

TVIRTINU

direktorė

Rima Kalinauskienė

2020



Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“,

K. Genio g. 7, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas

Nuo 6:30 iki 18:30 val.

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	22231	196/4	6,51	4,60	35,82	210,82
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir smulkintomis saulėgrąžomis	81	35/8/4,00	3,57	9,18	18,47	170,80
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,08	13,78	54,29	381,63

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	61939	150,00	1,34	1,08	12,55	65,24
Grietinė (30 proc. rieb.)	21163	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Ruginė duona	22924	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Orkaitėje keptos maltos kiaulienos mentės ir kumpio lazdelės (tausojantis)	29068	55/20	11,35	13,33	8,99	201,28
Troškintos perlinės kruopos su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	20866	90,00	2,66	1,35	21,18	107,49
Baltažūnių/raugintų kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	68224	50,00	0,66	0,90	2,72	21,66
Švieži agurkai	24407	35,00	0,25	0,00	0,98	4,90
Venduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			19,34	20,12	67,96	530,32

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	26318	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Bananai	50058	90,00	0,9	0,36	21,06	91,08
Iš viso maitinimui:			6,24	4,52	21,14	150,2

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (varškė 9 proc. rieb.) (tausojantis)	13931	130,00	18,33	8,30	39,76	307,09
Natūralus jogurto iki 3 poc. rieb. ir šaldytomis/šviežiomis uogomis	20967	25,00	0,48	0,36	1,32	10,42
Sezoniniai vaisiai	47032	70,00	0,28	0,00	6,93	28,84
Nesaldinta vaisinė arbata	19115	200,00	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			19,10	8,67	50,72	346,52
Iš viso diena:			54,76	47,09	194,11	1408,67

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su varškės sūriu (22 proc. rieb.) (tausojantis)	29373	140/10	5,57	2,62	25,71	148,70
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.), virta kalakutų filė ir agurku	15892	35/7/30/17	8,42	8,27	16,50	174,13
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,99	10,89	42,21	322,84

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	61940	150,00	2,32	3,28	18,20	111,58
Ruginė duona	22924	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Garuose kepta vištienos kumpelių mėsa (tausojantis)	34851	80,00	17,62	10,24	0,22	163,53
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	20867	80,00	2,15	1,42	19,60	99,76
Aisbergo, agurkų, paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	68218	90,00	0,83	1,91	2,99	32,43
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			25,75	17,31	62,29	507,93

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Liofilizuotos braškės	50287	8,00	0,61	0,30	4,04	21,29
Kiviai	60546	70	0,63	0,28	10,36	46,48
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	4693	125,00	4,63	3,75	6,38	77,75
Iš viso maitinimui:			5,87	4,33	20,78	145,52

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45-50 proc. rieb.) (tausojantis)	4300	120/20	12,67	10,75	29,69	266,17
Sezoniniai vaisiai	53589	90,00	0,27	0,36	13,59	58,68
Nesaldinta vaisinė arbata	19115	200,00	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			12,95	11,12	43,29	325,02
			58,56	43,65	168,57	1301,31



1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omlėtas (tausojantis)	4616	80,00	10,36	10,31	8,55	168,50
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.)	13637	35/5,00	2,16	4,45	16,00	112,69
Konservuoti žalieji žirneliai	16606	40,00	1,76	0,12	5,00	28,12
Sezoniniai vaisiai	44536	95,00	0,85	0,09	11,11	48,73
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,13	14,97	40,66	358,05

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių, morkų, bulvių, svogūnų sriuba (augalinis) (tausojantis)	61941	150,00	3,82	2,18	14,09	91,21
Ruginė duona	22924	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Troškintas jautienos ir kiaulienos kumpių maitinukas (tausojantis)	29069	80,00	18,32	7,49	11,16	185,32
Virtos bulvės (tausojantis)	20868	75,00	1,52	0,08	14,92	66,43
Pomidorų, agurkų, porų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	68219	90,00	0,86	3,82	3,85	53,23
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,34	14,04	65,29	496,83

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kriaušės	26332	115,00	0,32	0,42	15,86	68,46
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	4693	125,00	4,63	3,75	6,38	77,75
Iš viso maitinimui:			4,95	4,17	22,24	146,21

