

TVIRTINU

direktore

Rima Kalinauskienė



Patvirtinta: 2024-04-26

Pradėta naudoti: 2024-04-29

**Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“**

**K. Genio g. 7, Kaunas**

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

Priešmokyklinio ugdymo vaikams

Įstaigos darbo laikas:

6:30 - 18:30 val.

1 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Grikių kruopų košė su daržovėmis ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	34568	170/ 26/4	5,37	7,91	30,67	215,36
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir saulėgrąžų sėklomis	18736	35/7/4	3,56	8,37	18,46	163,37
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,93</b>	<b>16,28</b>	<b>49,14</b>	<b>378,74</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	72492	150	1,88	1,12	11,21	62,39
Grietinė (30 proc. rieb.)	16253	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Ruginė duona	13634	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos mentės ir kumpio maltinukas (tausojantis)	21704	33/37	13,89	14,55	8,99	222,48
Troškintos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	260	85/15	2,96	1,39	23,54	118,50
Šviežių/raugintų baltagūžių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	80083	48,5/ 1,5	0,60	1,39	3,68	29,61
Švieži/rauginti agurkai	24318	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,48</b>	<b>21,72</b>	<b>60,94</b>	<b>525,17</b>

Papildomas (teikiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	26318	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną	69774	90	0,81	0,36	13,32	59,76
Liofilizuotos uogos	50552	14	1,06	0,52	7,08	37,25
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,21</b>	<b>5,04</b>	<b>20,48</b>	<b>156,13</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Virti varškėčiai (varškė 9 proc. rieb.) (tausojantis)	13931	150	18,33	8,30	39,76	307,09
Ekologiškas natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.) su šaldytomis/šviežiomis uogomis	24621	25/25	1,38	1,10	2,95	27,20
Vaisiai pagal sezoną	69790	100	0,30	0,30	12,10	52,30
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,08</b>	<b>9,72</b>	<b>55,45</b>	<b>389,62</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>57,7</b>	<b>52,76</b>	<b>186,01</b>	<b>1449,66</b>



1 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Perlinių kruopų košė su varške (9 proc. rieb.) (tausojantis)	35462	110/20	6,56	4,50	25,95	170,50
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.), virta kalakutų filė ir agurku	15892	35/7/ 38/20	10,07	8,41	16,59	182,38
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>16,63</b>	<b>12,91</b>	<b>42,54</b>	<b>352,89</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Sriuba su bulvėmis ir miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	46555	150	2,28	3,27	17,81	109,82
Ruginė duona su sėklomis	20880	45	4,10	1,85	20,88	116,51
Troškinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (30-36 proc. rieb.) (tausojantis)	42117	84/3,5/ 12,5	23,19	4,43	2,59	142,99
Troškinti plikyti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	23425	95	2,55	1,43	23,34	116,47
Lapinių salotų, ridikėlių, agurkų, krapų ir svogūnų laiškų salotos su alyvuogių aliejumi	78889	87/3	0,90	2,81	2,75	39,88
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>33,10</b>	<b>13,82</b>	<b>68,12</b>	<b>529,19</b>

Papildomas (tiekiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Natūralus jogurtas (iki 3 proc. rieb.)	4693	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Džiovinti abrikosai	53077	10	0,49	0,06	8,26	35,54
Vaisiai pagal sezoną	70291	100	0,90	0,40	8,70	42,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,02</b>	<b>4,21</b>	<b>23,34</b>	<b>155,29</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45-50 proc. rieb.) (tausojantis)	4300	125/25	13,90	12,01	29,80	282,89
Vaisiai pagal sezoną	69749	120	0,84	0,24	21,60	91,92
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,82</b>	<b>12,27</b>	<b>52,04</b>	<b>377,84</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>70,57</b>	<b>43,2</b>	<b>186,04</b>	<b>1415,22</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Omletas (tausojantis)	5282	100	12,60	12,18	13,45	213,83
Ruginė duona su sėklomis	20882	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Konservuoti žalieji žirneliai	16606	40	1,76	0,12	5,00	28,12
Vaisiai pagal sezoną	69766	135	1,22	0,14	15,80	69,26
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,38</b>	<b>13,68</b>	<b>48,81</b>	<b>391,91</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Lęšių ir daržovių sriuba su krapais (augalinis) (tausojantis)	54381	150	4,63	2,23	15,80	101,74
Ruginė duona	224	45	2,75	0,45	20,52	97,11
Jautienos ir kiaulienos kumpių maltinukas (tausojantis)	28726	40/40	18,34	7,49	11,27	185,85
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	23435	75	1,64	0,08	16,15	71,91
Pomidorų, agurkų, porų ir krapų salotos su alyvuogių aliejumi	67444	91/4	0,91	3,84	4,00	54,19
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Liofilizuotos uogos	69306	16	1,44	0,32	5,44	30,40
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>29,78</b>	<b>14,43</b>	<b>73,93</b>	<b>544,73</b>

