

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „VAIVORYKŠTĖ“

Geležinio Vilko g. 9, 49274 Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Be karvės pieno, jautienos, ėrienos, pomidorų, šokolado ir citrusinių vaisių

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 17:30 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai,g	angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	7723	150	4,91	9,24	34,61	241,18
Jogurtas 2,5% (cukrų iki 10 g/100 g)	5733	125	5,38	4,38	7,38	90,38
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,80	0,00	10,80	52,40
Iš viso:			11,09	14,42	51,79	383,97

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, brokoliai, morkos, bulvės) sriuba (augalinis) (tausojantis)	11430	150	1,81	1,48	11,55	66,75
Ruginė duona	111	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Perlinių kruopų troškiny su kiauliena (kumpis) (tausojantis)	4875	170/60	15,92	14,48	41,24	358,95
Agurkų griežinėliai	333	120	0,84	0,00	3,36	16,80
Vanduo	800	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,30	17,19	70,07	520,17

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dešrelė, įvyniota viso grūdo miltų tešloje	8728	60/60	12,63	14,43	48,75	375,42
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			12,63	14,43	48,75	375,44
Iš viso (dienos davinio):			45,02	46,04	170,61	1279,58

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	7723	150	4,91	9,24	34,61	241,18
Jogurtas 2,5% (cukrų iki 10 g/100 g)	5733	125	5,38	4,38	7,38	90,38
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,45	0,60	8,65	57,80
Iš viso:			10,74	14,22	50,64	389,38

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	1377	150	3,28	5,08	16,77	125,95
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	4951	90	15,42	7,21	0,37	128,07
Virti ryžiai (tausojantis)	4899	100	2,87	4,14	26,39	154,30
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	13235	100	0,99	0,11	3,03	20,08
Vanduo	800	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,56	16,54	46,56	428,40

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir pupelių troškinys (tausojantis)	5447	175/20	7,49	7,31	32,36	225,21
Duona su tepamu lydytu sūreliu (50%)	2702	40/25	4,80	6,19	22,12	163,39
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			12,29	13,50	54,48	388,61
Iš viso (dienos davinio):			45,59	44,26	151,68	1203,39

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (augalinis) (tausojantis)	2316	160	5,04	6,24	29,71	195,16
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,80	0,00	19,80	92,40
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			5,84	6,24	49,51	287,57

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų, morkų, svogūnų ir salierų šaknų sriuba (tausojantis) (augalinis)	2389	150	1,49	4,05	7,57	72,71
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos (kumpis) kepsnys (tausojantis)	4769	80	11,13	17,11	3,11	210,94
Virtos bulvės (tausojantis)	4981	120	2,40	0,12	23,64	105,24
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi	11277	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			15,99	24,10	44,25	457,90

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	876	120	22,42	15,85	20,39	313,83
Trinti vaisiai ir uogos	3795	70	0,69	0,31	12,09	53,89
Vanduo	800	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,11	16,16	32,48	367,72
Iš viso (dienos davinio):			44,94	46,50	126,24	1103,19

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	7723	150	4,91	9,24	34,61	241,18
Jogurtas (cukrų iki 10 g/100 g)	5733	125	5,38	4,38	7,38	90,38
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,60	0,80	10,20	40,40
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			10,89	14,42	52,19	371,98

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2995	150	2,92	3,31	24,14	138,07
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	188	90	14,40	13,67	3,90	196,18
Virti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	5067	120	3,14	3,86	7,13	75,80
Pupelių garnyras (augalinis) (tausojantis)	4893	25	5,70	0,40	15,00	86,40
Agurkų griežinėliai	333	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			26,50	21,24	51,85	504,86

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	3478	150/5/20	13,86	13,99	40,92	345,08
Vanduo	800	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,86	13,99	40,92	345,08
Iš viso (dienos davinio):			51,25	49,65	144,96	1221,92

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (augalinis) (tausojantis)	2316	160	5,04	6,24	29,71	195,16
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,80	0,00	49,80	122,40
Iš viso:			5,84	6,24	79,51	317,57

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	10781	150	3,08	5,05	15,98	121,65
Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis)	5079	90	16,51	13,34	0,64	188,65
Virtos bulvės (tausojantis)	4981	120	2,40	0,12	23,64	105,24
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	13235	100	0,99	0,11	3,03	17,08
Morkų lazdelės	444	90	0,90	0,09	9,36	41,85
Vanduo	999	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,88	18,71	52,65	474,47

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (9%)	4063	109/61	15,18	11,95	31,01	292,25
Jogurto (2,5%) kokteilis su uogomis	6685	150	2,92	2,33	16,70	99,41
Iš viso:			18,10	14,28	47,71	391,66
Iš viso (dienos davinio):			47,82	39,23	179,87	1183,70

