

Kauno lopšelis – darželis „Varpelis“, S. Žukausko g. 17, Kaunas

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS 4-7 metų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7 iki 19 val.



1 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	17318	200/5	10,04	8,56	43,33	290,44
Pienas (2,5 %)	15469	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			14,24	12,31	50,38	369,19
Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	35688	150,00	1,22	5,35	11,77	100,09
Viso grūdo skrebučiai	9872	20,00	1,60	0,46	10,68	53,26
Orkaitėje kepti lašišų kąšneliai (tausojantis)	11042	70,00	20,97	15,69	1,26	230,12
Perlinis kuskusas (tausojantis)	13155	60,00	2,47	0,13	14,95	70,85
Agurkai, pomidorai, paprikos	38382	70,00	0,62	0,15	3,69	18,55
Stalo vanduo pagardintas citrina	15470	100/7,5	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			26,96	21,8	43,14	476,64
Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	10757	100,00	15,43	9,05	33,47	277,09
Trintų sezoninių uogų užpilas	12131	30,00	0,26	0,14	4,87	21,78
Melionai	22565	120,00	0,48	0,00	7,32	31,20
Nesaldinta vaisinė arbata	15471	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			16,17	9,20	45,66	330,10
Iš viso (dienos davinio):			57,37	43,3	139,18	1 175,93



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	17321	200/5	6,08	6,48	42,64	253,20
Vynuogės	35996	80,00	0,56	0,16	14,40	61,28
Pienas (2,5 %)	15469	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			10,84	10,39	64,09	393,23

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	35691	150,00	2,65	2,24	9,85	70,15
Viso grūdo skrebučiai	9961	25,00	2,00	0,58	13,35	66,58
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	2313	90,00	16,29	9,92	11,76	201,44
Virti griekiai (tausojantis)	13130	70,00	4,41	1,09	24,26	124,43
Cukinijos, morkos, brokoliai	38699	80,00	1,24	0,12	5,14	26,60
Stalo vanduo pagardintas apelsiniais	15569	100/7,5	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			26,66	13,94	65,23	493,04

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su varškės (9 %) įdaru	2767	87/43	12,42	11,04	27,72	259,93
Uogienė	12223	20,00	0,04	0,00	12,44	49,92
Nesaldinta juodoji arbata	673	150,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			12,46	11,04	40,16	309,87
Iš viso (dienos davinio):			49,96	35,38	169,48	1 196,15



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	2348	200/5	5,59	5,71	44,92	253,48
Kriaušės	1870	180,00	0,54	0,72	27,18	117,36
Nesaldinta žalioji arbata	4111	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,74	7,57	63,93	350,77

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	35977	150,00	1,76	1,51	14,74	79,55
Ruginė duona	412	40,00	1,96	0,52	20,40	94,12
Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	21451	100,00	18,25	8,81	5,5	174,26
Virtos bulvės (tausojantis)	13131	90,00	1,80	0,09	17,73	78,93
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	38700	95,00	1,60	3,13	9,32	71,87
Pomidorai	1484	40,00	0,4	0,16	2,32	12,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	16847	100/7,5	0,05	0,03	0,41	2,1
Iš viso maitinimui:			25,84	14,29	70,52	514,03

Vakariinė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blynėliai	2769	120,00	8,30	12,36	33,10	276,78
Natūralus jogurtas (2,5 %) su braškėmis ir bananais	1248	15/7,5/ 7,5	0,79	0,60	3,07	20,78
Pienas (2,5 %)	15469	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			13,28	16,70	43,22	376,31
Iš viso (dienos davinio):			45,86	38,55	177,67	1 241,11



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	17447	200/5	12,42	10,47	48,27	336,97
Trintos uogos (braškės)	15204	20,00	0,14	0,08	1,08	5,60
Nesaldinta kakava su pienu (2,5 %)	15591	150,00	2,73	2,21	5,04	50,93
Iš viso maitinimui:			15,29	12,76	54,39	393,50

