

Kauno lopšelis-darželis „Vaivorykštė“

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška 2,5 proc. rieb. penkių rūšių dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	7116	150	7,63	7,59	39,17	255,47
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	758	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso maitinimui:			8,23	7,59	54,02	317,27 (31,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	11856	100	1,36	1,34	8,09	49,88
Ruginė duona	579	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Perlinių kruopų troškiny su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	4913	100/60	12,49	11,69	32,34	284,49
Pomidorų skiltelės	691	20	0,20	0,08	1,16	6,16
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 maitinimui:			15,86	13,51	58,54	419,23 (41,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai su varške 9 proc. rieb.	1645	105/45	12,84	10,57	28,94	262,23
Natūralaus jogurto 2,9 proc. rieb. ir uogų padažas	21579	42	1,36	1,09	4,30	32,45
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,20	11,66	33,24	294,69 (29,00 %)

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	1189	152	6,65	3,92	36,17	206,54
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	559	200	0,60	0,80	30,20	130,40
Iš viso maitinimui:			7,25	4,72	66,37	336,95 (34,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	63417	100	1,97	4,15	5,64	67,80
Ruginė duona	579	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	5202	60	10,29	4,81	0,28	85,55
Virti ryžiai ilgagrūdžiai (tausojantis)	5069	70	2,18	3,48	21,22	124,95
Aisbergo ir pomidorų salotos su aliejumi ir citrina	73143	60	0,57	4,12	2,46	49,16
Vanduo su apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			16,57	16,95	46,08	403,19 (41,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	18844	120	3,90	4,40	36,21	200,00
Kefyras 2,5 proc.rieb.	18659	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Iš viso maitinimui:			7,10	6,90	40,21	251,30 (25,00 %)

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė, pagardinta gabalėliu sviesto 82 proc.rieb. ir cinamonu (tausojantis)	2703	145/5/0,5	6,65	6,85	33,80	223,50
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Sezoniniai vaisiai	551	120	1,35	0,15	17,55	76,95
Iš viso maitinimui:			8,06	7,02	51,89	302,97 (32,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, svogūnų ir salierų šaknų) sriuba (augalinis) (tausojantis)	63416	100	1,24	4,06	6,81	68,73
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kumpio kepsnys (tausojantis)	4914	60	9,14	7,77	2,39	116,04
Bulvių košė (tausojantis)	1188	72	1,64	1,85	14,76	82,26
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi	11277	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,98	16,51	33,89	336,05 (35,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc.rieb. apkepas (tausojantis)	875	110	20,04	13,98	16,95	273,80
Trinti vaisiai ir uogos	3865	geg-35	0,40	0,17	8,76	38,10
Vanduo su citrina	806	150	0,06	0,02	0,54	2,52

Iš viso maitinimui: 20,50 14,16 26,25 314,42 (33,00 %)

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė (augalinis) (tausojantis)	2315	160	5,04	5,24	29,71	186,16
Pienas 2,5 proc.rieb.	573	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Sezoniniai vaisiai	65022	90	0,63	0,18	16,20	68,94
Iš viso maitinimui:			11,27	10,42	55,31	360,10 (33,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, porais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2994	100	2,25	2,74	18,71	108,48
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	2953	90	14,40	8,17	3,90	146,68
Virti burokėliai (tausojantis)	5070	80	2,19	3,79	5,04	63,05
Svogūnų, morkų, pupelių garnyras (tausojantis)	13315	40	4,73	2,80	13,49	98,05
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	11278	40	0,34	0,08	1,72	8,96
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			23,91	17,57	42,86	425,23 (39,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su sviestu 82 proc.rieb. ir fermentiniu sūriu 45 proc.rieb.	3621	150	14,46	12,38	35,33	310,64
Vanduo su citrina	806	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			14,52	12,40	35,87	313,16 (29,00 %)

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška 2,5 proc.rieb. miežinių kruopų košė (tausojantis)	2239	160	6,95	7,12	33,14	224,42
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	7531	85	0,85	0,34	19,89	86,02
Iš viso maitinimui:			7,80	7,46	53,03	310,45 (31,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių pomidorinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	63512	100	1,35	2,87	12,71	82,07

Troškintas vištienos file ir kulšelių mėsos maltinukas (tausojantis)	5204	70	12,76	8,74	0,57	132,01
Bulvių, morkų, brokolių košė (tausojantis)	1513	80	2,15	0,37	16,55	78,13
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, aisbergo salotų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina	72998	90	0,81	4,13	3,17	53,02
Vanduo su apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			17,16	16,12	34,17	350,36 (35,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai 9 proc. rieb. (tausojantis)	18507	120	17,97	12,02	17,75	251,10
Natūralaus jogurto ir uogų padažas	21579	42	1,36	1,09	4,30	32,45
Pieno 2,5 proc. rieb. kokteilis su uogomis	6032	90	1,90	1,60	7,24	50,98
Iš viso maitinimui:			21,23	14,71	29,29	334,53 (34,00 %)