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	7773	150/5	8,28	5,86	33,93	221,56
Nesaldinta arbatžolių arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	000	130	1,30	0,52	30,42	131,56
Iš viso:			9,58	6,38	64,35	353,13

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	4922	150	2,08	2,19	17,21	96,92
Kalakutų file kukulis (tausojantis)	851	80	14,33	13,70	3,32	193,92
Virti ryžiai (tausojantis)	4899	100	2,87	4,14	26,39	154,30
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	13235	100	0,99	0,11	3,03	17,08
Morkų lazdelės	444	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Vanduo	800	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,67	20,18	54,11	480,82

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%)	3352	150	20,19	15,88	31,32	348,93
Trinti vaisiai ir uogos	3796	55	0,54	0,24	10,01	44,36
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			20,73	16,12	41,33	393,30
Iš viso (dienos davinio):			50,98	42,68	159,79	1227,25

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	7723	150	4,91	9,24	34,61	241,18
Jogurtas (cukrų iki 10 g/100 g)	5733	125	5,38	4,38	7,38	90,38
Nesaldinta kmynų arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,60	0,80	10,20	40,40
Iš viso:			11,09	14,57	52,69	376,05

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių, kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	4841	150	2,21	4,15	6,75	73,20
Troškintas kiaulienos (kumpis) maltinukas (tausojantis)	463	80	13,03	14,61	3,20	259,42
Virtos bulvės (tausojantis)	4981	120	2,40	0,12	23,64	105,24
Karštas kalafiorų, šparaginių pupelių ir žirnelių garnyras (tausojantis)	624	100	2,02	5,53	10,59	100,15
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			19,67	24,41	44,17	538,02

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su kalakutų file (tausojantis)	1160	150/80	24,09	11,05	31,74	322,80
Vanduo	800	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,09	11,05	31,74	322,80
Iš viso (dienos davinio):			54,85	50,03	128,60	1236,87

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	7773	150/5	8,28	5,86	33,93	221,56
Varškės sūris (13%)	105	20	4,02	2,60	0,72	42,36
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	000	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			12,70	8,46	44,55	305,13

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su špinatais (augalinis) (tausojantis)	2430	150	2,28	4,10	10,22	86,87
Ruginė duona	111	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	2799	80	15,28	13,14	0,63	181,88
Perlinės kruopos (tausojantis)	1254	65	2,77	2,33	21,92	119,72
Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	10735	110	1,45	2,89	6,27	56,89
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			24,52	23,68	52,97	523,03

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su sviestu (82%) (tausojantis)	3413	165/5	23,89	15,92	35,59	381,22
Vanduo	800	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,89	15,92	35,59	381,22
Iš viso (dienos davinio):			61,11	48,06	133,11	1209,38

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	7723	150/4	5,96	6,28	27,67	191,04
Jogurtas 2,5%		125	3,63	3,13	17,75	113,63
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,45	0,60	22,65	87,80
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,01	0,01
Iš viso:			10,04	10,01	68,08	392,48

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su kiauliena (šoninė) (tausojantis)	1664	141/9	5,69	6,81	18,32	157,35
Karališkas kiaulienos (kumpis) balandėlis (tausojantis)	869	44/46	10,40	14,97	7,73	207,26
Bulvių košė (tausojantis)	1189	100	2,40	2,82	21,18	119,63
Agurkų griežinėliai	333	140	0,98	0,00	3,92	19,60
Vanduo	800	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,47	24,60	51,15	503,84

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	2951	90	14,40	8,17	3,90	146,68
Virti burokėliai (augalinis) (tausojantis)	5067	120	3,14	3,86	7,13	75,80
Sveikuoliškas sausainis (cukrų iki 5 g/100 g)	102	25	1,88	3,88	17,00	110,38
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			19,42	15,91	28,03	332,87
Iš viso (dienos davinio):			48,93	50,52	147,26	1229,19

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (augalinis) (tausojantis)	2316	160	5,04	6,24	29,71	195,16
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,60	0,80	30,20	130,40
Nesaldinta kmyņu arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			5,84	7,19	60,41	329,65

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (morkos, bulvės) sriuba (augalinis) (tausojantis)	10778	150	1,02	4,14	9,50	79,34
Ruginė duona	111	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Vištienos file troškiny su daržovėmis (tausojantis)	4975	75/45	18,10	9,09	5,60	176,63
Virti makaronai (tausojantis)	4412	70	4,52	3,42	17,42	118,54
Agurkų griežinėliai	333	140	0,98	0,00	3,92	19,60
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			27,35	17,88	50,36	471,79

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ometas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	980	107/13	15,01	16,78	7,09	239,42
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	13235	100	0,99	0,11	3,03	17,08
Jogurto (2,5%) kokteilis su uogomis	6685	150	2,92	2,33	16,70	99,41
Iš viso:			18,92	19,22	26,82	355,91
Iš viso (dienos davinio):			52,11	44,29	137,59	1157,35

