



Patvirtinta: 2025-05-02

Pradėta naudoti: 2025-05-05

Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“,

K. Genio g. 7, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 – 7 metų vaikams

(be ruginių miltų, kivių ir kiaušinio baltymo)

Ištaigos 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	21451	35/7/4	3,74	8,51	19,55	169,67
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,11	16,42	50,22	385,04

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Lęšių ir daržovių sriuba su krapais (augalinis) (tausojantis)	54381	150	4,63	2,23	15,8	101,74
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos mentės ir kumpio maltinukas (tausojantis)	35200	70	12,58	13,84	4,41	192,51
Troškintos perlinės kruopos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	260	100	2,96	1,39	23,54	118,5
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	1,12	5,6
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			21,13	18,87	49,3	451,48

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Varškė (9 proc. rieb.)	22768	150	25,05	13,50	3,00	233,70
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
Iš viso maitinimui:			26,80	14,92	18,69	316,23
Iš viso dienai:			57,04	50,21	118,21	1152,75

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. rie.) (tausojantis)	35462	110/20	6,56	4,5	25,95	170,5
Natūralus jogurtas (iki 3 proc. rie.)	6909	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Vaisiai pagal sezoną	69749	120	0,84	0,24	21,6	91,92
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,03	8,49	53,93	340,18

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
Troškinta vištienos filė su daržovėmis, žalumynais ir grietinėle (30-36 proc. rie.) (tausojantis)	43112	60/30/ 2/13	22,32	4,59	6,58	156,9
Troškinti plikyti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	23425	95	2,56	1,44	23,41	116,85
Lapinių salotų, ridikėlių, agurkų, krapų ir svogūnų laiškų salotos su alyvuogių aliejumi	81392	100	0,98	2,82	3,01	41,36
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			28,22	12,14	51,56	428,45

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. rie.) (tausojantis)	4300	125/25	13,9	12,01	29,8	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
Iš viso maitinimui:			14,81	12,27	52,04	377,84
Iš viso dienai:			55,06	32,9	157,53	1146,47

TVIRTINIU
direktore
Rima Kalinauskienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Sorų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	34107	153/7	6,84	8,02	39,50	257,57
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
Iš viso maitinimui:			8,13	8,18	55,94	329,86

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Šaltibarščiai	75411	238	5,27	4,55	7,25	90,99
Jautienos ir kiaulienos kumpių maltinukas (tausojantis)	35214	40/40	16,67	6,38	7,66	154,75
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	27122	100	2	0,1	19,7	87,7
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
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	2945	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Iš viso maitinimui:			30,27	19,05	39,44	450,27

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių troškiny su žirniais ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	28161	108/50 /7	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
Iš viso maitinimui:			14,82	13,37	38,39	333,15
Iš viso dienai:			53,22	40,6	133,77	1113,28

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška trijų grūdų (avižų, miežių, kviečių) dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	34627	170	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	8,46	10,19	19,75	204,53
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,55	12,71	48,58	366,89

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių ir perlinių kruopų sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)	46557	150	4,74	3,32	21,62	135,28
Virtų bulvių cepelinai su kalakutienos kumpelių/šlaunelių mėsa (tausojantis)	42517	145/55	13,48	7,26	49,59	317,64
Grietinė (30 proc. rieb.)	16248	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Daržovių juostelės (agurkai, morkos, cukinijos)	24745	110	1,07	0,08	6,33	30,26
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			19,76	15,18	78,7	530,38

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Varškė (9 proc. rieb.) su bananais	21233	100/100	17,70	9,40	25,40	257,00
Ekologiškas natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	24617	20	0,86	0,76	0,96	14,12
Vaisiai pagal sezoną	70098	120	1,08	0,48	10,44	50,4
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			19,71	10,66	37,44	324,55
Iš viso dienai:			54,02	38,55	164,72	1221,82

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.) ir agurku	18401	35/7/15	2,94	6,55	19,17	147,33
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			11,32	13,69	52,65	379,01

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
Garuose keptas lydekų filė maltinis su varške (9 proc. rieb.) (tausojantis)	22611	63/12	18,31	8,06	4,70	164,60
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	4,2	48,22
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			23,59	19,63	42,1	439,54

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	71199	200	7,13	7,99	31,57	226,67
Skrebutis	13636	10	1,6	0,46	10,68	53,26
Vaisiai pagal sezoną	75431	120	0,48	0	11,88	49,44
Liofilizuotos uogos	77011	10	0,40	0,40	4,20	22,00
Iš viso maitinimui:			9,61	8,85	58,33	351,37
Iš viso dienai:			44,52	42,17	153,08	1169,92