Papildomas (tiekiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Varškės sūrelis (iki 9 proc.rieb.) be glaisto	20612	50	7,35	3,95	7,40	94,55
Vaisiai pagal sezoną	69552	120	0,36	0,36	14,52	62,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,71</b>	<b>4,31</b>	<b>21,92</b>	<b>157,31</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Žirnių ir daržovių troškėnys (tausojantis)	28161	50/115	9,48	9,21	38,30	274,02
Sūrio lazdelė (40 proc.rieb.)	2945	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,82</b>	<b>13,37</b>	<b>38,39</b>	<b>333,15</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>70,69</b>	<b>45,79</b>	<b>183,05</b>	<b>1427,09</b>



1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška trijų grūdų (avižių, miežių, kviečių) dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	34627	169/1	6,09	2,52	28,83	162,35
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir ekologišku varškės sūriu (13 proc. rieb.)	19090	35/7/ 28	8,29	10,05	18,67	198,23
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,38</b>	<b>12,56</b>	<b>47,50</b>	<b>360,59</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	46557	150	4,74	3,32	21,62	135,28
Virtų bulvių cepelinai su kalakutienos kumpelių/šlaunelių mėsa (tausojantis)	27159	145/55	14,05	7,75	49,63	324,50
Grietinė (30 proc. rieb.)	16248	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Šviežių/konservuotų agurkų, morkų ir paprikų juostelės	3893	105	0,94	0,11	7,80	35,90
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,20</b>	<b>15,70</b>	<b>80,20</b>	<b>542,88</b>

Papildomas (teikiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Grūdėta varškė	5971	100	12,00	7,00	2,70	121,80
Džiovintos figos	70292	15	0,53	0,20	8,25	36,86
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,53</b>	<b>7,2</b>	<b>10,95</b>	<b>158,66</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Blynai su varškė (9 proc. rieb.) ir bananais	20783	35/30/ 25	11,11	13,86	35,68	311,89
Ekologiškas natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	24770	30	1,29	1,14	1,44	21,18
Vaisiai pagal sezoną	20483	100	0,70	0,30	11,50	51,50
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,17</b>	<b>15,32</b>	<b>49,27</b>	<b>387,60</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>60,29</b>	<b>50,78</b>	<b>187,92</b>	<b>1449,73</b>



1 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	29410	176/ 20/1/3	8,31	7,12	32,84	228,65
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.), virtu kiaušiniu ir agurku	18730	35/5/ 20/15	5,30	6,95	18,25	156,66
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,68</b>	<b>14,08</b>	<b>51,73</b>	<b>388,34</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Kopūstų sriuba su bulvėmis ir petražolėmis (augalinis) (tausojantis)	46558	150	1,29	3,06	7,62	63,21
Ruginė duona	13633	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Garuose keptas lydekos filė maltinis su varške (9 proc. rieb.) (tausojantis)	19119	63/12	18,88	8,55	4,74	171,47
Bulvių košė (tausojantis)	19214	100	2,92	5,44	24,83	159,99
Aisbergo salotos su paprikomis, agurkais, porais ir krapais	80217	95	0,99	3,05	4,20	48,22
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>25,98</b>	<b>20,43</b>	<b>55,83</b>	<b>511,14</b>

