

## Kauno lopšelis-darželis „Vaivorykštė“

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

5- 7 m.

1 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	63800	150	2,85	1,53	14,57	83,46
Ruginė duona	4879	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Perlinių kruopų troškiny su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	5199	230	15,92	14,48	41,24	358,95
Pomidorų skiltelės	11982	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Agurkų griežinėliai	11975	95	0,67	0,00	2,66	13,30
Vanduo su citrina	5258	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	1815	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai	6108	200	0,80	0,00	12,20	52,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>33,04</b>	<b>24,97</b>	<b>90,15</b>	<b>717,54 (100,00 %)</b>

1 savaitė  
Antradienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	63811	150	2,16	4,17	6,29	71,32
Ruginė duona	4879	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	5515	90	15,42	7,21	0,37	128,07
Virti ryžiai ilgagrūdžiai (tausojantis)	5330	100	2,73	4,35	26,53	156,19
Aisbergo ir pomidorų salotos su aliejumi ir citrina	73146	100	0,97	4,21	4,17	58,42
Vanduo su apelsinu	5257	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Sezoniniai vaisiai	6106	180	1,26	0,36	32,40	137,88
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>24,11</b>	<b>20,69</b>	<b>86,24</b>	<b>627,61 (100,00 %)</b>

1 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, svogūnų ir salierų šaknų) sriuba (augalinis) (tausojantis)	10027	150	1,52	4,06	7,64	73,14
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kumpio kepsnys (tausojantis)	3988	80	12,18	10,36	3,14	154,51

Bulvių košė (tausojantis)	7695	103	2,40	2,82	21,18	119,63
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi	11980	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Nesaldinta arbata	5249	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	6110	250	2,50	1,00	58,50	253,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,57</b>	<b>21,05</b>	<b>100,39</b>	<b>669,30 (100,00 %)</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, porais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	10024	150	2,92	3,31	24,14	138,07
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	2387	90	14,40	13,67	3,90	196,18
Virti burokėliai (tausojantis)	5328	120	3,14	3,86	7,13	75,80
Svogūnų, morkų, pupelių garnyras (tausojantis)	13318	50	6,03	3,71	17,97	129,40
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	11979	40	0,34	0,08	1,72	8,96
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	1815	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai	6109	150	0,60	0,00	14,85	61,80
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>38,11</b>	<b>32,95</b>	<b>69,87</b>	<b>728,44 (100,00 %)</b>

1 savaitė  
Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių ilgagrūdžių pomidorinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	63802	150	1,83	2,93	17,17	102,37
Troškintas vištienos file ir šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	5514	90	16,51	13,34	0,64	188,65
Bulvių, morkų, brokolių košė (tausojantis)	4223	80	2,15	0,37	16,55	78,13
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, aisbergo salotų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina - (koreg. aisbergo.sal.)	73193	90	0,81	4,13	3,17	53,02
Vanduo su apelsinu	5257	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Sezoniniai vaisiai	8325	135	1,22	0,14	15,80	69,26
Obuolių - bananų tyrėlė	5159	190	1,33	0,89	34,20	150,16
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>23,93</b>	<b>21,80</b>	<b>88,69</b>	<b>646,71 (100,00 %)</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	13598	150	2,08	2,19	17,22	96,92
Kalakutienos file kukulis (tausojantis)	4238	80	15,17	8,30	3,35	148,78
Virti ryžiai ilgagrūdžiai (tausojantis)	5330	100	2,73	4,35	26,53	156,19
Pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	11977	100	1,20	0,53	4,46	27,39

Vanduo su citrina	5258	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	1815	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai	6107	250	0,75	1,00	37,75	163,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>32,66</b>	<b>24,71</b>	<b>90,00</b>	<b>713,03 (100,00 %)</b>

2 savaitė  
Antradienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	63811	150	2,16	4,17	6,29	71,32
Troškintas kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	3995	80	13,87	16,21	3,22	214,28
Bulvių košė (tausojantis)	21361	90	1,85	3,50	16,74	105,90
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, aisbergo salotų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina - (koreg. aisbergo.sal.) *	73506	90	0,81	4,13	3,17	53,02
Nesaldinta arbata	5249	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Obuolių - bananų tyrėlė	5159	190	1,33	0,89	34,20	150,16
Sezoniniai vaisiai	6108	200	0,80	0,00	12,20	52,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,82</b>	<b>28,90</b>	<b>75,82</b>	<b>646,68 (100,00 %)</b>