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba su daržovėmis (paprikos, kalafiorai, morkos, svogūnai) (tausojantis) (augalinis)	36066	150,00	9,70	4,24	25,78	180,03
Grietinėleje (35%) troškinta vištienos filė su morkomis (tausojantis)	19116	40/60/2 0	20,59	17,75	5,91	265,80
Perlėnis kuskusas (tausojantis)	13155	60,00	2,47	0,13	14,95	70,85
Pomidorai, žiediniai kopūstai	38780	90,00	1,31	0,27	4,95	27,45
Stalo vanduo pagardintas braškėmis	15589	100/7,5	0,05	0,03	0,41	2,10
Iš viso maitinimui:			35,9	20,73	52,09	538,53

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti bulvinukai (tausojantis)	1216	140,00	11,27	7,39	38,43	265,30
Natūralus jogurtas (2,5 %)	2890	25,00	1,08	0,88	1,48	18,08
Apelsinai	1054	120,00	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta vaistažolių arbata	15598	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,43	8,38	53,94	344,94
Iš viso (dienos davinio):			64,62	41,87	160,42	1 276,97



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	17451	200/5	7,99	8,11	32,95	236,76
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 %) ir obuoliais (tausojantis)	1954	24/24/1 2	6,39	2,93	18,18	124,66
Nesaldinta juodoji arbata	673	150,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			14,38	11,04	51,13	361,44

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	36073	150,00	1,25	1,28	11,57	62,84
Ruginė duona	376	20,00	0,98	0,26	10,20	47,06
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	10597	70/70	21,24	12,54	11,12	242,28
Virtos bulvės (tausojantis)	3566	120,00	2,40	0,12	23,64	105,24
Agurkai, paprikos	38791	130,00	1,04	0,13	6,18	30,03
Stalo vanduo paskanintas agurkais	15602	100/7,5	0,05	0,00	0,21	1,05
Iš viso maitinimui:			26,97	14,33	62,91	488,50

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su tepamu lydytu sūreliu (50 %) (tausojantis)	9597	110/20	10,08	8,21	32,57	244,50
Ananasai	25080	120,00	0,36	0,48	14,76	64,80
Kefyras (2,5 %)	15603	150,00	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			15,24	12,44	53,33	386,25
Iš viso (dienos davinio):			56,59	37,81	167,38	1 236,19



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė sviestu (82 %), cinamonu (tausojantis)	17457	200/3/1	7,19	4,68	41,00	234,89
Bananai	1047	90,00	0,90	0,36	21,06	91,08
Pienas (2,5 %)	4777	120,00	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			11,45	8,04	67,70	388,97

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	36080	150,00	1,32	2,08	8,27	57,03
Ruginė duona	9982	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Žuvies (lydekos) kepinukai	11149	80,00	14,67	10,54	9,19	190,27
Virti ryžiai (tausojantis)	14447	70,00	2,45	0,12	22,51	100,89
Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	38799	70,00	1,19	6,42	3,43	76,26
Pomidorai	5685	20,00	0,20	0,08	1,16	6,16
Stalo vanduo pagardintas citrina	15470	100/7,5	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			21,38	19,65	60,65	504,98

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (varškė 9 %) (tausojantis)	2623	140,00	18,24	8,28	39,79	306,64
Grietinė (30 %)	12258	20,00	0,52	6,00	0,54	58,24
Nesaldinta kmyņu arbata	645	150,00	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			18,96	14,42	40,83	368,97
Iš viso (dienos davinio):			51,79	42,11	169,31	1 263,41



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų (miežių, avižų, kviečių) dribsnių košė su uogomis (braškėmis) (tausojantis) (augalinis)	17463	200/20	5,29	1,00	37,37	179,68
Kiviai	9666	100,00	0,90	0,40	14,80	66,40
Nesaldintas pieniškas (pienas 2,5 %) bananinis kokteilis	15607	180,00	4,08	3,29	22,49	135,86
Iš viso maitinimui:			10,27	4,69	74,66	381,95

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	8691	150,00	1,44	2,38	11,32	72,42
Viso grūdo skrebučiai	9872	20,00	1,60	0,46	10,68	53,26
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	16397	75/75	18,50	18,94	5,60	266,89
Virtos bulvės (tausojantis)	3566	120,00	2,40	0,12	23,64	105,24
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	38811	135,00	1,15	0,07	8,91	40,84
Stalo vanduo pagardintas apelsiniais	15569	100/7,5	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			25,15	21,97	61,03	542,49