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bananinė duonelė (tausojantis)	10	100,00	5,30	8,74	33,35	233,32
Pienas (2,5 proc. rieb.)	22864	200,00	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			10,90	13,74	42,75	338,32
Iš viso dienos:			58,32	46,92	170,94	1339,41



1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų (avižių, miežių, kviečių) grūdų dribsnių košė su apelsiniais (tausojantis)	29409	174/26	6,84	3,01	32,02	182,56
Batonas su sviestu (82 proc. rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. rieb.)	15902	35/7/12,00	5,48	9,04	17,85	174,73
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,32	12,05	49,87	357,30

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių, morkų, bulvių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	61942	150,00	4,74	3,32	21,62	135,28
Virtų bulvių cepelinai su kalakutienos kumpelių/šlaunelių mėsa (tausojantis)	34852	150/50	13,62	7,48	41,39	287,37
Grietinė (30 proc. Rieb.)	21161	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų, pomidorų, paprikų juostelės	24409	100,00	0,87	0,20	5,02	25,34
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			19,70	15,52	69,18	495,19

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grūdėta varškė (7 proc. rieb.)	1961	60,00	7,20	4,20	1,62	73,08
Obuoliai	60541	180,00	0,72	0,00	17,82	74,16
Iš viso maitinimui:			7,92	4,20	19,44	147,24

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais	17933	25/30/20	9,43	14,42	24,88	267,02
Natūralus jogurtas (iki 3 proc. rieb.)	4	15,00	0,55	0,45	0,76	9,33
Sezoniniai vaisiai	47035	140,00	0,98	0,00	15,54	66,08
Nesaldinta vaisinė arbata	19115	200,00	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			10,97	14,88	41,19	342,60

Iš viso dienos: 50,91 46,65 179,68 1342,33



1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	29410	176/20/1/3	8,30	7,10	32,63	227,74
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.), virtu kiaušiniu ir agurku	15903	35/7/7,00	3,34	6,95	17,90	147,53
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,64	14,05	50,53	375,28

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	61943	150,00	1,26	3,05	7,68	63,26
Ruginė duona	17586	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Garuose keptas lydekos file maltinis su varške (9 proc. rieb.) (tausojantis)	19764	63/12,00	19,17	8,54	4,72	172,46
Bulvių košė (tausojantis)	20870	100,00	2,86	5,39	24,74	158,94
Burokėlių, obuolių, svogūnų salotos su ypač tyru alyvuogiu aliejumi	68220	90,00	1,22	2,81	8,27	63,21
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,43	20,12	59,84	526,13

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	4693	125,00	4,63	3,75	6,38	77,75
Džiovintos figos	57142	30,00	1,05	0,39	16,5	73,71
Iš viso maitinimui:			5,68	4,14	22,88	151,46

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	43	200,00	7,65	10,89	31,62	255,07
Skrebutis	13636	10,00	1,20	0,32	10,26	48,72
Sezoniniai vaisiai	51319	90,00	0,54	0,09	9,99	42,93
Iš viso maitinimui:			9,39	11,30	51,90	346,72

Iš viso dienai: 53,14 49,61 185,15 1399,59



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	21730	145/5	5,07	5,34	27,76	179,36
Sezoniniai vaisiai	26894	100,00	0,70	0,60	13,00	60,20
Pienas (2,5 proc. rieb.)	22864	200,00	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			11,37	10,94	50,16	344,56

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių pomidorinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	61944	150,00	1,26	3,10	10,82	76,25
Ruginė duona	22924	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos ir kuskuso troškiny su daržovėmis (tausojantis)	34853	70/80/26	15,65	14,15	13,44	243,65
Šviežių kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	68221	60,00	0,84	2,73	2,58	38,25
Agurkų, morkų juostelės	20871	80,00	0,71	0,05	6,04	27,45
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			21,29	20,50	54,14	486,23

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	26318	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Džiovinti abrikosai	47414	24,00	1,18	0,14	19,82	85,30
Iš viso maitinimui:			6,52	4,30	19,90	144,42

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais ir cinamonu	10542	120,00	9,20	14,37	48,76	361,17
Nesaldinta vaisinė arbata	19115	200,00	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			9,21	14,38	48,77	361,34
Iš viso diena:			48,39	50,12	172,97	1336,55



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	40	145/5	6,95	7,12	36,13	236,36
Batonas su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45-50 proc. rieb.)	49	35/5/10,00	5,12	7,28	17,87	157,50
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,07	14,40	54,00	393,87