Papildomas (teikiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Natūralus jogurtas (iki 3 proc. rieb.)	4693	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Vaisiai pagal sezoną	70293	100	0,70	0,20	18,00	76,60
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,33</b>	<b>3,95</b>	<b>24,38</b>	<b>154,35</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	43	200	7,81	8,58	31,61	234,91
Skrebutis	13636	10	1,50	0,38	10,06	49,66
Vaisiai pagal sezoną	69792	100	0,60	0,10	11,10	47,70
Liofilizuotos uogos	69071	16	0,64	0,64	6,72	35,20
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,55</b>	<b>9,70</b>	<b>59,49</b>	<b>367,46</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>55,55</b>	<b>48,16</b>	<b>191,43</b>	<b>1421,3</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	21730	174/6	5,07	6,16	27,77	186,79
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir tarkuotu virtu kiaušiniu	18626	35/5/ 23	5,58	7,28	17,93	159,54
Vaisiai pagal sezoną	70081	180	0,72	0,00	10,98	46,80
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,38</b>	<b>13,44</b>	<b>56,68</b>	<b>393,14</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pomidorinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	72851	150	1,66	6,19	14,81	121,61
Ruginė duona	224	45	2,75	0,45	20,52	97,11
Garuose kepta vištienos kumpelių šlaunelių mėsa (tausojantis)	41566	80	19,59	9,48	0,03	163,78
Biri ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	35173	84/1	2,47	1,10	22,63	110,32
Šviežių/raugintų baltagūžių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	80083	48,5/ 1,5	0,60	1,39	3,68	29,61
Švieži/rauginti agurkai	24318	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>27,43</b>	<b>18,63</b>	<b>63,53</b>	<b>531,55</b>

Papildomas (tiekiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	26318	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Džiovinti abrikosai	47414	25	1,23	0,15	20,65	88,85
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,57</b>	<b>4,31</b>	<b>20,73</b>	<b>147,97</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Blynai su obuoliais ir cinamonu	10542	25/1,5	8,60	13,23	46,38	338,98
Ekologiškas natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	24770	30	1,29	1,14	1,44	21,18
Liofilizuotos uogos	69306	16	1,44	0,32	5,44	30,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,33</b>	<b>14,69</b>	<b>53,26</b>	<b>390,57</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>56,7</b>	<b>51,07</b>	<b>194,21</b>	<b>1463,23</b>

2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Miežinių kruopų košė su morkomis ir moliūgų sėklomis (augalinis) (tausojantis)	35192	171/ 17/12	6,67	6,32	36,75	230,59
Vaisių asorti pagal sezoną	20530	120	0,88	0,44	20,12	87,96
Sūrio lazdelė (40 proc. rieб.)	2945	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,89</b>	<b>10,92</b>	<b>56,95</b>	<b>377,68</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis ir kiaulienos mente (tausojantis)	71925	118/ 12/20	5,13	7,53	15,15	148,89
Ruginė duona su sėklomis	20895	45	4,10	1,85	20,88	116,51
Bulvių plokštainis (tausojantis)	27871	150	4,32	6,44	29,17	191,93
Grietinė (30 proc. rieб.)	24488	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Daržovių (agurkų, morkų, ridikėlių) rinkinukas	23788	90	0,83	0,05	4,81	23,02
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,98</b>	<b>21,89</b>	<b>71,30</b>	<b>542,11</b>

Papildomas (tiekiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Natūralus jogurtas (iki 3 proc. rieб.)	4693	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Vaisiai pagal sezoną	26332	150	0,45	0,45	18,15	78,45
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,08</b>	<b>4,2</b>	<b>24,53</b>	<b>156,2</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Varškės (9 proc. rieб.) apkepas su manų kruopomis (tausojantis)	20685	120/25	21,22	12,67	25,84	302,26
Graikiškas jogurtas (iki 0,2 proc. rieб.) su šviežiomis/šaldytomis uogomis	24237	25/20	2,39	0,13	2,11	19,15
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>23,68</b>	<b>12,82</b>	<b>28,59</b>	<b>324,44</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>56,64</b>	<b>49,83</b>	<b>181,37</b>	<b>1400,43</b>