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su cukinijomis	2772	150,00	9,59	16,52	47,06	375,28
Trintų uogų užpilas	12131	30,00	0,26	0,14	4,87	21,78
Nesaldinta žalioji arbata	4111	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,85	16,66	51,93	397,05
Iš viso (dienos davinio):			45,27	43,32	187,62	1 321,50



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	17505	200/5	8,64	6,26	52,09	299,24
Persimonai	36502	180,00	3,60	0,00	14,40	72,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	15598	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,24	6,26	66,49	371,25

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	2638	150,00	4,08	4,06	16,36	118,26
Ruginė duona	9982	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Orkaitėje kepti jautienos kukuliai su cukinija (tausojantis)	16436	80/10	16,81	3,88	6,94	129,94
Viso grūdo makaronai (tausojantis)	3559	50,00	3,58	0,55	17,54	89,47
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	38914	80,00	1,55	4,67	9,52	86,26
Stalo vanduo paskanintas agurkais	15602	100/7,5	0,05	0,00	0,21	1,05
Iš viso maitinimui:			27,55	13,55	65,87	495,57

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškiny (morkos, kopūstai, moliūgai, bulvės) su pienoškomis dešrelėmis (tausojantis)	16647	100/80	12,62	19,45	18,7	300,36
Kefyras (2,5 %)	16850	150,00	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			17,42	23,2	24,7	377,31
Iš viso (dienos davinio):			58,39	43,1	152,39	1 230,96



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausoįjantis)	593	150,00	15,25	13,45	17,07	250,36
Šviesi duona	1156	30,00	1,56	0,33	14,79	68,37
Konservuoti agurkai (rauginti)	38915	60,00	0,48	0,12	1,65	9,60
Obuoliai	515	120,00	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta kmynų arbata	645	150,00	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			17,97	14,05	45,89	381,86

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausoįjantis)	36184	150,00	2,12	2,19	17,26	97,25
Ruginė duona	376	20,00	0,98	0,26	10,20	47,06
Orkaitėje su garu kepta vištienos filė (tausoįjantis)	19195	100,00	29,53	5,01	0,32	165,30
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausoįjantis)	15066	100,00	1,98	5,09	17,52	123,86
Morkų lazdelės	38916	60,00	0,60	0,06	6,24	27,90
Brokoliai	38917	40,00	1,16	0,12	2,00	13,72
Stalo vanduo pagardintas braškėmis	15589	100/7,5	0,05	0,03	0,41	2,10
Iš viso maitinimui:			36,43	12,77	53,94	477,18

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolių ir bananų apkepas (tausoįjantis)	9619	110,00	7,45	3,83	29,04	180,42
Natūralus jogurtas (2,5 %) su braškėmis ir bananais	2889	15/7,5/7,5	0,54	0,41	2,51	15,86
Pienas (2,5 %)	15468	200,00	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			13,59	9,23	40,95	301,28
Iš viso (dienos davinio):			67,99	36,05	140,78	1 160,32



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su sviestu (82 %) (tausojanti)	5686	200/5	6,96	5,81	38,16	232,69
Kukurūzų traputis su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	9247	10/5/20	5,89	9,69	7,73	141,67
Nesaldinta vaisinė arbata	15471	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			12,84	15,50	45,89	374,38

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (kopūstai, šaldytų daržovių mišinys, bulvės, morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	8693	150,00	1,89	1,98	13,55	79,62
Viso grūdo skrebučiai	9961	25,00	2,00	0,58	13,35	66,58
Kalakutiena troškinta su grietinėle (30 %), šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	19196	50/30/4 0	12,05	14,57	4,32	214,58
Virti ryžiai (tausojantis)	773	70,00	2,04	2,72	19,73	111,58
Agurkai, paprikos	38918	100,00	0,80	0,10	4,75	23,10
Kriaušės	1154	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Stalo vanduo pagardintas apelsiniais	15569	100/7,5	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			19,67	20,7	68,89	540,56

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 %) apkepas (tausojantis)	11988	100,00	15,43	9,05	33,47	277,09
Trintos uogos (braškės)	15202	40,00	0,28	0,16	2,16	11,2
Natūralus jogurtas (2,5 %)	1280	20,00	0,74	0,60	1,02	12,44
Nesaldinta juodoji arbata	673	150,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			16,57	9,92	36,82	302,77
Iš viso (dienos davinio):			49,08	46,12	151,59	1 217,71