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, morkų, kopūstų) sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	61945	150,00	1,89	2,18	14,99	87,12
Ruginė duona	17587	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas su manų kruopomis (tausojantis)	18094	145,00	21,22	12,67	24,38	296,44
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc. su šaldytomis braškėmis	21162	40,00	1,18	1,01	2,01	21,85
Daržovių sūtinukai (agurkai, morkos, cukinijos)	24747	110,00	1,07	0,08	6,33	30,26
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,96	16,21	59,86	493,13

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Liofilizuotos braškės	50287	8,00	0,61	0,30	4,04	21,29
Džiovintos slyvos	26330	22	0,57	0,00	12,32	51,57
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	4693	125,00	4,63	3,75	6,38	77,75
Iš viso maitinimui:			5,81	4,05	22,74	150,61

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su šaldytų daržovių mišiniu (tausojantis)	15817	125/25	8,38	10,26	32,61	256,34
Sezoniniai vaisiai	4222	95,00	0,85	0,38	9,21	43,7
Nesaldinta vaisinė arbata	19115	200,00	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			9,24	10,65	41,83	300,21
Iš viso diena:			54,09	45,31	178,43	1337,82



2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų ir sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	29430	173/7	5,46	7,31	41,58	253,95
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir agurku	11905	35/5/30,00	2,37	4,45	16,84	116,89
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,83	11,76	58,42	370,85

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių pomidorinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	61946	150,00	1,26	3,10	10,82	76,25
Grietinė (30 proc. rieb.)	21163	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Ruginė duona	22924	45,00	2,75	0,45	20,52	97,11
Bulvių plokštainis (tausojantis)	24408	150,00	4,21	6,34	29,33	191,20
Grietinė (30 proc. rieb.)	21160	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Agurkų, pomidorų, paprikų juostelės	24409	100,00	0,87	0,20	5,02	25,34
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			9,69	16,11	66,98	451,66

Papildomas maitinimas (kartu su pletumis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kietasis fermentinis sūris	3591	15,00	4,85	3,98	0,23	56,06
Bananai	50058	90,00	0,90	0,36	21,06	91,08
Iš viso maitinimui:			5,75	4,34	21,29	147,14

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šaldytų daržovių troškiny su kalakutienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	34488	50/65	16,99	13,41	7,88	220,28
Sezoniniai vaisiai	53501	100,00	1,05	0,42	24,57	106,26
Nesaldinta vaisinė arbata	19115	200,00	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			18,05	13,84	32,46	326,71
Iš viso diena:			41,32	46,05	179,15	1296,36

2 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	24163	174/5/1	8,25	8,76	33,10	244,31
Orkaitėje keptas obuolys su varške (9 proc. rieb.) (tausojantis)	4323	85/15	3,38	1,64	12,41	77,97
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,63	10,40	45,51	322,29

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	61947	150,00	4,53	4,07	17,57	125,06
Kiaulienos sprandinės ir jautienos kumpio guliašas (tausojantis)	29070	85,00	13,47	13,12	5,15	192,53
Virti grikliai (tausojantis)	20873	90,00	5,04	1,24	27,72	142,20
Daržovių (agurkai, pomidorai, žiediniai kopūstai) salotos su ypač tyru aliejumi	68222	110,00	1,36	2,50	5,09	48,23
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			24,48	20,95	56,28	511,54

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	4693	125,00	4,63	3,75	6,38	77,75
Bananai	26319	60,00	0,60	0,24	14,04	60,72
Liofilizuotos mėlynės	50058	4,00	0,16	0,16	1,68	8,80
Iš viso maitinimui:			5,39	4,15	22,10	147,28

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškės (9 proc. rieb.) ir daržovių blynai	17942	100/15,00	8,09	12,59	29,10	262,08
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	12532	10,00	0,37	0,30	0,51	6,22
Sezoniniai vaisiai	26043	100,00	0,90	0,40	14,80	66,40
Nesaldinta vaisinė arbata	19115	200,00	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			9,37	13,30	44,42	334,87
Iš viso diena:			50,87	48,80	168,31	1315,97



2 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir džiovintais abrikosai	27399	165/7/8	6,35	8,69	43,67	278,28
Sezoniniai vaisiai	27495	180,00	1,08	0,72	12,78	61,92
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,43	9,41	56,45	340,21

