

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

KAUNO VAIKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS „VAIVORYKŠTĖ“

Geležinio Vilko g. 9, 49274 Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1,5-3 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 17:30

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	7116	145/5	7,63	7,59	39,17	255,47
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	10373	90	0,60	0,00	12,85	58,80
Iš viso:			8,23	7,59	52,02	314,27

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, brokoliai, morkos, bulvės, žirneliai ir kt.) sriuba (augalinis) (tausojantis)	11856	100	1,36	1,34	8,09	49,88
Ruginė duona su sėklomis	579	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Perlinių kruopų troškiny su kiauliena (kumpis) (tausojantis)	4913	114/46	12,49	11,69	32,34	284,49
Pomidorų skiltelės	11275	40	0,46	0,16	2,32	12,32
Agurkų griežinėliai	11276	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su citrina	806	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			17,32	14,43	58,32	432,47

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pienoška kiaulienos dešrelė, įvyniota viso grūdo miltų tešloje (tausojantis)	8729	60/40	9,80	15,61	26,26	284,71
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			9,80	15,61	26,26	284,71
Iš viso (dienos davinio):			35,35	37,63	136,60	1031,46

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	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1187	150/2	6,65	3,92	36,17	206,54
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Iš viso:			7,10	4,52	58,82	304,36

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)	1379	100	2,83	5,06	12,34	106,22
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	5202	60	10,29	4,81	0,28	85,55
Virti ryžiai (tausojantis)	5069	70	2,18	3,48	21,22	124,95
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi ir citrina	11345	65	0,69	4,17	2,82	51,58
Vanduo su apelsinu	807	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			16,08	17,53	37,84	373,43

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	18844	120	3,90	4,40	36,21	200,00
Kefyras 2,5%	18659	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Iš viso:			7,10	6,90	40,21	251,30
Iš viso (dienos davinio):			30,28	28,95	136,87	929,09

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė, pagardinta gabalėliu sviesto (82%) ir cinamonu (tausojantis)	2704	145/5/0,5	6,65	6,85	33,80	223,50
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta žolelių arbata su citrina	811	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			7,31	6,87	49,19	287,82

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų, morkų, svogūnų sriuba su salierų šaknimis (tausojantis) (augalinis)	2389	100	1,49	4,05	7,57	72,71
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos (kumpis) kepsnys (tausojantis)	4914	60	8,35	12,83	2,37	158,36
Bulvių košė (tausojantis)	1188	72	1,64	1,85	14,76	82,26
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi	10704	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			12,45	19,56	34,63	382,35

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)	875	110	20,04	13,98	16,95	273,80
Trinti vaisiai ir uogos	3865	40	0,40	0,17	8,76	38,10
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			20,50	14,16	26,25	314,42
Iš viso (dienos davinio):			40,26	40,59	110,07	984,59

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	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	2240	155/5	6,95	7,12	33,14	224,42
Sezoniniai vaisiai	000	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			7,25	7,52	48,24	289,64

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)	2994	100	2,25	2,74	18,71	108,48
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	189	70	13,05	9,62	2,93	150,54
Svogūnų, morkų, pupelių garnyras (tausojantis)	13315	40	4,73	2,80	13,49	98,05
Virti burokėliai (tausojantis)	5070	80	2,19	3,79	5,04	63,05
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	636	20/20	0,34	0,08	1,72	8,96
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			22,57	19,03	41,89	429,09

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%) (tausojantis)	9173	120	9,04	7,66	34,86	244,50
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			9,10	7,68	35,39	247,02
Iš viso (dienos davinio):			38,92	34,23	125,52	965,75

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)	2315	160	5,04	5,24	29,71	186,16
Pienas 2,5%	4898	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Sezoniniai vaisiai	000	95	0,38	0,00	9,41	39,14
Iš viso:			9,62	8,99	46,17	304,05

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorinė sriuba (tausojantis)	2690	100	2,13	8,14	10,44	123,51
Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis)	5204	70	12,76	8,74	0,57	132,01
Bulvių-morkų-brokolių košė (tausojantis)	1514	80	2,15	0,37	16,55	78,13
Šviežių daržovių salotos (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai, ridikėliai) su aliejumi ir citrina	10988	90	0,88	4,16	3,24	53,97
Vanduo su apelsinu	807	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			18,01	19,42	31,97	392,75

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%) (tausojantis)	1645	119/51	12,84	10,57	28,94	262,23
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis	6032	90	1,90	1,60	7,24	50,98
Iš viso:			14,74	12,17	36,18	313,21
Iš viso (dienos davinio):			42,37	40,58	114,32	1010,01