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (82 %) ir uogomis (tausoįjantis)	17506	200/5/1 5	9,25	8,75	39,26	272,70
Melionai	22565	120,00	0,48	0,00	7,32	31,20
Pienas (2,5 %)	15469	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			13,93	12,50	53,63	382,65

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta batatų ir morkų sriuba (tausoįjantis) (augalinis)	36187	150,00	1,79	0,05	18,25	80,57
Viso grūdo skrebučiai	9961	25,00	2,00	0,58	13,35	66,58
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausoįjantis)	11188	80,00	18,51	16,81	0,94	229,11
Virti ryžiai su kariu (tausoįjantis)	13196	60,00	2,96	0,17	27,12	121,85
Traškios daržovių lazdelės (agurkai, morkos)	38919	70,00	0,60	0,04	4,62	21,18
Stalo vanduo pagardintas citrina	15470	100/7,5	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			25,94	17,67	65,07	523,05

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų ir bananų blyneliai	9620	110,00	6,32	14,47	30,02	275,61
Uogienė	12300	40,00	0,08	0,00	24,88	99,84
Nesaldinta vaisinė arbata	15471	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,40	14,48	54,90	375,48
Iš viso (dienos davinio):			46,27	44,64	173,60	1 281,18



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	17447	200/5	12,42	10,47	48,27	336,97
Pienas (2,5 %)	4779	100,00	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			15,22	12,97	52,97	389,47

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	36188	150,00	4,90	0,73	16,74	93,13
Ruginė duona	412	40,00	1,96	0,52	20,40	94,12
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	18367	90,00	16,37	7,93	6,31	162,04
Virti griekiai (tausojantis)	13130	70,00	4,41	1,09	24,26	124,43
Raudongūžių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	38920	80,00	0,78	3,78	4,76	56,20
Melionai	40669	60,00	0,24	0,00	3,66	15,60
Stalo vanduo pagardintas apelsiniais	15569	100/7,5	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			28,73	14,05	77,00	549,36

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su cinamonu	1096	120,00	8,83	11,22	51,37	341,79
Trintų sezoninių uogų užpilas	12131	30,00	0,26	0,14	4,87	21,78
Nesaldinta juodoji arbata	673	150,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			9,10	11,36	56,24	363,59
Iš viso (dienos davinio):			53,04	38,38	186,21	1 302,42



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių rūšių (avių, miežių, kviečių, rugių, sorų) kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	17507	200/5	7,71	7,51	40,88	261,89
Bananai	4093	100,00	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta žalioji arbata	4111	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			8,71	7,91	64,28	363,09

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	2213	150,00	4,35	3,25	17,19	115,39
Keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	1153	100,00	24,72	15,99	1,03	246,94
Virti ryžiai (tausojantis)	773	70,00	2,04	2,72	19,73	111,58
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi	38921	60,00	0,65	2,79	6,79	54,89
Pomidorai	38922	30,00	0,30	0,12	1,74	9,24
Stalo vanduo pagardintas braškėmis	15589	100/7,5	0,05	0,03	0,41	2,10
Iš viso maitinimui:			32,11	24,90	46,89	540,14

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių košė su krapais (tausojantis)	15068	140,00	3,12	4,11	25,39	151,01
Grietinė (10 %)	12301	50,00	1,45	7,50	1,45	79,10
Švieži agurkai arba rauginti (pagal sezoniškumą)	38915	60,00	0,48	0,12	1,65	9,60
Kefyras (2,5 %)	15647	200,00	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			11,45	16,73	36,49	342,31
Iš viso (dienos davinio):			52,27	49,54	147,66	1 245,53



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų, manų košė su sviestu (82 %) ir cinamonu (tausojantis)	5690	200/5/2	6,71	6,09	43,85	256,99
Trintas bananų ir uogų kokteilis (augalinis)	15649	120,00	0,96	0,36	24,32	104,36
Persimonai	36508	80,00	1,60	0,00	6,40	32,00
Nesaldinta vaisinė arbata	15648	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,27	6,45	74,57	393,38