2 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Kukurūzų ir sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi, džiovintomis figomis ir cinamonu (tausojantis) (augalinis)	34475	186/8 /15/1	5,09	8,34	42,16	264,01
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir agurku	11905	35/6 /29	2,37	5,27	16,82	124,18
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,46</b>	<b>13,61</b>	<b>58,98</b>	<b>388,20</b>
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Burokėlių sriuba su avinžirniais ir daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	61287	150	3,14	3,29	17,00	110,16
Grietinė (30 proc. rieb.)	16253	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Ruginė duona	13634	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Vištienos filė apkepęs (tausojantis)	42142	130	20,70	7,09	10,75	189,64
Ekologiško natūralaus jogurto (iki 3,8 proc. rieb.) ir žalumynų (krapų, petražolių) padažas	24602	32,5 /2,5	1,46	1,17	2,04	24,54
Troškinti plikyti ryžiai su ciberžole (augalinis)	23425	95	2,55	1,43	23,34	116,47
Daržovių lazdelės (agurkai, morkos, kopūstas)	27842	75	0,78	0,03	4,38	20,82
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>30,50</b>	<b>16,28</b>	<b>69,93</b>	<b>548,22</b>
Papildomas (teikiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Varškės sūrelis (iki 9 proc. rieb.) be glaisto	20612	50	7,35	3,95	7,40	94,55
Vaisiai pagal sezoną	69304	120	1,08	0,12	14,04	61,56
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,43</b>	<b>4,07</b>	<b>21,44</b>	<b>156,11</b>
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių ir kalakutienos šlaunelių/kumpelių mėsos troškiny (tausojantis)	42371	135/65	18,79	12,74	19,73	268,77
Vaisiai pagal sezoną	70280	200	1,40	0,40	12,00	57,20
Liofilizuotos uogos	51092	16	1,22	0,59	8,10	42,58
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,41</b>	<b>13,74</b>	<b>39,83</b>	<b>368,56</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>67,79</b>	<b>47,69</b>	<b>190,17</b>	<b>1461,09</b>



2 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir džiovintais abrikosais	35232	184/6 /10	6,30	7,76	43,09	267,37
Ruginė duona su sėklomis, sviestu (82 proc. rieb.), agurku ir krapais	91	30/5 /24/1	2,96	5,34	14,70	118,71
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,26</b>	<b>13,10</b>	<b>57,80</b>	<b>386,08</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	46567	150	1,63	2,68	13,26	83,65
Ruginė duona	13634	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Garuose keptas lašišos filė kepsnys (tausojantis)	23314	90	23,30	16,92	1,06	249,72
Kuskuso kruopų košė su daržovėmis ir krapais (augalinis) (tausojantis)	24009	70/ 19/1	1,93	3,12	12,09	84,17
Aisbergo salotų, ridikėlių, agurkų, krapų ir svogūnų laiškų salotos su alyvuogių aliejumi	80896	87/3	0,92	2,81	3,07	41,28
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>29,39</b>	<b>25,80</b>	<b>41,63</b>	<b>516,28</b>

Papildomas (teikiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	26318	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną	69774	90	0,81	0,36	13,32	59,76
Liofilizuotos uogos	70138	18	0,72	0,72	7,56	39,60
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,87</b>	<b>5,24</b>	<b>20,96</b>	<b>158,48</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Bulvių košė (tausojantis)	20709	180	3,80	7,22	32,52	210,28
Kefyras/rūgpienis (2,5 proc. rieb.)	19122	200	6,40	5,00	8,00	102,60
Vaisiai pagal sezoną	49940	80	0,80	0,32	18,72	80,96
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,00</b>	<b>12,54</b>	<b>59,24</b>	<b>393,84</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>56,62</b>	<b>56,68</b>	<b>179,63</b>	<b>1454,68</b>

3 savaitē  
Pirmdienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vērtē			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijas
Pieniška kvietinių kruopų košē su sviestu (82 proc. rieb.) ir smulkintomis saulēgrāžomis (tausojantis)	29435	172/ 4/4	7,28	7,27	34,52	232,64
Orkaitēje keptas sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45-50 proc. rieb.)	49	35/5 /10	5,12	7,29	17,87	157,50
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,47</b>	<b>14,57</b>	<b>53,03</b>	<b>393,17</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vērtē			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijas
Žirnių sriuba su daržovēmīs (augalinis) (tausojantis)	46568	150	3,92	3,19	15,10	104,79
Ruginē duona	13634	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Perlinių kruopų troškinyš su jautienos mente ir daržovēmīs (tausojantis)	7659	110/ 60/30	15,64	16,67	32,37	342,06
Šviežių/raugintų baltagūžių kopūstų ir morkų salotas su alyvuogių aliejumi	80083	48,5/ 1,5	0,60	1,39	3,68	29,61
Pomidorai	27924	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>22,27</b>	<b>21,72</b>	<b>66,19</b>	<b>549,33</b>