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė su perlinėmis kruopomis(tausojantis).	61948	150,00	1,76	4,68	13,84	104,49
Ruginė duona	17587	25,00	1,53	0,25	11,40	53,95
Kepta garuose lašiša (tausojantis)	19765	70,00	11,63	9,33	1,10	134,93
Keptų daržovių padažas(morkos, svogūnai)	21164	20,00	0,94	3,14	2,26	41,00
Kuskusas (tausojantis)	20874	80,00	1,57	2,13	9,45	63,27
Burokėlių, pupelių, svogūnų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	68223	100,00	3,05	2,94	11,36	84,05
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			20,55	22,49	50,15	485,20

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	26318	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Kiviai	26321	140,00	1,26	0,56	20,72	92,96
Iš viso maitinimui:			6,60	4,72	20,80	152,08

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių košė (tausojantis)	20709	200,00	3,80	7,22	32,52	210,27
Kefyras 2,5 proc. Rieb.	19122	200,00	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			10,20	12,22	40,52	312,87
Iš viso diena:			44,78	48,84	167,92	1290,36



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir smulkintomis saulėgrąžomis (tausojantis)	29435	176/3/1	6,37	4,49	33,71	200,76
Batonas su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45-50 proc. rieb.)	11905	35/5/9,00	4,83	7,03	17,84	154,16
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,20	11,52	51,55	354,93

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	61949	150,00	3,73	3,18	14,91	103,16
Ruginė duona	17586	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Perlinių kruopų troškinys su jautienos mente ir daržovėmis (tausojantis)	29071	120,00	14,68	15,49	28,74	313,05
Baltagūžių/raugintų kopūstų salotos su morkomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	68217	50,00	0,66	0,90	2,72	21,66
Pomidorai	24410	80,00	0,80	0,32	4,64	24,64
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			21,78	20,21	65,44	530,77

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grūdėta varškė (7 proc. rieb.)	1961	60,00	7,20	4,20	1,62	73,08
Obuoliai	60541	180,00	0,72	0,00	17,82	74,16
Iš viso maitinimui:			7,92	4,20	19,44	147,24

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	16463	180,00	8,39	8,59	36,97	258,85
Sezoniniai vaisiai	56453	200,00	0,80	0,00	12,20	54,00
Nesaldinta vaisinė arbata	19115	200,00	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			9,20	8,60	49,18	313,02

Iš viso diena: 50,10 44,53 185,61 1345,96

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	22441	171/8/1	6,94	9,00	36,88	256,24
Vaisių asorti (bananai, vynuogės, melionai)	60089	80,00	0,82	0,24	18,37	78,91
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,76	9,24	55,25	335,16

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)	433	150,00	4,12	2,31	22,21	126,12
Ruginė duona	13633	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos maltinis (tausojantis)	25497	70,00	12,63	10,02	7,21	169,58
Bolivinės balandos košė su svogūnais ir morkomis (tausojantis)	18944	80,00	4,04	5,01	17,87	132,70
Daržovių (agurkų, pomidorų, paprikų) salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3987	80,00	0,68	2,90	3,69	43,66
Vanduo su citrina	19120	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			23,38	20,57	65,41	540,32

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Džiovintos slyvos	26330	40,00	1,04	0,00	22,40	93,76
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	26318	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Iš viso maitinimui:			6,38	4,16	22,48	152,88

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su kiaulienos sprandinės kukulaičiais (tausojantis)	61296	125/25	8,53	9,78	20,07	202,44
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.)	13637	35/5,00	2,16	4,45	16,00	112,69
Iš viso maitinimui:			10,69	14,23	36,70	315,13
Iš viso diena:			48,21	48,20	179,84	1343,49



3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių (avižių, kviečių, grikių, miežių, rugių) grūdų dribsnių košė su razinomis ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	29436	170/5/5	6,41	6,79	35,01	226,80
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidoru	15917	35/5/30,00	2,41	4,55	17,45	120,39
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,82	11,34	52,46	347,20

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su kuskusu (augalinis) (tausojantis)	61951	150,00	1,24	3,06	9,64	71,03
Ruginė duona	17586	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Troškintos jautienos kumpio ir kiaulienos mentės kotletas (tausojantis)	29072	48/32	17,23	12,57	3,83	197,41
Virti ryžiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	20876	90,00	3,53	0,17	30,42	137,37
Morkų salotos su smulkintomis saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi	68226	50,00	1,40	3,65	6,00	62,43
Agurkų, paprikų juostelės	20877	60,00	0,45	0,06	2,70	13,12
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			25,76	19,84	67,01	549,62