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė (tausojantis)	1207	165	7,31	7,34	31,52	221,36
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	64776	150	0,60	0,00	9,15	39,00
Iš viso maitinimui:			7,91	7,34	40,67	260,37 (29,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	13594	100	1,39	1,46	11,48	64,60
Kalakutienos file kukulis (tausojantis)	850	60	11,75	7,39	2,78	124,61
Virti ryžiai ilgagrūdžiai (tausojantis)	5069	70	2,18	3,48	21,22	124,95
Pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu 2,9 proc. rieb. jogurtu	11280	70	0,94	0,47	3,17	20,67
Vanduo su citrina	806	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			16,32	12,82	39,18	337,35 (37,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai 9 proc. rieb. su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	3504	140	19,67	12,23	29,48	306,67
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			19,67	12,23	29,48	306,67 (34,00 %)

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
----------------------	--	--	--	--	--	--

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška 2,5 proc. rieb. kukurūzų košė su cinamonu (tausojantis)	30612	152	5,16	4,00	34,34	193,94
Nesaldinta kmynų arbata	3127	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai	559	200	0,60	0,80	30,20	130,40
Iš viso maitinimui:			5,96	4,94	65,03	328,43 (33,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	63417	100	1,97	4,15	5,64	67,80
Troškintas kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	464	60	10,46	14,71	3,19	187,02
Bulvių košė (tausojantis)	1188	72	1,64	1,85	14,76	82,26
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, aisbergo salotų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina	72998	90	0,81	4,13	3,17	53,02
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,88	24,84	26,76	390,11 (40,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su kalakutienos file (tausojantis)	35876	120/50	17,97	6,51	31,74	257,46
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 maitinimui:			18,31	6,53	33,39	265,57 (27,00 %)

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška 2,5 proc. rieb. ryžių ilgagrūdžių košė su sviestu (82%) paskaninta uogomis (tausojantis)	7121	150	5,15	5,46	35,21	210,50
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	551	120	1,35	0,15	17,55	76,95
Iš viso maitinimui:			6,50	5,61	52,76	287,46 (30,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	11856	100	1,36	1,34	8,09	49,88
Ruginė duona	579	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškintas lašišos file maltinis (tausojantis)	21663	90	16,19	13,49	2,92	197,89
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu	11281	80	1,03	1,85	4,31	37,97
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			20,05	17,07	30,62	356,34 (37,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai 9 proc.rieb.	3503	110	16,34	12,43	24,43	274,99
Trinti vaisiai ir uogos	3865	40	0,40	0,17	8,76	38,10
Vanduo su citrina	806	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			16,79	12,61	33,73	315,61 (33,00 %)

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška 2,5 proc.rieb. miežinių kruopų košė (tausojantis)	2239	160	6,95	7,12	33,14	224,42
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	758	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso maitinimui:			7,55	7,12	47,99	286,23 (27,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3093	100	5,56	1,28	15,14	94,32
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsa	419	80/30	10,26	12,22	26,09	255,36
Grietinė 30 proc.rieb.	1110	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų griežinėliai	11276	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Morkų lazdelės	2173	20	0,20	0,02	2,08	9,30
Vanduo su citrina	806	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			16,75	18,03	45,36	410,77 (39,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis) (augalinis)	18844	120	3,90	4,40	36,21	200,00
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	336	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Pienas 2,5 proc.rieb.	573	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			14,84	13,56	45,69	364,12 (34,00 %)

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kuskuso košė, pagardinta sviestu 82 proc.rieb. ir cinamonu (tausojantis)	7119	150	4,56	6,24	21,98	162,29
Nesaldinta kminų arbata	3127	150	0,20	0,15	0,50	4,09

Sezoniniai vaisiai	7531	85	0,85	0,34	19,89	86,02
Iš viso maitinimui:			5,61	6,72	42,37	252,40 (28,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	58567	100	4,77	2,40	18,31	113,92
Ruginė duona	579	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Kiaulienos kumpio maltinukas su kopūstais (tausojantis)	32276	80	9,57	5,98	4,66	110,74
Bulvių košė (tausojantis)	1188	72	1,64	1,85	14,76	82,26
Agurkų griežinėliai	11276	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Pomidorų skiltelės	691	20	0,20	0,08	1,16	6,16
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			17,99	10,72	55,84	391,80 (43,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu 45 proc. rieb. sūriu (tausojantis)	994	97,15/12,85	13,95	14,98	6,56	216,83
Pieno kokteilis su uogomis	6032	90	1,90	1,60	7,24	50,98
Iš viso maitinimui:			15,85	16,58	13,81	267,81 (29,00 %)

