

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „VAIVORYKŠTĖ“

Geležinio Vilko g. 9, 49274 Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

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	
Pieniška penkių rūšių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6901	145/5	7,63	7,59	39,17	255,47
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,80	0,00	19,80	82,40
Iš viso:			8,43	7,59	58,97	337,87

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, žirnėliai ir kt.) 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
Pomidorų skiltelės	222	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Agurkų griežinėliai	333	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			21,54	17,44	72,41	532,76

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pienoška kiaulienos dešrelė, įvyniota viso grūdo miltų tešloje (tausojantis)	8728	60/60	12,93	20,99	28,92	356,35
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			12,93	20,99	28,92	356,37
Iš viso (dienos davinio):			42,90	46,02	160,30	1227,00

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)	1377	150	2,83	5,06	12,34	106,22
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	4951	90	15,42	7,21	0,37	128,07
Virti ryžiai (tausojantis)	4899	100	2,73	4,35	26,53	156,19
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su aliejumi ir citrina	1194	100	1,08	4,27	4,28	59,85
Vanduo su apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			22,15	20,90	44,69	455,46

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)	18843	180	3,90	6,40	36,21	218,00
Kefyras 2,5%	5812	180	5,76	4,50	7,20	92,34
Iš viso:			9,66	10,90	43,41	310,34
Iš viso (dienos davinio):			38,91	36,32	146,92	1070,16

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)	7120	145/5/0,5	6,65	6,85	33,80	223,50
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,80	0,00	19,80	82,40
Nesaldinta žolelių arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			7,51	6,87	54,14	308,42

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 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
Bulvių košė (tausojantis)	6345	103	2,40	2,82	21,18	119,63
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	26,81	41,79	472,30

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)	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 su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			23,17	16,17	33,01	370,24
Iš viso (dienos davinio):			46,67	49,85	128,94	1150,96

1 savaitė
Ketvirtadienis

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
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,60	0,80	30,20	130,40
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			7,55	7,92	63,34	354,84

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Svogūnų, morkų ir pupelių garnyras (tausojantis)	12056	50	6,03	3,71	17,97	129,40
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	11278	20/20	0,34	0,08	1,72	8,96
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			26,83	24,63	54,86	548,42

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)	9174	135	10,54	8,80	40,66	284,02
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			10,60	8,82	41,20	286,54
Iš viso (dienos davinio):			44,98	41,37	159,40	1189,80

1 savaitė
Penktadienis

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
Pienas 2,5%	101	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,80	0,00	19,80	82,40
Iš viso:			11,44	11,24	58,91	382,56

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorinė sriuba (tausojantis)	2691	150	1,82	6,55	10,44	107,99
Troškintas vištienos maltinukas (tausojantis)	5079	90	16,51	13,34	0,64	188,65
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	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			21,45	24,43	32,04	433,87

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (9%)	3616	119/51	14,70	12,11	32,81	299,03
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis	6028	150	3,34	2,78	13,80	93,56
Iš viso:			18,04	14,89	46,60	392,59
Iš viso (dienos davinio):			50,93	50,56	137,55	1209,02

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausoįantis)	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	130	1,30	0,52	30,42	131,56
Iš viso:			8,25	7,64	63,56	355,99

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausoįantis)	4922	150	2,08	2,19	17,21	96,92
Kalakutienos kukulis (tausoįantis)	851	80	14,33	13,70	3,32	193,92
Virti ryžiai (tausoįantis)	4899	100	2,73	4,35	26,53	156,19
Pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (iki 3,8%)	10987	90/10	1,20	0,53	4,46	27,39
Morkų lazdelės	444	40	0,40	0,04	4,16	18,60
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			20,80	20,83	56,22	495,54

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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):			49,78	44,59	161,11	1244,83

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	
Pieniška kuskuso košė, pagardinta sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	7119	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	190	0,57	0,76	28,69	123,88
Iš viso:			5,33	7,14	51,17	290,26

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	21,61	3,20	259,42
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:			17,26	31,29	20,54	432,78

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)	9174	135	10,54	8,80	40,66	284,02
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			10,60	8,82	41,20	286,54
Iš viso (dienos davinio):			33,19	47,25	112,91	1009,58

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)	6902	180/5/15	6,21	6,62	43,52	258,49
Varškės sūris (13%)	104	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:			10,63	9,22	54,14	342,06

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)	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.	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	15,92	35,59	381,22
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			23,95	15,94	36,12	383,74
Iš viso (dienos davinio):			59,10	48,84	143,23	1248,83