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	2240	155/5	6,95	7,12	33,14	224,42
Nesaldinta arbatžolių arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	000	85	0,85	0,34	19,89	86,02
Iš viso:			7,80	7,64	53,03	310,45

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	3093	100	1,39	1,46	11,48	64,60
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	850	60	11,34	10,05	2,76	146,81
Virti ryžiai (tausojantis)	5069	70	2,18	3,48	21,22	124,95
Pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (iki 3,8%)	11280	70	0,94	0,47	3,17	20,67
Morkų lazdelės	2173	20	0,20	0,02	2,08	9,30
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			16,11	15,49	41,25	368,85

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis)	3503	110	16,34	12,43	24,43	274,99
Trinti vaisiai ir uogos	3865	40	0,40	0,17	8,76	38,10
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			16,73	12,60	33,19	313,10
Iš viso (dienos davinio):			40,64	35,73	127,47	992,40

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	
Kuskuso košė, pagardinta sviestu (82%) ir cinamonu	6983	150/5/0,5	4,56	6,24	21,98	162,29
Nesaldinta kmyņu arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Iš viso:			5,21	6,98	45,13	264,18

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)	4840	100	2,39	4,15	6,93	74,64
Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	464	60	9,90	18,31	3,18	217,11
Karštas kalafiorų, šparaginių pupelių ir žirnelių garnyras (tausojantis)	5073	60	1,23	2,92	6,46	57,03
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			13,52	25,38	16,57	348,80

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	9173	120	9,04	7,66	34,86	244,50
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			9,10	7,68	35,39	247,02
Iš viso (dienos davinio):			27,83	40,04	97,09	860,00

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%), paskaninta uogomis (tausojantis)	7121	150	5,15	5,45	35,13	210,16
Varškės sūris 13%	334	20	4,02	2,60	0,72	42,36
Sezoniniai vaisiai	000	100	2,00	0,00	8,00	40,00
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			11,17	8,05	43,85	292,53

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su špinatais (augalinis) (tausojantis)	2428	100	2,28	2,10	10,22	68,87
Ruginė duona su sėklomis	579	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	2952	70	13,37	11,70	0,56	161,01
Perlinių kruopų garnyras (tausojantis)	5074	40	1,69	1,86	13,34	76,84
Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	11281	80	1,03	1,85	4,31	37,97
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			21,10	18,73	42,35	422,37

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) su sviestu (82%) (tausojantis)	3504	135/5	19,99	12,39	29,32	308,70
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			20,05	12,40	29,86	311,22
Iš viso (dienos davinio):			52,32	39,18	116,06	1026,12

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinė košė (augalinis) (tausojantis)	1484	150/4	5,96	6,28	27,67	191,04
Pienas 2,5%	6033	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Sezoniniai vaisiai	000	100	1,00	0,40	9,90	41,20
Iš viso:			9,76	9,18	42,27	284,74

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsiška pupelių sriuba (tausojantis)	1664	100	5,69	6,81	18,32	157,35
Karališkas kiaulienos balandėlis (tausojantis)	868	70	8,30	10,53	6,62	154,47
Bulvių košė (tausojantis)	1188	72	1,64	1,85	14,76	82,26
Troškintų kopūstų salotos	36609	71	0,56	0,92	4,80	29,69
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			16,25	18,13	45,03	426,29

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Virtų burokėlių garnyras (tausojantis)	5089	78	2,19	1,97	5,04	46,67
Sveikuoliškas sausainis		20	1,50	3,10	13,60	88,30
Nesaldinta arbata su citrina	811	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			18,15	13,25	23,07	284,17
Iš viso (dienos davinio):			44,16	40,56	110,37	995,20

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	2608	150/2	5,14	3,98	31,95	184,16
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Nesaldinta kmynų arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			5,79	4,73	55,10	286,06

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3093	100	5,56	1,28	15,14	94,32
Ruginė duona su sėklomis	579	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	5206	45/75	17,22	9,03	3,10	162,57
Virti makaronai (tausojantis)	5075	60	3,31	2,22	12,77	84,33
Agurkų griežinėliai	41688	90	0,63	0,00	2,52	12,60
Nesaldinta arbata su citrina	811	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			29,51	13,78	47,99	434,02

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	994	98/12	13,95	14,98	6,56	216,83
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis	6032	90	1,90	1,60	7,24	50,98
Iš viso:			15,85	16,58	13,80	267,81
Iš viso (dienos davinio):			51,15	35,09	116,89	987,89

