

Kauno lopšelis- darželis „Šarkelė“

Šarkuvos g. 24, Kaunas 48171

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

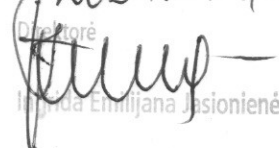
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

TVIRTINTI: 2023.10.12
TAIKYMO: 2023.10.16
Direktore

Ingrida Emilijana Jasionienė

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kuskuso košė su sviestu 82 proc. rieb. ir sėlėnomis, pagardinta uogomis (tausojantis)	31772	200(177/5/18)	2,45	6,69	12,49	120,01
Sezoniniai vaisiai	63576	140	1,26	0,14	16,38	71,82
Pienas 2,5 proc.rieb.	25540	180	5,04	4,5	8,46	94,5
Iš viso maitinimui:			8,75	11,33	37,33	286,33
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba su pomidorais (augalinis),(tausojantis)	66378	150	4,81	3,46	13,2	103,22
Vištienos (filė) užkepėlė su fermentiniu sūriu 45 -50 proc.rieb. ,(tausojantis)	37427	80(73/7)	21,55	8,61	8,11	196,08
Bulvių košė (tausojantis)	17685	120	2,61	3,51	21,44	127,76
Kopūstų ir morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	72615	70	0,94	5,88	3,78	71,77
Pagal sezoną raugintas arba šviežias agurkas	39899	60	0,48	0,12	1,65	9,6
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	25544	150	0,02	0	0,5	2,06
Iš viso maitinimui:			30,41	21,58	48,67	510,5
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai (tausojantis)	17943	130	9	4,65	34,8	217,05
Sviestas 82 proc.rieb.	22364	5	0,03	4,1	0,04	37,16
Fermentinis sūris 45-50 proc.rieb.	23842	12	2,96	3,02	0,26	40,13
Pomidorai	1268	60	0,6	0,24	3,48	18,48
Nesaldinta arbatžolių arbata	25543	150	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			12,59	12,02	38,59	312,84
Iš viso (dienos davinio):			51,75	44,93	124,59	1109,67

1 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių kruopų košė su bananais(tausojantis)	31773	200(175/25)	10,93	11,09	42,07	311,82
Pienas 2.5 proc.rieb.	25541	150	4,2	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			15,13	14,84	49,12	390,57
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	767	150	0,95	1,39	8,31	49,58
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	25566	180(115/65)	18,04	11,52	49,08	372,17
Natūralus jogurtas 3.8 proc.rieb.	22366	15	0,65	0,57	0,72	10,59
Pomidorai	1268	60	0,6	0,24	3,48	18,48
Pagal sezoną raugintas arba šviežias agurkas	39899	60	0,48	0,12	1,65	9,6
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	25545	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			20,8	13,87	64,05	464,2
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	5050	120	15,24	13,08	1,08	183
Sviestas 82 proc.rieb.	22615	4	0,02	3,28	0,03	29,73
Konservuoti žali žirneliai	21957	40	1,76	0,12	5	28,12
Ruginė duona su (iš) viso grūdo miltų	7217	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Sezoniniai vaisiai	878	100	0,3	0,4	15,1	65,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	25543	150	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			18,79	17,27	36,51	376,66
Iš viso (dienos davinio):			54,72	45,98	149,68	1231,43

1 savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis)	31774	200	7,51	2,98	48,46	250,67
Viso grūdo sumuštinis su sviestu 82 proc.rieb., sūriu 45proc.rieb., pomidorais	17085	50(25/3/12/10)	5,08	6,1	14,22	132,08
Kmynų arbata nesaldinta	25542	200	0,1	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			12,69	9,15	62,92	384,8
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (kalafijorai, morkos, lešiai) (tausojantis)(augalinis)	66379	150	5,29	5,82	18,25	146,5
Kepti garuose jautienos kumpio kukuliai su avižų sėlenomis (tausojantis)	31220	100	22,92	7,37	6,22	182,9
Perlinių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)	21953	100	3,7	1,56	29,31	146,07
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	72616	100	1	4,63	6,12	70,15
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	25546	150	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			32,98	19,39	60,78	549,47
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (varškė 9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis)	19161	120	18,95	14,68	25,36	309,4
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	22365	30	0,21	0,12	3,71	16,76
Sezoniniai vaisiai	258	130	0,52	0	12,87	53,56
Nesaldinta vaisinė arbata	15259	150	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			19,68	14,81	41,94	379,74
Iš viso (dienos davinio):			65,35	43,35	165,64	1314,01