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 su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	1449	150/4	5,96	6,28	27,67	191,04
Pienas 2,5%	101	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,45	0,60	22,65	97,80
Iš viso:			10,61	10,63	57,37	367,59

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	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
Troškintų kopūstų salotos	36607	100	0,78	1,83	5,80	42,74
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			19,33	26,45	53,57	529,50

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
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 su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			19,48	13,91	28,56	335,38
Iš viso (dienos davinio):			49,42	50,99	139,50	1232,47

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	
Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	2607	150/2	5,14	3,98	31,95	184,16
Sezoniniai vaisiai	000	200	0,60	0,80	30,20	130,40
Nesaldinta kmynų arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso:			5,94	4,93	62,65	318,66

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3094	150	7,41	4,12	19,59	145,09
Ruginė duona	111	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Vištienos file troškiny su daržovėmis (tausojantis)	4975	75/45	17,22	9,03	3,10	162,57
Virti makaronai (tausojantis)	4412	70	4,52	3,42	17,42	118,54
Agurkų griežinėliai	41689	95	0,67	0,00	2,66	13,30
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			32,61	17,82	57,23	519,69

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	980	107/13	15,01	16,78	7,09	239,42
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis	6028	150	3,34	2,78	13,80	93,56
Iš viso:			18,35	19,56	20,89	332,98
Iš viso (dienos davinio):			56,90	42,31	140,77	1171,33

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)	1187	150/2	6,65	3,92	36,17	206,54
Sezoniniai vaisiai	000	130	1,30	0,52	30,42	131,56
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			8,01	4,46	67,12	340,63

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)	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 su apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			19,32	30,40	49,01	547,06

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, pomidorų salotos su vištiena (tausojantis)	48534	50/70	12,79	10,72	3,31	160,85
Duona su sviestu (82%)	2611	40/5	2,43	4,74	20,56	134,60
Nesaldinta vaisinė arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			15,22	15,46	23,87	295,47
Iš viso (dienos davinio):			42,55	50,32	140,00	1183,16

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)	2920	150	9,39	10,32	33,00	262,44
Nesaldinta kmyņu arbata	3128	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			10,18	10,47	48,35	328,34

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)	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
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, pekino kopūstų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina	10988	90	0,88	4,16	3,24	53,97
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			21,50	25,43	49,78	514,06

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	3481	150	7,48	10,18	37,53	271,65
Trinti vaisiai ir uogos	3770	45	0,47	0,20	9,47	41,56
Pienas 2,5%	101	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			12,15	14,13	54,05	391,96
Iš viso (dienos davinio):			43,83	50,03	152,18	1234,36

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
Pienas 2,5%	101	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			13,51	12,34	55,77	388,16

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	17,94	39,43	378,99
Grietinė 30%	1111	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų griežinėliai	41689	95	0,67	0,00	2,66	13,30
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			19,77	25,65	54,19	526,56

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	15,92	35,59	381,22
Vanduo su apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso:			23,98	15,93	36,76	386,35
Iš viso (dienos davinio):			57,26	53,92	146,72	1301,07

3 savaitė
Ketvirtadienis

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 (tausojantis)	7119	144,5/5/0,5	4,56	6,24	21,98	162,29
Sezoniniai vaisiai	000	200	1,40	0,40	36,00	153,20
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			5,97	6,64	57,98	315,50

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 (tausojantis)	1147	103/72	16,78	8,25	45,81	324,60
Grietinė 30%	1111	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų griežinėliai	41689	95	0,67	0,00	2,66	13,30
Nesaldinta arbata	809	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			19,33	16,80	56,45	454,31

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	10384	150	9,10	7,31	28,40	215,80
Duona su tepamu sūreliu (50%)	2673	40/30	5,28	7,30	22,44	176,58
Iš viso:			14,38	14,61	50,84	392,38
Iš viso (dienos davinio):			39,68	38,05	165,27	1162,19

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	7117	180/5	6,17	6,60	43,02	256,15
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:			6,97	6,60	62,82	338,56

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Bulvių košė (tausojantis)	1189	100	2,40	2,82	21,18	119,63
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi	11277	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Pomidorų skiltelės	222	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Vanduo su citrina	805	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			25,24	21,26	50,81	495,53

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Pieno (2,5%) kokteilis su uogomis ir vaisiais	6029	130	2,94	2,47	11,54	80,11
Iš viso:			25,36	18,31	31,92	393,94
Iš viso (dienos davinio):			57,57	46,17	145,56	1228,03