2 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	63800	150	2,85	1,53	14,57	83,46
Ruginė duona	4879	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	3154	80	16,88	13,94	0,79	196,12
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu	11976	110	1,45	2,89	6,27	56,89
Nesaldinta arbata	5249	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	6110	250	2,50	1,00	58,50	253,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>25,15</b>	<b>19,75</b>	<b>95,44</b>	<b>660,07 (100,00 %)</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10022	150	7,41	4,12	19,59	145,09
Lietiniai blynai su vištiena	5511	115/45	14,95	17,94	39,43	378,99
Grietinė 30 proc. rieš.	3230	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų griežinėliai	11975	95	0,67	0,00	2,66	13,30
Morkų lazdelės	2341	20	0,20	0,02	2,08	9,30
Vanduo su citrina	5258	150	0,06	0,02	0,54	2,52

Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	1815	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai	8325	135	1,22	0,14	15,80	69,26
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>35,57</b>	<b>35,05</b>	<b>80,66</b>	<b>780,37 (100,00 %)</b>

2 savaitė  
Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	64026	150	4,77	2,40	18,31	113,92
Ruginė duona	4879	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Kiaulienos kumpio maltinukas su kopūstais (tausojantis)	32274	90	11,74	7,85	5,28	138,76
Bulvių košė (tausojantis)	21361	90	1,85	3,50	16,74	105,90
Agurkų griežinėliai	11975	95	0,67	0,00	2,66	13,30
Pomidorų skiltelės	11982	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Nesaldinta arbata su citrina	5252	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Sezoniniai vaisiai	6106	180	1,26	0,36	32,40	137,88
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>22,41</b>	<b>14,77</b>	<b>94,70</b>	<b>601,36 (100,00 %)</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	63806	150	1,13	9,08	5,58	108,54
Troškintas kiaulienos kumpio kukulis (tausojantis)	29991	80	16,32	17,00	3,20	231,08
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	7415	75	2,73	2,32	15,60	94,26
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	11974	80	2,23	4,34	5,23	68,89
Vanduo su apelsinu	5257	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	1815	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai	6106	180	1,26	0,36	32,40	137,88
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>34,44</b>	<b>41,43</b>	<b>63,34</b>	<b>764,02 (100,00 %)</b>

3 savaitė  
Antradienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir vištienos kumpelių mėsos kukuliais (tausojantis)	68447	150	3,44	2,52	8,55	70,65
Ruginė duona	4879	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškintas jūrų lydekų file maltinis (tausojantis)	2387	90	14,40	13,67	3,90	196,18
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	3231	40	0,51	3,05	4,05	45,63

Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, aisbergo salotų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina	73506	90	0,81	4,13	3,17	53,02
Nesaldinta arbata su citrina	5252	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Obuolių - bananų tyrėlė	5159	190	1,33	0,89	34,20	150,16
Sezoniniai vaisiai	64417	200	1,20	0,80	14,20	68,80
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,27</b>	<b>26,98</b>	<b>82,92</b>	<b>659,60 (100,00 %)</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba su morkomis ir porais (augalinis)	63804	150	5,97	2,80	17,60	119,45
Vištienos file guliašas (tausojantis)	36109	120	20,73	7,53	2,11	159,15
Virti ryžiai ilgagrūdžiai (tausojantis)	5330	100	2,73	4,35	26,53	156,19
Pomidorų-agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	4226	90	1,10	0,50	3,97	24,81
Nesaldinta arbata su citrina	5252	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Sezoniniai vaisiai	6108	200	0,80	0,00	12,20	52,00
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	1815	40	10,68	8,32	0,16	118,24
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>42,07</b>	<b>23,52</b>	<b>63,10</b>	<b>632,37 (100,00 %)</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	64046	150	1,49	4,05	7,57	72,71
Žemaičių blynai su jautienos kumpiu (tausojantis)	32322	85/75	23,56	9,36	54,78	397,60
Grietinė 30 proc. rieš.	3230	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų griežinėliai	11975	95	0,67	0,00	2,66	13,30
Juoda arbata	5247	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Morkų lazdelės	2341	20	0,20	0,02	2,08	9,30
Sezoniniai vaisiai	8325	135	1,22	0,14	15,80	69,26
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>27,53</b>	<b>18,06</b>	<b>83,29</b>	<b>605,85 (100,00 %)</b>

3 savaitė  
Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, porais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	10024	150	2,92	3,31	24,14	138,07
Troškintas vištienos file ir šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	5514	90	16,51	13,34	0,64	188,65
Bulvių košė (tausojantis)	21361	90	1,85	3,50	16,74	105,90
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi	11980	100	0,97	2,83	9,93	69,01

Pomidorų skiltelės	11982	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Vanduo su citrina	5258	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Sezoniniai vaisiai	6110	250	2,50	1,00	58,50	253,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>25,40</b>	<b>24,24</b>	<b>113,97</b>	<b>775,62 (100,00 %)</b>
<b>Dienos vidurkis:</b>			<b>28,41</b>	<b>25,26</b>	<b>85,24</b>	<b>681,90</b>