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (su sviestu 82 proc.rieb.) pagardinta kriaušėmis ir bananais (tausojantis)	31775	230(195/5/15/15)	5,74	5,99	36,57	223,13
Plėšomos sūrio lazdelės 40 proc.rieb.	23841	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai	786	100	0,7	0,2	18	76,6
Nesaldinta vaisinė arbata	15259	150	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			11,78	10,35	54,65	358,88

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	66380	150	1,4	1,5	11,45	64,88
Argentininės jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	20986	90	16	5,6	4,43	132,18
Virti (plikyti) ryžiai (tausojantis) (augalinis)	21954	120	4,18	0,2	38,45	172,38
Burokėlių salotos (su aliejumi) (augalinis)	72617	80	1,18	7,08	7,12	96,9
Pomidorai	1268	60	0,6	0,24	3,48	18,48
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	25545	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			23,45	14,64	65,74	488,58

Vakarienė 15:30 val.

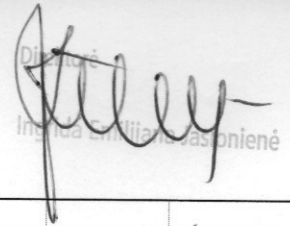
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai	17944	120	9,64	16,06	47,98	372,7
Natūralus jogurtas iki 3 proc.rieb.	22370	30	1,29	1,14	1,44	21,18
Nesaldinta vaisinė arbata	15259	150	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			10,93	17,2	49,42	393,91
Iš viso (dienos davinio):			46,16	42,19	169,81	1241,37

1 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Brinkinti griekiai (tausojantis)(augalinis)	31776	200	7,37	6,22	40,54	247,66
Plėšomos sūrio lazdelės 40 proc.rieb.	23841	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai	64264	100	0,4	0	9,9	41,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	25543	150	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			13,11	10,39	50,52	348
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	66381	150	4,71	1,52	19,92	112,24
Plikytų ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	37428	210(125/85)	23,37	11,23	41,84	361,93
Daržovių rinkinukas (pomidorai ,konservuoti agurkai)	72619	115	1,03	0,31	4,38	24,43
Morkos	3511	20	0,2	0,02	2,08	9,3
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	25544	150	0,02	0	0,5	2,06
Iš viso maitinimui:			29,33	13,09	68,71	509,95
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	30163	150	8,03	6,6	26,37	197,03
Viso grūdo batonas su lydytu tepamu sūreliu (22 proc. rieb.)	17451	40	3,44	3,91	14,31	106,15
Iš viso maitinimui:			11,47	10,51	40,68	303,18
Iš viso (dienos davinio):			53,91	33,99	159,91	1161,13

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Keturių (kviečiai, rugiai, miežiai, žirniai) rūšių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	17101	200	5,88	4,29	28,06	174,35
Sezoniniai vaisiai	64267	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Plėšomos sūrio lazdelės 40 proc. rieb.	23841	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaisinė arbata	15259	150	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			12,3	8,57	42,19	295,06
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirmelių, morkų ir cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	66382	150	2,76	2,24	15,09	91,62
Grietinėlėje 30-36 proc. rieb. troškinta kalakutienos file su morkomis, žirneliais (tausojantis)	37429	130(70/60)	14,79	12,2	7,31	198,19
Makaronai (tausojantis) (augalinis)	17941	100	7,38	1,57	28,52	157,74
Agurkų, kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	72620	115	1,11	4,57	3,66	60,2
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	25545	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			26,13	20,61	55,39	511,51
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolių pyragas (tausojantis)	5124	100	6,95	8,26	34,96	242,01
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	22369	30	1,29	1,14	1,44	21,18
Vaisinis kokteilis (bananai, braškės)	5125	170	3,06	2,38	17,89	105,2
Iš viso maitinimui:			11,3	11,78	54,29	368,39
Iš viso (dienos davinio):			49,73	40,96	151,87	1174,96



