
Iš viso per dieną:			41,8	40,72	106,64	960,31



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais ir sviestu (82 proc. riebi.) (tausojantis)	23023	150/15/5	6,13	5,78	29,22	193,37
Vaisiai (kiviai)	48452	100	0,90	0,40	14,80	66,40
Nesaldinta kmynų arbata	1622	150	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			7,13	6,25	44,27	261,82

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	48500	100	0,95	1,04	6,75	40,18
Pilno grūdo šviesi duona	14040	20	1,04	0,22	9,86	45,58
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu ir jautienos kumpiu (tausojantis)	1150	116/34	9,70	7,67	37,97	259,71
Grietinė 30 proc. riebi.	10613	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Daržovių lazdelės (cukinija, paprika, morka)	927	70	0,73	0,08	5,26	24,71
Agurkų lazdelės	19939	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			13,03	12,01	61,51	406,30

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su fermentiniu sūriu (45-50 proc. riebi.) (tausojantis)	1552	145/25	12,71	9,19	29,47	251,41
Švieži agurkai	2221	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,06	9,19	30,87	258,43
Iš viso per dieną:			33,22	27,45	136,65	926,55

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su jogurtu 3 proc. rieš. (tausojantis)	343	160	10,77	8,31	41,73	284,80
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,77	8,31	41,73	284,81

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	4630	100	0,85	3,57	8,25	68,52
Troškintas jautienos kumpis su daržovėmis (morkos, svogūnai, porai) (tausojantis)	22577	70/30	15,37	5,25	7,48	138,62
Virti griekiai (tausojantis)	9658	50	6,30	1,55	34,65	177,75
Agurkų, pomidorų, svogūnų salotos su nesaldintu jogurtu 3,8 proc. rieš.	24730	80	1,22	0,65	3,90	26,34
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,74	11,02	54,28	411,24

Vakariėnė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	6737	120	7,46	11,09	30,79	252,85
Trintos uogos (braškės)	18880	10	0,07	0,04	3,03	12,75
Vaisiai (melionai)	48461	50	0,20	0,00	3,05	13,00
Pienas 2,5 proc. rieš.	19813	60	1,68	1,50	2,82	31,50
Iš viso maitinimui:			9,41	12,63	39,69	310,1
Iš viso per dieną:			43,92	31,96	135,7	1006,15

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	1110	150/1	7,33	5,27	38,54	230,94
Vaisius (obuoliai)	20790	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,69	5,27	47,45	268,03

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	48515	100	4,31	2,82	11,94	90,38
Grietinėleje (30-36 proc. rieb.) troškinta vištienos filė su morkomis (tausojantis)	1735	65/35	15,31	6,95	3,51	137,80
Virti ryžiai (tausojantis)	17063	70	1,64	2,08	15,08	85,60
Kopūstų-porų-obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	3700	100	0,97	2,75	5,48	50,56
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			24,77	14,71	41,44	397,26

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas su pilno grūdo miltai (tausojantis)	1560	120	15,8	8,9	23,39	236,84
Ekol natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	919	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Vaisius (persikas)	20793	110	0,77	0,00	12,21	51,92
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			17,43	9,6	36,78	303,23
Iš viso per dieną:			49,89	29,58	125,67	968,52

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu (45-50 proc. riebi.) (tausojantis)	3712	120/8	13,69	12,01	10,53	204,91
Pilno grūdo ruginė duona	14085	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Vaisius (vynuogės)	48439	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,23	12,43	35,13	313,27

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	4792	100	0,66	2,03	6,15	45,52
Grikių ir kiaulienos kumpio troškiny (tausojantis)	600	80/50	15,09	7,92	34,48	269,53
Vasaros salotos (agurkai, pomidorai, salotos)	26098	130	1,26	2,01	4,92	42,77
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			17,02	11,95	45,54	357,82

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Morkų blynėliai	1670	110	7,29	12,61	37,62	293,09
Ekol natūralus jogurtas 3,8 proc. riebi.	919	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Nesaldinta kminų arbata	1622	150	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			8,25	13,38	39,05	309,60
Iš viso per dieną:			40,5	37,76	119,72	980,69



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir trintomis braškėmis (tausojantis)	23038	150/4/1 0	4,75	5,10	34,47	202,74
Vaisiai (melionai)	48299	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			5,15	5,10	40,57	228,76

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žirnių sriuba su skrebučiais (augalinis) (tausojantis)	4963	100/10	5,63	2,92	21,29	133,96
Orkaitėje kepta vištienos file su bulvių ir morkų lazdelėmis (tausojantis)	26586	80/37/6 9	19,85	5,12	17,92	197,18
Rinkinukas (pomidorai-agurkai-paprika)	9862	55	0,48	0,11	2,81	14,17
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			25,95	8,15	42,03	345,31

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	7103	110	14,82	6,97	28,28	235,12
Ekol natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	919	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Trintos uogos (braškės)	2997	15	0,10	0,06	5,73	23,82
Nesaldinta kmylių arbata	1622	150	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			15,88	7,8	35,44	275,45
Iš viso per dieną:			46,98	21,05	118,04	849,52

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) tausojantis	23039	150/12/12	4,66	6,11	26,54	179,77
Duona su sviestu (82 proc. rieb.) virta vištienos krūtinėlės filė	12339	20/5/20	5,47	4,36	10,26	102,14
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,13	10,47	36,80	281,92

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais (tausojantis)	48535	100/10	1,34	4,36	8,20	77,36
Keptas lydekos filė maltinukas (tausojantis)	352	60	12,86	4,65	6,93	120,95
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	17145	100	3,84	1,82	12,96	83,63
Burokėlių salotos su obuoliais, porais ir aliejumi	24570	75	0,87	3,06	6,64	57,57
Morkų lazdelės	19801	100	1,00	0,10	10,40	46,50
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,91	13,99	45,12	386,01