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	17895	150,00	1,73	4,62	13,40	102,09
Ruginė duona	10231	45,00	2,21	0,59	22,95	105,89
Troškinta veršiena su daržovėmis (morkos, paprikos, brokoliai) (tausojantis)	16438	40/60	15,16	7,09	6,16	149,08
Perlinis kuskusas (tausojantis)	13197	100,00	1,34	0,07	8,12	38,47
Pekino kopūstų ir agurkų salotos natūraliu jogurtu (2,5 %)	38923	100,00	1,84	0,82	4,16	31,35
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	15650	100/7,5	0,04	0,02	0,76	3,32
Iš viso maitinimui:			22,31	13,2	55,53	430,19

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	8596	200,00	6,03	7,26	20,69	172,17
Sviesi viso grūdo duona su sviestu (82 %)	10024	30/3	1,58	2,79	14,81	90,67
Vynuogės	1868	120,00	0,84	0,24	21,60	91,92
Iš viso maitinimui:			8,44	10,29	57,10	354,75
Iš viso (dienos davinio):			40,02	29,94	187,20	1 178,31



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojanti)	17508	200/5	4,17	4,64	32,89	189,98
Šviesi duona su sviestu (82 %) ir agurku	1973	25/5/18	1,48	4,38	12,89	96,87
Apelsinai	1054	120,00	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta žalioji arbata	4111	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,72	9,14	59,82	348,41

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	36189	150,00	1,63	0,17	5,97	31,91
Ruginė duona	412	40,00	1,96	0,52	20,40	94,12
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	19197	100,00	18,40	12,54	2,66	197,13
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	13198	80,00	4,37	0,71	22,65	114,45
Traškios daržovių lazdelės (paprikos, agurkai)	38924	90,00	0,72	0,09	4,28	20,79
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	15470	100/7,5	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			27,17	14,05	56,76	462,17

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	9621	120,00	17,70	10,49	21,00	249,19
Trintos uogos (braškės)	15202	40,00	0,28	0,16	2,16	11,20
Natūralus jogurtas (2,5 %)	12302	30,00	1,11	0,90	1,53	18,66
Pienas (2,5 %)	15468	200,00	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			24,69	16,55	34,09	384,05
Iš viso (dienos davinio):			58,58	39,74	150,67	1 194,64



4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė su uogomis (braškės) (tausojantis)	5580	200/20	7,42	2,40	41,40	216,84
Obuoliai	29825	130,00	0,52	0,00	12,87	53,56
Pienas (2,5 %)	15468	200,00	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			13,54	7,40	63,67	375,40

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai, šaldytų daržovių mišinys) sriuba (tausojantis) (augalinis)	8693	150,00	1,89	1,98	13,55	79,62
Ruginė duona	412	40,00	1,96	0,52	20,40	94,12
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	11189	100,00	15,02	3,27	15,23	150,43
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	1224	90,00	2,11	3,16	16,04	101,00
Ridikai, morkos	38925	100,00	1,04	0,09	6,62	31,37
Stalo vanduo pagardintas apelsiniais	15569	100/7,5	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			22,08	9,02	72,71	460,37

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių paplotėliai su varške (9 %) (tausojantis)	10879	90/60	17,92	18,12	28,00	346,74
Natūralus jogurtas (2,5 %)	12302	30,00	1,11	0,90	1,53	18,66
Nesaldinta kmylių arbata	645	150,00	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			19,23	19,16	30,03	369,49
Iš viso (dienos davinio):			54,85	35,58	166,41	1 205,27



4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su morkomis, cukinija ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	17509	200,00	7,17	6,76	40,10	249,99
Bananai	444	120,00	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta juodoji arbata	673	150,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			8,37	7,25	68,19	371,45

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis)	8710	150,00	2,26	2,40	14,39	88,15
Ruginė duona	376	20,00	0,98	0,26	10,20	47,06
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	19198	100,00	27,28	8,67	0,42	188,83
Virti ryžiai (tausojantis)	3945	75,00	2,23	2,57	20,38	113,56
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	38926	90,00	1,14	4,97	4,42	66,95
Stalo vanduo pagardintas citrina	15470	100/7,5	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			33,97	18,89	50,61	508,31