Ingrida Štališkienė

2 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	31778	200	6,93	5,21	38,12	227,03
Plėšomos sūrio lazdelės 40 proc.rieb.	23841	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai	64264	100	0,4	0	9,9	41,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	25543	150	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			12,67	9,37	48,1	327,36
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Skaidrus vištienos filė sultinys su ryžiais (plikyti) (tausojantis)	66383	150	4,66	0,09	15,04	79,64
Lietiniai blynai su vištienos filė	37430	110(75/35)	23,23	9,06	40,63	336,97
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	22367	30	1,29	1,14	1,44	21,18
Sezoninės daržovės (pomidorai, agurkai, cukinija)	25567	100	1,03	0,17	4,23	22,55
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	25546	150	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			30,28	10,47	62,22	464,19
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	66390	200	8,7	8,73	34,94	253,07
Batonas	2360	30	2,4	0,69	16,02	79,89
Stalo vanduo paskanintas melionais	25549	150	0,03	0	0,46	1,95
Iš viso maitinimui:			11,13	9,42	51,42	334,91
Iš viso (dienos davinio):			54,08	29,26	161,74	1126,46

Direktorė
 Ingrida Emilijana Jasionienė

2 savaitė							
Trečiadienis							
Pusryčiai 08:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Tiršta manų košė su sėlenomis ir sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	31783	200	6,93	7,49	32,05	223,32	
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	22365	30	0,21	0,12	3,71	16,76	
Sezoniniai vaisiai	64268	120	1,2	0,48	28,08	121,44	
Nesaldinta kmyių arbata	6111	150	0,1	0,07	0,25	2,05	
Iš viso maitinimui:			8,43	8,16	64,09	363,57	
Pietūs 12:00 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	767	150	0,95	1,39	8,31	49,58	
Ruginė duona su (iš) viso grūdo miltų	18515	30	1,47	0,39	15,3	70,59	
Lašišos file kepsnelis (tausojantis)	20988	90	19,9	21,24	0,79	273,91	
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	31785	80	1,6	0,08	15,76	70,16	
Burokėlių salotos (augalinis)	72623	80	2,09	3,8	3,74	57,46	
Pagal sezoną raugintas arba šviežias agurkas	73560	45	0,36	0,09	1,24	7,2	
Morkos	3511	20	0,2	0,02	2,08	9,3	
Stalo vanduo paskanintas melionais	25549	150	0,03	0	0,46	1,95	
Iš viso maitinimui:			26,6	27,01	47,67	540,15	
Vakarienė 15:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Varškės (varškė 9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis)	19161	120	18,95	14,68	25,36	309,4	
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	22369	30	1,29	1,14	1,44	21,1	
Sezoniniai vaisiai	64267	120	1,08	0,12	14,04	61,5	
Nesaldinta kmyių arbata	6111	150	0,1	0,07	0,25	2	
Iš viso maitinimui:			21,42	16,01	41,09	394	
Iš viso (dienos davinio):			56,45	51,18	152,85	1297,72	

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu (45-50proc. rieb.) sūriu (tausojantis)	4992	120 (107/13)	14,88	16,66	7,11	237,91
Ruginė duona su (iš) viso grūdo miltų	18750	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Pomidorai	22298	55	0,55	0,22	3,19	16,94
Sezoniniai vaisiai	878	100	0,3	0,4	15,1	65,2
Kmynų arbata nesaldinta	25542	200	0,1	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			17,06	17,68	38,4	380,93
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	66384	150	4,25	2,24	16,68	103,92
Ruginė duona su (iš) viso grūdo miltų	7217	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Vištienos filė guliašas(tausojantis)	37431	85	19,29	8,45	5,57	175,46
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	507	120	1,6	0,08	9,66	45,78
Morkos	25569	60	0,6	0,06	6,24	27,9
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, brokoliai)	25568	50	1,36	0,17	3,89	22,52
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	25546	150	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			28,64	11,4	58,21	450,02
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių apkepas su fermentiniu sūriu 45 -50 rieb. proc. ir grietinėle 30 -36 rieb. proc.(tausojantis)	25572	100(75/5/20)	4,61	13,28	19,79	217,09
Kefyras 2.5 proc. rieb.	25552	200	6,4	5	8	102,6
Iš viso maitinimui:			11,01	18,28	27,79	319,69
Iš viso (dienos davinio):			56,71	47,36	124,4	1150,64