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rie.) (tausojantis)	21730	174/6	5,07	6,16	27,77	186,79
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rie.) ir saulėgrąžų sėklomis	18851	35/5/5	3,78	7,22	18,65	154,61
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
Iš viso maitinimui:			9,57	13,38	57,4	388,21

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pomidorinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	72851	150	1,66	6,19	14,81	121,61
Garuose kepta vištienos kumpelių šlaunelių mėsa (tausojantis)	198	80	17,62	10,24	0,22	163,53
Biri ryžių košė su sviestu (82 proc. rie.) (tausojantis)	35173	84/1	2,47	1,10	22,63	110,32
Šviežių/raugintų baltagūžių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	80083	49/1	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
Iš viso maitinimui:			22,71	18,94	43,21	434,19

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių troškinys su žirniais ir sviestu (82 proc. rie.) (tausojantis)	28161	108/50 /7	9,48	9,21	38,30	274,02
Džiovinti abrikosai	76931	25	1,23	0,15	20,65	88,85
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,70	9,36	58,96	362,88
Iš viso dienai:			42,98	41,68	159,57	1185,28

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Miežinių kruopų košė su morkomis ir smulkintomis moliūgų sėklomis (augalinis) (tausojantis)	35192	200	6,67	6,32	36,75	230,59
Vaisių asorti pagal sezoną	22353	120	0,68	0,28	18,16	77,88
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
Iš viso maitinimui:			12,69	10,76	54,99	367,6

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis ir kiaulienos mente (tausojantis)	71925	130/20	5,13	7,53	15,15	148,89
Bulvių plokštainis	28235	150	3,68	5,90	29,12	184,31
Grietinė (30 proc. rieb.)	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
Natūralus jogurtas (iki 3 proc. rieb.)	6909	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Iš viso maitinimui:			14,87	23,25	56,75	495,73

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Varškė (9 proc. rieb.) su šviežiomis/šaldytomis uogomis ir graikišku jogurtu (iki 0,2 proc. rieb.)	21235	100/50 /50	21,55	9,30	11,73	216,80
Vaisiai pagal sezoną	47037	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			22,82	9,80	40,45	341,27
Iš viso dienai:			50,38	43,81	152,19	1204,6

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
Vaisiai pagal sezoną	76933	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,17	8,46	56,20	325,58

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
Vištienos filė ir daržovių blynėliai	42523	70/30	18,67	5,35	10,61	165,24
Ekologiško natūralaus jogurto (iki 3,8 proc. rieb.) ir žalumynų (krapų, petražolių) padažas	24602	33/2	1,46	1,17	2,04	24,54
Troškinti plikyti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	23425	95	2,56	1,44	23,41	116,85
Daržovių lazdelės (agurkai, morkos, kopūstas)	28339	130	1,31	0,04	7,28	34,72
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,23	11,31	61,08	455,03

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių ir kalakutienos šlaunelių/kumpelių mėsos troškinys (tausojantis)	42371	135/65	18,79	12,74	19,73	268,77
Vaisiai pagal sezoną	78706	120	0,84	0	13,32	56,64
Liofilizuotos uogos	77012	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			20,39	13,11	38,11	352,03
Iš viso dienai:			53,79	32,88	155,39	1132,64

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.), cinamonu ir razinomis (tausojantis)	34477	180/7 /1/12	8,59	8,83	38,56	268,06
Orkaitėje keptas obuolys su varškės (9 proc. rieb.) įdaru (tausojantis)	25960	82/18	3,39	1,64	13,00	80,33
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			12,05	10,49	52,20	351,42

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pupelių ir daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	73081	200	4,64	4,33	18,26	130,60
Jautienos kumpio ir kiaulienos sprandinės guliašas (tausojantis)	24802	48/37	15,63	15,42	2,77	212,34
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	23797	100	4,41	1,09	24,26	124,43
Daržovių (agurkų, pomidorų, žiedinių kopūstų) salotos su alyvuogių aliejumi ir moliūgų sėklomis	79972	105,5/ 2,5/7	2,59	3,82	8,61	79,13
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,35	24,67	54,65	550,02

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Varškė (9 proc. rieb.) su šviežiomis/šaldytomis uogomis ir graikišku jogurtu (iki 0,2 proc. rieb.)	21235	100/50 /50	21,55	9,30	11,73	216,80
Vaisiai pagal sezoną	52087	150	1,35	0,6	17,55	81
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			22,9	9,9	29,28	297,81
Iš viso dienai:			62,3	45,06	136,13	1199,25

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška ilgagrūdžių ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir džiovintais abrikosais (tausojantis)	35232	184/6 /10	6,30	7,76	43,09	267,37
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
Iš viso maitinimui:			11,64	11,92	43,17	326,50