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai (iš viso grūdo miltų) su obuoliais	483	125,00	7,98	11,43	40,67	297,50
Natūralus jogurtas (2,5 %) su braškėmis ir bananais	2889	15/7,5/ 7,5	0,54	0,41	2,51	15,86
Pienas (2,5 %)	15469	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			12,72	15,59	50,23	392,11
Iš viso (dienos davinio):			55,07	41,72	169,03	1 271,87



4 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu (45 %) (tausoįjantis)	334	138/12	17,72	16,34	14,67	276,65
Šviesi duona	1170	25,00	1,04	0,22	9,86	45,58
Agurkai	6465	40,00	0,28	0,00	1,12	5,60
Ananasai	17494	100,00	0,30	0,40	12,30	54,00
Nesaldinta arbata vaisinė	15471	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			19,34	16,96	37,95	381,86

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausoįjantis)	5642	150,00	2,73	3,30	18,09	112,97
Plovas su kiauliena (tausoįjantis)	16439	100/70	22,00	14,13	25,77	336,31
Agurkai, pomidorai	38927	170,00	1,45	0,34	7,31	38,08
Stalo vanduo paskanintas agurkais	15602	100/7,5	0,05	0,00	0,21	1,05
Iš viso maitinimui:			26,23	17,77	51,38	488,41

Vakariinė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės apkepas (tausoįjantis)	851	140,00	18,12	12,37	28,15	296,40
Natūralus jogurtas (2,5 %)	1280	20,00	0,74	0,60	1,02	12,44
Trintos uogos (braškės)	15204	20,00	0,14	0,08	1,08	5,60
Pienas (2,5 %)	4779	100,00	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			21,80	15,55	34,95	366,94
Iš viso (dienos davinio):			67,38	50,28	124,28	1 237,21



4 savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (82 %) (tausojojantis)	17447	200/5	12,42	10,47	48,27	336,97
Melionai	23033	100,00	0,40	0,00	6,10	26,00
Nesaldinta žalioji arbata	4111	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			12,82	10,47	54,37	362,97
Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojojantis)	6584	150,00	3,69	4,02	15,28	112,03
Ruginė duona	412	40,00	1,96	0,52	20,40	94,12
Bulvių plokštainis su vištiena	15078	115/35	12,10	6,87	26,92	217,86
Grietinė (10 %)	12303	40,00	1,16	6,00	1,16	63,28
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprika)	39663	100,00	0,87	0,2	5,26	26,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	16847	100/7,5	0,05	0,03	0,41	2,10
Iš viso maitinimui:			19,84	17,63	69,42	515,72
Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojojantis)	1387	200,00	7,33	7,47	22,25	185,51
Duona su sviestu (82 %)	1645	30/3	1,58	3,61	14,82	98,10
Kiviai	3373	120,00	1,08	0,48	17,76	79,68
Iš viso maitinimui:			9,99	11,56	54,83	363,29
Iš viso (dienos davinio):			42,64	39,66	178,62	1 241,98



4 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 09:00 val.						
Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Pateikalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių (avižių, miežių, kviečių, rugių, sorų) rūšių kruopų košė su sviestu (82 %)(tausojantis)	17507	200/5	7,71	7,51	40,88	261,89
Vynuogės	35995	120,00	0,84	0,24	21,60	91,92
Nesaldinta žalioji arbata	4111	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			8,55	7,75	62,48	353,81
Pietūs 12:30 val.						
Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Pateikalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1470	150,00	1,89	3,14	13,46	89,68
Ruginė duona	376	20,00	0,98	0,26	10,20	47,06
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	19222	60/100	18,73	10,85	7,33	201,95
Virti griekiai (tausojantis)	13236	80,00	5,04	1,24	27,72	142,20
Žiediniai kopūstai, brokoliai	39002	120,00	2,88	0,30	6,12	38,70
Stalo vanduo pagardintas braškėmis	15589	100/7,5	0,05	0,03	0,41	2,10
Iš viso maitinimui:			29,58	15,83	65,24	521,69
Vakarienė 16:00 val.						
Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Pateikalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Moliūgų-bananų pyragas (tausojantis)	2569	80,00	2,90	5,88	21,61	150,96
Mandarinai	3704	120,00	1,27	0,21	23,42	100,65
Pienas (2,5 %)	15468	200,00	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			9,77	11,09	54,43	356,60
Iš viso (dienos davinio):			47,89	34,66	182,14	1 232,10