2 savaitė							
Penktadienis							
Pusryčiai 08:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	31779	200	3,84	4,85	26,62	165,47	
Sezoniniai vaisiai	786	100	0,7	0,2	18	76,6	
Pienas 2,5 proc.rieb.	25540	180	5,04	4,5	8,46	94,5	
Iš viso maitinimui:			9,58	9,55	53,08	336,57	
Pietūs 12:00 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Barščių sriuba(tausojantis)	66385	150	1,37	1,28	11,97	64,94	
Grietinė 30 proc.rieb.	22368	10	0,26	3	0,27	29,12	
Ruginė duona su (iš) viso grūdo miltų	18879	35	1,72	0,46	17,85	82,36	
Makaronai su malta kiaulienos kumpiu (tausojantis)	31221	230(120/110)	16,14	5,03	28,48	223,78	
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai , agurkai, cukinija)	72621	115	1,14	0,17	4,75	25,07	
Vanduo su uogomis	25547	200	0,07	0,04	0,54	2,8	
Iš viso maitinimui:			20,7	9,98	63,86	428,07	
Vakarienė 15:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Pieniška ryžių (ilgagrūdžių) kruopų sriuba (tausojantis)	66391	140	4,34	5,31	21,32	150,49	
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45-50 proc.rieb.) (tausojantis)	17086	65(30/15/15/5)	6,31	4,53	18,17	138,67	
Iš viso maitinimui:			10,65	9,84	39,49	289,16	
Iš viso (dienos davinio):			40,93	29,37	156,43	1053,8	

3 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su prieskoniais žolelėmis (tausojantis)(augalinis)	17097	200	6,73	6,2	36,78	229,8
Sezoniniai vaisiai	258	130	0,52	0	12,87	53,56
Pienas 2,5 proc.rieb.	25540	180	5,04	4,5	8,46	94,5
Iš viso maitinimui:			12,29	10,7	58,11	377,86
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kalakutienos filė sultinys su bolivine balanda (tausojantis)	66386	150(15)	5,3	1,36	9,98	73,34
Ruginė duona su (iš) viso grūdo miltų	18750	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Keptas kalakutienos filė maltinukas (tausojantis)	37432	75	17,08	8,61	7,4	175,42
Žirnių košė su morkomis ir sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	21955	100	10,41	2,11	26,51	166,72
Kopūstų salotos su agurkais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	72622	100	1,56	1,91	4,94	43,22
Ridikėliai	25902	30	0,32	0,02	0,85	4,87
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	25546	150	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			35,97	14,35	63,31	526,24
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (varškė 9 proc.rieb.) (tausojantis)	19162	150	19,05	9,67	33,52	297,34
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	22617	40	0,28	0,16	4,25	19,56
Nesaldinta kmynų arbata	6111	150	0,1	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			19,43	9,9	38,02	318,95
Iš viso (dienos davinio):			67,69	34,95	159,44	1223,05

3 savaitė							
Antradienis							
Pusryčiai 08:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Pieniška ryžių (ilgagrūdžių) košė su sviestu 82 proc.rieb. ir uogomis (tausojantis)	31780	220	5,55	6,46	37,91	231,97	
Sezoniniai vaisiai	5859	80	0,8	0,32	18,72	80,96	
Nesaldinta kmyių arbata	6111	150	0,1	0,07	0,25	2,05	
Iš viso maitinimui:			6,44	6,85	56,88	314,98	
Pietūs 12:00 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Trinta avinžirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	66387	150	2,91	1,83	21,77	115,2	
Ruginė duona su (iš) viso grūdo miltų	7217	30	1,47	0,39	15,3	70,59	
Bulvių plokštainis su vištienos file	25570	220(173/47)	20,55	4,83	38,51	279,74	
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc.rieb.)	22369	30	1,29	1,14	1,44	21,18	
Pagal sezoną raugintas arba šviežias agurkas	39899	60	0,48	0,12	1,65	9,6	
Paprikos	73593	35	0,32	0,07	2,35	11,27	
Pomidorai	22308	30	0,3	0,12	1,74	9,24	
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	25544	150	0,02	0	0,5	2,06	
Iš viso maitinimui:			27,34	8,5	83,25	518,88	
Vakarienė 15:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Kvietinių miltų blynai su bananais	17946	120(90/30)	12,02	13,78	48,53	366,22	
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc.rieb.)	22369	30	1,29	1,14	1,44	21,18	
Nesaldinta vaisinė arbata	15259	150	0	0	0	0,03	
Iš viso maitinimui:			13,31	14,92	49,97	387,43	
Iš viso (dienos davinio):			47,09	30,27	190,1	1221,29	

3 savaitė							
Trečiadienis							

Pusryčiai 08:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su bananais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	31782	140	6,58	5,06	27,71	182,68	
Sumuštinis su sviestu 82proc.rieb.	18513	30(25/5)	2,03	5,5	13,4	111,17	
Sezoniniai vaisiai	64295	110	0,99	0,11	12,87	56,43	
Nesaldinta arbatžolių arbata	25543	150	0	0	0	0,02	
Iš viso maitinimui:			9,6	10,66	53,98	350,3	