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
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	90	1,93	3,12	12,09	84,17
Aisbergo salotų, ridikėlių, agurkų, krapų ir svogūnų laiškų salotos su alyvuogių aliejumi	80896	90	0,92	2,81	3,07	41,28
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,86	25,55	30,23	462,34

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Bulvių košė (tausojantis)	19214	100	2,92	5,44	24,83	159,99
Kefyras/rūgpienis (2,5 proc. rieb.)	19122	180	5,76	4,5	8,64	98,1
Vaisiai pagal sezoną	49940	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso maitinimui:			9,48	10,26	52,19	339,05
Iš viso dienai:			48,98	47,73	125,59	1127,89

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir smulkintomis saulėgrąžomis (tausojantis)	29435	172/4/4	7,28	7,27	34,52	232,64
Orkaitėje keptas sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45-50 proc. rieb.)	49	35/5/10	5,12	7,29	17,87	157,5
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			12,47	14,58	53,03	393,17

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	46568	150	3,92	3,19	15,10	104,79
Perlinių kruopų troškiny su jautienos mente ir daržovėmis (tausojantis)	7659	100/70/30	15,64	16,67	32,37	342,06
Šviežių/raugintų baltagūžių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	80083	49/1	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
Iš viso maitinimui:			20,74	21,47	54,8	495,38

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	28102	200	4,12	7,49	39,60	242,28
Kefyras/rūgpienis (2,5 proc. rieb.)	19122	180	5,76	4,5	8,64	98,1
Vaisiai pagal sezoną	50551	80	0,56	0,24	11,6	50,8
Iš viso maitinimui:			10,44	12,23	59,84	391,18
Iš viso dienai:			43,65	48,28	167,67	1279,73

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Iš viso maitinimui:			9,81	8,47	63,91	371,16

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos maltinis (tausojantis)	40642	70	13,94	9,16	3,6	152,63
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	90	0,9	2,81	2,75	39,88
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			23,35	19,96	47,55	463,28

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių sriuba su kiaulienos sprandinės kukulaičiais (tausojantis)	71248	100/50	9,58	12,41	21,14	234,61
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	22758	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			20,26	20,73	21,3	352,86
Iš viso dienai:			53,42	49,16	132,76	1187,3

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška avižinių dribsnių košė su razinomis ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	38286	170/5/5	8,36	8,77	32,93	244,05
Vaisiai pagal sezoną	47025	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,92	8,93	47,33	305,34

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Šaltibarščiai	75411	238	5,27	4,55	7,25	90,99
Troškintas jautienos kumpio ir kiaulienos mentės maltinukas (tausojantis)	33850	40/35	16,28	12,86	3,64	195,43
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	27122	100	2	0,1	19,7	87,7
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
Iš viso maitinimui:			25,7	21,91	40,17	460,62

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Varškė (9 proc. rieb.)	22768	150	25,05	13,50	3,00	233,70
Graikiškas jogurtas (iki 0,2 proc. rieb.) su šviežiomis/šaldytomis uogomis	24237	45	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
Iš viso maitinimui:			28,07	13,81	20,15	317,16
Iš viso dienai:			62,69	44,65	107,65	1083,12

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 (7 proc. rieb.)	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
Iš viso maitinimui:			20,81	14,35	40,07	372,68

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)	38130	130/70	12,99	16,83	43,86	378,85
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)	28340	110	1,12	0,04	6,27	29,85
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			17,5	21,63	66,66	531,24

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 (tausojantis)	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
Iš viso maitinimui:			18,4	13,89	48,13	391,19
Iš viso dienai:			56,71	49,87	154,86	1295,11

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	34152	122/3	5,10	3,97	27,78	167,31
Vaisiai pagal sezoną	47028	200	0,60	0,60	24,20	104,60
Džiovintos slyvos	77020	15	0,39	0	8,4	35,16
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	27403	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			6,17	4,59	61,03	310,1

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Daržovių sriuba su avinžirniais ir petražolėmis (augalinis) (tausojantis)	74378	150	1,64	3,13	8,46	68,52
Garuose keptas lašišos filė ir lydekos filė maltinukas (tausojantis)	25387	45/20	20,73	8,15	0,78	159,39
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	4,2	48,22
Vanduo su citrina	19120	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,36	19,79	39,02	439,64

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	765	200	8,12	6,87	25,39	195,85
Grūdėta varškė (7 proc. rie.)	6919	100	12,00	7,00	2,70	121,80
Liofilizuotos uogos	77013	10	0,90	0,20	3,40	19,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	332	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			21,02	14,07	31,49	336,67
Iš viso dienai:			53,55	38,45	131,54	1086,41