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės sūrelis be glaišto	1963	22,00	2,95	5,08	5,50	79,53
Džiovintos figos	57142	30,00	1,05	0,39	16,50	73,71
Iš viso maitinimui:			4,00	5,47	22,00	153,24

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (9 proc. rieb.)	17944	110	16,76	14,04	27,58	303,69
Natūralaus jogurto iki 3 proc. rieb. ir šaldytomis/šviežiomis uogomis	20967	25,00	0,48	0,36	1,32	10,42
Sezoniniai vaisiai	47025	80,00	0,56	0,16	14,4	61,28
Nesaldinta vaisinė arbata	19115	200,00	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			17,81	14,57	43,31	375,56

Iš viso diena: 56,39 51,22 184,78 1425,62

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	402	175/5	5,66	6,33	32,53	209,75
Orkaitėje kepti sumuštiniai su pomidoru ir fermentiniu sūriu (45-50 proc. rieb.) (tausojantis)	15918	35/20/11	5,56	7,61	19,04	167,01
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,22	13,94	51,57	376,77

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių sriuba su šaldytų daržovių mišiniu (tausojantis) (augalinis)	61952	150,00	1,91	1,56	14,94	81,44
Virtų bulvių blynais su varškė (9 proc. rieb.) "žemaičiai" (tausojantis)	18095	95/65	14,75	16,55	47,64	398,51
Natūralaus jogurto iki 3 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	21165	8,00	0,25	1,26	0,31	13,55
Daržovių suktinukai (agurkai, morkos, cukinijos)	20878	160,00	1,54	0,10	7,88	38,58
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			18,52	19,48	71,51	535,59

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	26318	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Kiviai	26321	140,00	1,26	0,56	20,72	92,96
Iš viso maitinimui:			6,60	4,72	20,80	152,08

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su kalakutienos file ir daržovėmis (tausojantis)	30789	120/50	19,44	13,58	24,63	299,96
Sezoniniai vaisiai	47036	130,00	0,52	0,00	12,87	53,56
Nesaldinta vaisinė arbata	19115	200,00	0,01	0,01	0,01	0,17
Iš viso maitinimui:			19,97	13,59	37,51	353,69
Iš viso diena:			56,31	51,83	181,39	1418,13

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	3551	80,00	10,16	8,72	0,72	122,00
Natūralus jogurto iki 3 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	21006	8,00	0,25	1,26	0,31	13,55
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.)	13637	35/5,00	2,16	4,45	16,00	112,69
Konservuoti žalieji žirneliai	16606	40,00	1,76	0,12	5,00	28,12
Sezoniniai vaisiai	47028	120,00	0,33	0,44	16,61	71,72
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,66	14,99	38,64	348,09

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, morkų, svogūnų, žiedinių kopūstų) sriuba (augalinis) (tausojantis)	61953	150,00	0,90	3,07	6,47	57,08
Ruginė duona	17586	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Keptas garuose laišos ir lydekos maltinukas (tausojantis)	19766	15/65	16,84	6,63	3,73	141,97
Keptų daržovių padažas(morkos, svogūnai)	21164	20,00	0,94	3,14	2,26	41,00
Bulvių košė (tausojantis)	20870	100,00	2,86	5,39	24,74	158,94
Pomidorų ir raugintų agurkų juostelės	20880	70,00	0,62	0,16	2,70	14,72
Agurkų juostelės	20881	45,00	0,32	0,00	1,26	6,30
Vanduo su citrina	24404	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			24,39	18,71	55,59	488,27

Papildomas maitinimas (kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	4693	125,00	4,63	3,75	6,38	77,75
Bananai	26319	60,00	0,60	0,24	14,04	60,72
Liofilizuotos mėlynės	50058	4,00	0,16	0,16	1,68	8,80
Iš viso maitinimui:			5,39	4,15	22,10	147,27

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	765	200,00	7,85	7,44	24,92	198,04
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.)	13637	35/5,00	2,16	4,45	16,00	112,69
Iš viso maitinimui:			10,01	11,89	40,92	310,73

Iš viso diena: 54,45 49,74 157,25 1294,36