Papildomas (tiekiama kartu su pietumīs)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vērtē			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijas
Natūralus jogurtas (iki 3 proc. rieb.)	4693	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Liofilizuotas uogos	70178	16	1,22	0,59	8,10	42,58
Džiovinti abrikosai	53077	10	0,49	0,06	8,26	35,54
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,34</b>	<b>4,4</b>	<b>22,74</b>	<b>155,87</b>

Vakarienē 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vērtē			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijas
Orkaitēje keptos bulvių skiltelēs (augalinis) (tausojantis)	28102	200	4,12	7,49	39,60	242,28
Kefyras/rūgpienis (2,5 proc. rieb.)	19122	200	6,40	5,00	8,00	102,60
Vaisiai pagal sezonā	70296	90	0,27	0,27	10,89	47,07
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,79</b>	<b>12,76</b>	<b>58,49</b>	<b>391,95</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>51,87</b>	<b>53,46</b>	<b>200,45</b>	<b>1490,33</b>

3 savaitė  
 Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Tiršta pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	34502	243/6/1	8,87	8,16	42,23	277,89
Trintos šaldytos/šviežios uogos	24251	25	0,15	0,09	4,17	18,10
Vaisių asorti pagal sezoną	60089	115	0,79	0,22	17,51	75,16
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,82</b>	<b>8,47</b>	<b>63,91</b>	<b>371,16</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Miežinių kruopų ir daržovių sriuba su petražolėmis (augalinis) (tausojantis)	433	150	4,17	3,33	22,07	134,93
Ruginė duona	13634	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos maltinis (tausojantis)	25497	80	15,68	10,30	7,71	186,22
Bolivinės balandos košė su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	18944	70/15	4,26	4,64	18,38	132,32
Lapinių salotų, ridikėlių, agurkų, krapų ir svogūnų laiškų salotos su alyvuogių aliejumi	78889	87/3	0,90	2,81	2,75	39,88
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>26,61</b>	<b>21,35</b>	<b>63,05</b>	<b>550,83</b>

Papildomas (tiekiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	20849	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Vaisiai pagal sezoną	26325	150	0,60	0,00	9,15	39,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,28</b>	<b>8,32</b>	<b>9,31</b>	<b>157,24</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių sriuba su kiaulienos sprandinės kukuliais (tausojantis)	61296	90/60	10,47	13,18	21,21	245,29
Ruginė duona su sėklomis ir sviestu (82 proc. rieb.)	20897	25/5	2,30	5,13	11,64	101,89
Liofilizuotos uogos	69071	16	0,64	0,64	6,72	35,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,41</b>	<b>18,94</b>	<b>39,57</b>	<b>382,38</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>61,13</b>	<b>57,08</b>	<b>175,84</b>	<b>1461,61</b>