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	7773	150/5	8,28	5,86	33,93	221,56
Sezoniniai vaisiai	000	130	1,30	0,52	30,42	131,56
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			9,58	6,38	64,35	353,13

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4922	150	2,08	2,19	17,21	96,92
Kiaulienos (kumpis) kukulis, įdarytas džiovintais vaisiais (be pridėtinių cukrų) (tausojantis)	4876	75/5	13,16	21,61	6,00	271,14
Brinkintų grikių kruopos (augalinis) (tausojantis)	6985	75	2,73	2,32	15,60	94,26
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	10912	80	1,26	4,27	9,03	79,61
Vanduo	800	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,23	30,39	47,84	541,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvių, morkų, kopūstų, žaliųjų žirnelių) troškiny su vištienos krūtinėle (tausojantis)	5276	160/35	12,24	3,49	23,63	174,88
Duona su sviestu (82%)	2611	40/5	2,43	4,74	20,56	134,60
Sūrio lazdelė	103	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaisinė arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			20,00	12,39	44,27	368,62
Iš viso (dienos davinio):			48,81	49,16	156,46	1263,68

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	7723	150/4	5,96	6,28	27,67	191,04
Jogurtas 2,5%		125	3,63	3,13	17,75	113,63
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,45	0,60	22,65	87,80
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			10,04	10,01	68,07	392,48

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (kopūstai, morkos, svogūnai, salierų šaknys) sriuba (tausojantis) (augalinis)	2389	150	1,49	4,05	7,57	72,71
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (kumpis) (tausojantis)	1147	178/72	19,09	5,80	62,21	377,40
Grietinė 30%		15	0,39	4,50	0,41	43,68
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, morkų lazdelės)	555	140	0,98	0,00	3,92	19,60
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			21,95	14,35	74,11	513,41

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	7773	140/5	8,28	5,86	33,93	211,56
Duona su tepamu sūreliu (50%)	2673	40/30	5,28	7,30	22,44	176,58
Iš viso:			13,56	13,16	56,37	388,14
Iš viso (dienos davinio):			45,55	37,52	198,55	1294,03

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1206	160/5	7,31	7,34	31,52	221,36
Jogurtas 2,5%		125	3,63	3,13	17,75	113,63
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,60	0,00	14,85	51,80
Iš viso:			10,94	10,47	64,12	386,79

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ir porais (augalinis) (tausojantis)	3201	150	3,70	3,19	11,15	88,07
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsa	5047	115/45	14,95	15,94	39,43	378,99
Grietinė 30%		15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų griežinėliai	333	140	0,98	0,00	3,92	19,60
Nesaldinta arbata	812	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			20,02	23,63	54,91	530,35

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su sviestu (82%) (tausojantis)	3413	165/5	23,89	14,92	35,59	381,22
Vanduo	999	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,98	15,92	35,59	381,22
Iš viso (dienos davinio):			54,94	50,02	154,62	1298,36

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	7723	150/4	5,96	6,28	27,67	191,04
Nesaldinta kmynų arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,90	0,00	40,85	114,80
Iš viso:			7,06	6,43	69,02	309,93

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2995	150	2,92	3,31	24,14	138,07
Ruginė duona	111	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	188	90	14,40	13,67	3,90	196,18
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	932	40	0,51	3,05	4,05	45,65
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	13235	100	0,99	0,11	3,03	17,08
Nesaldinta arbata	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			21,61	21,39	49,58	477,17

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai (be pieno)	4071	150	6,65	9,21	30,81	237,71
Trinti vaisiai ir uogos	3770	45	0,47	0,20	9,47	41,56
Jogurtas 2,5%		125	3,63	3,13	17,75	113,63
Iš viso:			10,75	12,54	58,03	392,90
Iš viso (dienos davinio):			39,42	40,36	176,63	1180,00

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	7773	150/5	8,28	5,86	33,93	221,56
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,80	0,00	19,80	82,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	808	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			9,08	5,86	53,73	303,97

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2389	150	1,49	4,05	7,57	72,71
Vištienos file guliašas (tausojantis)	4976	140	19,72	11,32	8,11	213,19
Virtos bulvės (tausojantis)	4981	120	2,40	0,12	23,64	105,24
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi	11277	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Agurkų griežinėliai	333	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo	800	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,00	18,32	50,93	468,55

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	3181	120	20,52	15,54	9,12	258,41
Jogurto (2,5%) kokteilis su uogomis	6685	150	2,92	2,33	16,70	99,41
Iš viso:			23,44	17,87	25,82	393,94
Iš viso (dienos davinio):			57,52	42,05	130,48	1166,46