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	7125	140/2	5,71	3,51	31,13	178,92
Sezoniniai vaisiai	000	130	1,30	0,52	30,42	131,56
Nesaldinta arbata su citrina	811	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			7,07	4,04	62,09	313,00

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	13594	100	1,39	1,46	11,48	64,60
Kiaulienos kukulis, įdarytas džiovintais vaisiais (tausojantis)	4916	65/5	10,58	16,52	5,29	212,16
Brinkintų grikių kruopos su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	7118	55	2,08	1,80	11,87	71,95
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	11284	70	1,08	3,71	7,80	68,95
Vanduo su apelsinu	807	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			15,22	23,50	37,61	422,79

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Aisbergo salotų, agurkų ir pomidorų salotos su vištiena (tausojantis)	48533	50/50	9,34	9,11	3,11	131,75
Duona su sviestu (82%)	2708	30/5	1,83	4,58	15,43	110,24
Nesaldinta vaisinė arbata	5847	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			11,17	12,69	18,54	242,01
Iš viso (dienos davinio):			33,46	40,23	118,24	977,80

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė (tausojantis)	2918	150	5,98	7,61	24,81	191,69
Nesaldinta kmyņu arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			6,58	7,76	35,21	236,98

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2994	100	2,25	2,74	18,71	108,48
Ruginė duona su sėklomis	579	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	189	70	13,05	9,62	2,93	150,54
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	932	40	0,51	3,05	4,05	45,65
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, pekino kopūstų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina (augalinis)	10988	90	0,88	4,16	3,24	53,97
Nesaldinta arbata su citrina	811	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			19,49	20,82	43,38	438,83

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	3636	120	6,40	8,55	31,65	229,13
Pienas 2,5%	6033	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Trinti vaisiai ir uogos	3885	35	0,35	0,15	7,59	33,04
Iš viso:			9,55	11,20	43,94	314,67
Iš viso (dienos davinio):			35,62	39,78	122,53	990,48

3 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 su sviestu (82%) (tausojantis)	1207	160/5	7,31	7,34	31,52	221,36
Pienas 2,5%	6033	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Sezoniniai vaisiai	6167	100	0,40	0,00	9,90	40,20
Iš viso:			10,51	9,84	46,12	314,06

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3200	100	3,95	3,23	13,83	100,18
Lietiniai blynai su vištiena	419	80/30	10,32	12,22	26,14	255,79
Grietinė 30%	1110	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų griežinėliai	41688	90	0,63	0,00	2,52	12,60
Nesaldinta arbata su citrina	811	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			15,35	19,97	43,44	414,77

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) su sviestu (82%) (tausojantis)	3504	137/3	19,99	12,39	29,32	308,70
Vanduo su apelsinu	807	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			20,08	12,40	30,49	313,83
Iš viso (dienos davinio):			45,94	42,21	120,05	1042,66

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	
Kuskuso košė pagardinta sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	6983	150/5/0,5	4,56	6,24	21,98	162,29
Sezoniniai vaisiai	000	150	1,05	0,30	27,00	114,90
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			5,62	6,54	48,98	277,20

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų, morkų, svogūnų sriuba (tausojantis)	2388	100	1,49	4,05	7,57	72,71
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	1146	120/45	11,39	5,77	51,24	302,40
Grietinė 30%	1110	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų griežinėliai	41688	90	0,63	0,00	2,52	12,60
Nesaldinta arbata	1994	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			13,91	14,32	61,74	431,40

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	10399	150	9,10	7,31	28,40	215,80
Duona su tepamu sūreliu (30%)	2721	25/14	2,84	3,51	13,72	97,83
Iš viso:			11,94	10,82	42,12	313,63
Iš viso (dienos davinio):			31,47	31,68	152,84	1022,23

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	
Ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	7114	180/5	6,17	6,60	43,02	256,15
Sezoniniai vaisiai	000	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			6,57	6,60	52,92	297,36

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2389	100	1,49	4,05	7,57	72,71
Vištienos guliašas (tausojantis)	5228	120	15,52	9,40	7,17	175,35
Bulvių košė (tausojantis)	1188	72	1,64	1,85	14,76	82,26
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi	10704	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Pomidorų skiltelės	691	20	0,20	0,08	1,16	6,16
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			19,88	18,22	41,12	408,00

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)	875	110	20,04	13,98	16,95	273,80
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis ir vaisiais	6056	120	1,48	1,24	6,00	41,06
Iš viso:			21,52	15,22	22,95	314,87
Iš viso (dienos davinio):			47,97	40,04	117,00	1020,23