3 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška penkių grūdų (avių, kviečių, grikių, miežių, rugių) dribsnių košė su razinomis ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	29436	170/ 5/5	6,72	7,05	36,17	234,97
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.), virta vištienos file ir agurku	19088	30/6/ 45/19	12,03	5,22	14,31	152,31
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,75</b>	<b>12,27</b>	<b>50,48</b>	<b>387,29</b>
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių sriuba su kuskusu ir petražolėmis (augalinis) (tausojantis)	72214	150	1,29	2,57	9,30	65,53
Ruginė duona	13634	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Troškintas jautienos kumpio ir kiaulienos mentės maltinukas (tausojantis)	21709	43/37	17,03	13,42	4,42	206,52
Virti ryžiai su prieskoninėmis žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	4372	80	3,53	0,17	30,42	137,37
Morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi	50381	50/5/2	1,63	4,32	6,20	70,18
Agurkų ir paprikų juostelės	14578	55	0,44	0,06	2,63	12,80
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>25,52</b>	<b>20,81</b>	<b>65,12</b>	<b>549,87</b>
Papildomas (tiekiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Varškės sūrelis (iki 9 proc. rieb.) be glaisto	20612	50	7,35	3,95	7,40	94,55
Vaisiai pagal sezoną	69487	150	1,35	0,60	13,05	63,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,7</b>	<b>4,55</b>	<b>20,45</b>	<b>157,55</b>
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Kepti varškėčiai (varškė 9 proc. rieb.)	17944	120	17,61	14,63	26,02	306,19
Graikiškas jogurtas (iki 0,2 proc. rieb.) su šviežiomis/šaldytais uogomis	24237	25/20	2,39	0,13	2,11	19,15
Vaisiai pagal sezoną	47025	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,63</b>	<b>14,94</b>	<b>43,17</b>	<b>389,64</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>73,6</b>	<b>52,56</b>	<b>179,22</b>	<b>1484,35</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	402	176/4	5,66	5,51	32,52	202,32
Grūdėta varškė	5977	125	15,00	8,75	3,38	152,25
Trintos šaldytos/šviežios uogos	24251	25	0,15	0,09	4,17	18,10
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,82</b>	<b>14,35</b>	<b>40,07</b>	<b>372,68</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Sriuba su įvairių daržovių mišiniu (tausojantis) (augalinis)	61297	150	2,09	2,02	15,09	86,85
Virtų bulvių blynai "Žemaičiai" su kiaulienos sprandine (tausojantis)	34347	130/70	15,51	18,18	42,90	397,26
Graikiško jogurto (iki 0,2 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	24545	11/9	1,22	2,72	0,69	32,17
Daržovių lazdelės (agurkai, morkos, kopūstas)	27842	75	0,78	0,03	4,38	20,82
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,68</b>	<b>22,96</b>	<b>63,81</b>	<b>540,63</b>

Papildomas (teikiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	26318	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną	69534	100	0,90	0,40	14,80	66,40
Liofilizuotos uogos	69535	14	0,56	0,56	5,88	30,80
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,8</b>	<b>5,12</b>	<b>20,76</b>	<b>156,32</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Virti makaronai su kalakutienos filė, daržovėmis ir krapais	41345	88/40 /40/2	17,34	13,76	34,62	331,73
Vaisiai pagal sezoną	47031	110	0,99	0,11	12,87	56,43
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,41</b>	<b>13,89</b>	<b>48,13</b>	<b>391,19</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>65,7</b>	<b>56,32</b>	<b>172,78</b>	<b>1460,82</b>

3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Virti kiaušiniai (tausojantis)	3551	80	10,16	8,72	0,72	122,00
Graikiško jogurto (iki 0,2 proc. rieב.) ir žalumynų (krapų, petražolių) padažas	24502	32,5 / 2,5	2,87	0,09	1,83	19,62
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieב.)	13627	35/5	2,16	4,45	16,00	112,69
Konservuoti žalieji žirneliai	16606	40	1,76	0,12	5,00	28,12
Vaisiai pagal sezoną	47028	200	0,60	0,60	24,20	104,60
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>17,63</b>	<b>14,00</b>	<b>48,39</b>	<b>390,06</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių sriuba su petražolėmis (augalinis) (tausojantis)	72218	150	1,01	2,58	7,34	56,63
Ruginė duona	13633	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Garuose keptas lašišos filė ir lydekos filė maltinukas (tausojantis)	19593	27/53	22,76	9,42	5,28	196,98
Bulvių košė (tausojantis)	19214	100	2,92	5,44	24,83	159,99
Aisbergo salotos su paprikomis, agurkais, porais ir krapais	80217	95	0,99	3,05	4,20	48,22
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>29,59</b>	<b>20,82</b>	<b>56,08</b>	<b>530,07</b>

Papildomas (tiekiama kartu su pietumis)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Grūdėta varškė	5971	100	12,00	7,00	2,70	121,80
Džiovintos slyvos	69426	15	0,39	0,00	8,40	35,16
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,39</b>	<b>7</b>	<b>11,1</b>	<b>156,96</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	765	200	8,12	6,87	25,39	195,85
Ruginė duona su sėklomis ir sviestu (82 proc. rieב.)	20702	35/6	3,22	6,36	16,29	135,21
Liofilizuotos uogos	69306	16	1,44	0,32	5,44	30,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,78</b>	<b>13,55</b>	<b>47,12</b>	<b>361,47</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>72,38</b>	<b>55,36</b>	<b>162,69</b>	<b>1438,57</b>