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	6711	150	5,96	2,64	27,67	158,28
Pienas 2,5 proc. rieb.	573	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Sezoniniai vaisiai	758	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso maitinimui:			12,16	7,64	51,92	325,08 (34,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	63459	100	0,84	6,71	4,14	80,29
Troškintas kiaulienos kumpio kukulis (tausojantis)	24500	70	11,01	12,92	2,50	170,34
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	7118	55	2,08	1,80	11,87	71,95
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	11284	70	1,91	3,77	4,55	59,78
Vanduo su apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			15,92	25,21	24,23	387,49 (40,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)

Daržovių troškiny su bulvėmis, morkomis, kopūstais, žaliaisiais žirneliais ir vištienos file mėsa (tausojantis)	5451	123/32	10,68	2,62	18,91	141,97
Duona su sviestu 82 proc. rieb. 30/5	2708	35	1,50	4,49	15,34	107,75
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,18	7,11	34,26	249,73 (26,00 %)

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	1189	152	6,65	3,92	36,17	206,54
Nesaldinta kmylių arbata	3127	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai	64776	150	0,60	0,00	9,15	39,00
Iš viso maitinimui:			7,45	4,07	45,82	249,64 (25,00 %)

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 kukulaičiais (tausojantis)	68407	100	3,44	2,52	8,55	70,65
Ruginė duona	579	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis)	2953	90	14,40	8,17	3,90	146,68
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	931	40	0,51	3,05	4,05	45,65
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, pekino kopūstų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina	11279	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 maitinimui:			18,82	19,83	34,60	392,12 (39,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Mieliniai blynai	3636	120	6,40	8,55	31,65	229,13
Trinti vaisiai ir uogos	3865	40	0,40	0,17	8,76	38,10
Pienas 2,5 proc. rieb.	573	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			12,40	13,71	49,81	372,24 (37,00 %)

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė (tausojantis)	1207	165	7,31	7,34	31,52	221,36
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	559	200	0,60	0,80	30,20	130,40
Iš viso maitinimui:			7,91	8,14	61,72	351,77 (34,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba su morkomis ir porais (augalinis)	68304	100	3,75	1,50	12,23	77,45
Vištienos file guliašas (tausojantis)	35880	70/30	16,12	6,90	1,26	131,56
Virti ryžiai ilgagrūdžiai (tausojantis)	5069	70	2,18	3,48	21,22	124,95
Pomidorų ir agurkų salotos su nesaldintu 2,9 proc. rieb. jogurtu	11280	70	0,94	0,47	3,17	20,67
Nesaldinta arbata su citrina	812	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			23,06	12,36	38,42	357,15 (35,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc. rieb. 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 apelsinu	808	150	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			20,53	14,16	26,88	317,04 (31,00 %)

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kuskuso košė, pagardinta sviestu 82 proc. rieb. ir cinamonu (tausojantis)	7119	150	4,56	6,24	21,98	162,29
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	7531	85	0,85	0,34	19,89	86,02
Iš viso maitinimui:			5,42	6,58	41,87	248,32 (27,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	64043	100	1,49	4,05	7,57	72,71
Žemaičių blynai su jautienos kumpiu (tausojantis)	32135	80/70	18,99	5,54	28,56	240,13
Grietinė 30 proc. rieb.	1110	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkų griežinėliai	11276	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Juoda arbata	1993	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			21,16	14,09	37,66	362,12 (39,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška 2,5 proc. rieb. makaronų sriuba (tausojantis)	10399	150	9,10	7,31	28,40	215,80
Duona su tepamu sūreliu	2721	25/14	2,64	3,38	13,22	93,91
Iš viso maitinimui:			11,74	10,69	41,62	309,70 (34,00 %)

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių ilgagrūdžių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	7117	185	6,17	6,60	43,02	256,15
Nesaldinta arbata	810	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	551	120	1,35	0,15	17,55	76,95
Iš viso maitinimui:			7,52	6,75	60,57	333,11 (31,00 %)

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis, porais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2994	100	2,25	2,74	18,71	108,48
Troškintas vištienos file ir šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	5204	70	12,76	8,74	0,57	132,01
Bulvių košė (tausojantis)	1188	72	1,64	1,85	14,76	82,26
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi	11277	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Pomidorų skiltelės	691	20	0,20	0,08	1,16	6,16
Vanduo su citrina	806	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			17,87	16,25	45,67	400,44 (37,00 %)

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai su dešrele	18645	94/56	12,40	16,43	29,69	316,21
Pieno 2,5 pro. rieb.kokteilis su uogomis ir vaisiais	6056	120	1,47	1,23	5,58	39,27
Iš viso maitinimui:			13,86	17,66	35,28	355,47 (33,00 %)

Dienos vidurkis:			41,31	35,91	126,27	993,49
-------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------