Pietūs 12:00 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Bulvienė su salierais (tausojantis)	35058	150	1,2	8,81	8,28	114,25	
Cukinių ir žuvies (lašišos) blynėliai (tausojantis)	20987	100(20/80)	19,01	17,97	10,36	279,17	
Virti ryžiai (plikyti) su kariu (tausojantis) (augalinis)	31784	120	3,1	0,19	28,29	127,22	
Pomidorai	1268	60	0,6	0,24	3,48	18,48	
Pagal sezoną raugintas arba šviežias agurkas	39899	60	0,48	0,12	1,65	9,6	
Stalo vanduo paskanintas melionais	25549	150	0,03	0	0,46	1,95	
Iš viso maitinimui:			24,42	27,33	52,52	550,67	

Vakarienė 15:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Varškės (varškė 9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis)	19161	120	18,95	14,68	25,36	309,4	
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc.rieb.)	22632	15	0,65	0,57	0,72	10,59	
Nesaldinta kminų arbata	6111	150	0,1	0,07	0,25	2,05	
Iš viso maitinimui:			19,69	15,33	26,33	322,03	
Iš viso (dienos davinio):			53,71	53,32	132,83	1223	

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų košė su sviestu 82proc.rieb. ir cinamonu (tausojantis)	17107	200(194/5/1)	6,75	5,9	38,14	232,6
Sumuštinis su sviestu 82proc.rieb.	18755	25(20/5)	1,63	4,56	10,72	90,4
Kakava su pienu (2,5 proc.rieb.)	13870	150	2,85	2,32	9,7	71
Iš viso maitinimui:			11,23	12,78	58,56	394

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	35051	150	1,12	6,24	6,88	88,17
Ruginė duona su (iš) viso grūdo miltų	14848	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Troškintas jautienos kumpio - kiaulienos kumpio paplotėlis (tausojantis)	31802	80(60/23)	16,54	13,8	0,41	191,94
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	17942	100	5,46	0,89	28,32	143,08
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai,cukinijos)	25571	75	0,86	0,18	3,46	18,92
Morkos	3511	20	0,2	0,02	2,08	9,3
Stalo vanduo paskanintas melionais	25549	150	0,03	0	0,46	1,95
Iš viso maitinimui:			25,68	21,51	56,91	523,96

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4993	120	11,66	13,36	6,88	194,41
Batonas	23844	30	2,4	0,69	16,02	79,89
Sezoniniai vaisiai	878	100	0,3	0,4	15,1	65,2
Nesaldinta vaisinė arbata	15259	150	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			14,36	14,45	38,01	339,52
Iš viso (dienos davinio):			51,27	48,74	153,48	1257,48

3 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)	21953	100	3,7	1,56	29,31	146,07
Ekologiškas natūralus jogurtas iki 3,8 proc.	5123	125	5,38	4,75	6	88,25
Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	22365	30	0,21	0,12	3,71	16,76
Sezoniniai vaisiai	47421	120	0,48	0	11,88	49,44
Nesaldinta arbatžolių arbata	25543	150	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			9,76	6,43	50,9	300,54
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis)(augalinis)	66388	150	1,1	2,06	4,85	42,38
Ruginė duona su (iš) viso grūdo miltų	18514	35	1,72	0,46	17,85	82,36
Grikių ir kiaušienos kumpių troškiny (tausojantis)	31222	150(90/40)	19,03	9,57	32,08	290,43
Pagal sezoną raugintas arba šviežias agurkas	73596	100	0,8	0,2	2,75	16
Rauginti kopūstai (augalinis)	21956	55	0,44	0	2,04	9,9
Stalo vanduo	25548	150	0	0	0	0
Iš viso maitinimui:			23,08	12,28	59,57	441,16
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai (tausojantis)	17945	120	7,35	1,57	28,42	157,19
Fermentinis sūris 45-50 proc.rieb.	23842	12	2,96	3,02	0,26	40,13
Pomidorai	1268	60	0,6	0,24	3,48	18,48
Kefyras 2.5 proc.rieb.	25551	160	5,12	4	6,4	82,08
Iš viso maitinimui:			16,03	8,83	38,56	297,88
Iš viso (dienos davinio):			48,87	27,54	149,03	1039,58