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtinukai su varške (9 proc. rieb.) (tausojantis)	12720	100	9,10	5,07	34,96	221,84
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.) su bananais ir trintomis braškėmis	16863	25/12/10	1,27	0,96	4,83	33,05
Vaisiai (melionai)	48299	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,77	6,03	45,89	280,90
Iš viso per dieną:			40,81	30,49	127,81	948,83



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	12136	150	3,61	5,92	29,83	186,96
Vaisiai (kiviai)	48452	100	0,90	0,40	14,80	66,40
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			4,51	6,32	44,63	253,37

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronų sriuba su viščiukų krūtinėlių file (tausojantis)	13616	100/10	3,76	2,73	9,19	76,36
Kiaulienos kumpio maltinis "Netikras zuikis" (tausojantis)	22598	60	11,28	5,95	3,49	112,59
Virti griekiai (tausojantis)	9861	80	3,78	0,93	20,79	106,65
Rinkinukas (pomidorai-agurkai-paprika)	9862	55	0,48	0,11	2,81	14,17
Kopūstų-porų- obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	3700	100	0,97	2,75	5,48	50,56
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			20,27	12,47	41,75	360,33

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	7139	150	13,66	11,66	19,89	239,16
Ekol natūralus jogurtas 3,8 proc. rieb.	919	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Trintos uogos (braškės)	2997	15	0,10	0,06	5,73	23,82
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,62	12,42	26,8	277,45
Iš viso per dieną:			39,4	31,21	113,18	891,15

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais ir sviestu (82 proc. rie.) (tausojantis)	23023	150/15/3	6,13	5,78	29,22	193,37
Vaisius (obuoliai)	22569	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,61	5,78	41,10	242,82

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	4626	100	1,08	1,60	9,49	56,65
Bulvių plokštainis su viščiukų krūtinėlių filė	10326	220/30	11,85	4,66	34,76	228,37
Grietinė 30 proc. rie.	16996	15	0,39	4,5	0,41	43,68
Daržovių lazdelės (cukinija, paprika, morka)	7743	100	1,03	0,13	7,12	33,76
Agurkų lazdelės	19939	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,70	10,89	53,18	369,46

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška (2,5 proc. rie.) ryžių sriuba (tausojantis)	48538	140	3,58	5,29	14,18	118,64
Batonas su tepamu sūreliu (50 proc. rie.)	12343	30/15	3,84	4,02	16,98	119,46
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,42	9,31	31,16	238,11
Iš viso per dieną:			28,73	25,98	125,44	850,39

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė su braškėmis bei cinamonu (tausojantis)	12222	150/10/ 1	6,14	4,65	31,29	191,60
Vaisiai (kiviai)	48866	80	0,72	0,32	11,84	53,12
Pienas 2,5 proc.rieb.	19960	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			9,66	7,47	47,83	297,22

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	5017	100	2,64	2,14	11,15	74,48
Orkaitėje keptas kiaulienos kumpio maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	22599	90	18,28	12,61	6,44	212,40
Virti makaronai (tausojantis)	1487	80	3,56	2,22	18,45	107,98
Kons. agurkų ir svogūnų salotos su nesaldintu jogurtu 3,8 proc.rieb.	52491	90	1,08	0,51	3,03	20,98
Rinkinukas (pomidorai-agurkai)	9554	65	0,55	0,13	2,81	14,64
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,12	17,61	41,88	430,49

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	1562	100	6,44	10,95	29,13	240,82
Ekol natūralus jogurtas 3,8 proc.rieb.	919	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,30	11,65	30,31	255,29
Iš viso per dieną:			43,08	36,73	120,02	983,00

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	3476	150	4,92	5,20	28,40	180,09
Vaisius (vynuogės)	20690	70	0,49	0,14	12,60	53,62
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			5,41	5,34	41,00	233,72

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	5019	100	0,87	2,04	6,40	47,47
Apkepas su atvėsinta lašišos filė (tausojantis)	7323	70/40	11,47	10,30	8,22	171,47
Ryžių rizotas (tausojantis)	2333	80	2,89	3,51	19,63	121,61
Burokėlių-žirnėlių salotos	4507	100	2,16	5,14	10,10	95,30
Traškios agurkų lazdelės	10876	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			17,53	20,99	44,91	438,65

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška (2,5 proc. rieb.) grikių sriuba (tausojantis)	25946	150	5,96	4,10	22,03	148,81
Batonas su tepamu sūreliu (50 proc. rieb.)	528	19/15	2,96	3,77	11,11	90,17
Nesaldinta arbatžolių arbata	19716	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,92	7,86	33,14	238,99
Iš viso per dieną:			31,86	34,19	119,05	911,36



3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82 rieb. proc.) (tausojantis)	12284	150/7	6,14	8,45	30,54	222,75
Vaisius (kriaušės)	20494	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta žolelių arbata	519	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,44	8,85	45,64	287,97

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	4615	100	2,68	1,68	11,48	71,80
Kapotos vištienos krūtinėlės file kepsniukai (tausojantis)	26599	80	15,69	6,23	3,54	132,98
Virti griekiai (tausojantis)	9861	80	3,78	0,93	20,79	106,65
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	52492	70	0,71	5,15	4,20	65,98
Agurkų lazdelės	6073	25	0,18	0,00	0,70	3,50
Vanduo	8262	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,04	13,99	40,71	380,91

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių košė (tausojantis)	9694	120	2,55	3,28	22,26	128,78
Kefyras 2,5 proc. rieb.	19824	200	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			8,95	8,28	30,26	231,38
Iš viso per dieną:			38,43	31,12	116,61	900,26