

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

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7 iki 19 val.

*Pradėtas naudoti nuo:
2024-10-14*



1 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir uogiene (tausojantis)	35942	200/4/8	5,52	4,55	37,69	213,83
Duona su lydytu tepamu (50 proc. rieb.) sūriu	19316	25/20	3,15	4,77	14,03	111,59
Sezoniniai vaisiai		130	0,52	0,00	12,87	53,56
Nesaldinta vaistažolių arbata	28148	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,19	9,32	64,59	378,98
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių, žaliųjų žirnelių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	77464	100	1,99	2,17	8,82	62,74
Kiaulienos sprandinės guliašas (tausojantis)	36895	100	9,19	17,51	7,58	224,66
Bulvių košė (tausojantis)	25112	90	1,61	1,96	13,49	78,00
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	82022	90	1,04	2,78	6,49	55,07
Agurkų lazdelės	82019	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo, paskanintas apelsiniais	28153	150	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			14,30	24,41	38,76	431,94
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis)	21458	140	22,65	13,88	27,33	324,86
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	25124	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	28151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			22,76	13,94	29,13	333,05
Iš viso dienai:			46,25	47,67	132,48	1143,97



1 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	35943	200/4	5,99	5,21	34,14	207,45
Duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.), virta a.r. dešra ir agurku	19317	30/6/18/20	4,39	9,34	16,10	166,06
Nesaldinta kmylių arbata	28149	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			10,68	14,78	50,99	379,65
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	74906	150	1,65	2,21	10,34	67,84
Kiaulienos kumpis su troškintais kopūstais (tausojantis)	18362	75/75	18,88	18,94	5,98	269,95
Virtos bulvės (tausojantis)	24311	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Daržovių (aisbergo salota, agurkai, pomidoras) salotos su alyvuogių aliejumi	82023	110	1,01	2,86	4,32	47,05
Vanduo, paskanintas apelsiniais	28153	150	0,05	0,01	0,70	3,08
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			23,60	24,10	47,01	499,28
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	20895	120	7,50	7,50	49,83	296,82
Pienas (2,5 proc. rieb.)	28156	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			10,86	10,50	55,47	359,82
Iš viso dienai:			45,13	49,38	153,46	1238,75



1 savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) ir uogiene (tausojantis)	35944	200/3/15	5,71	4,46	40,73	225,91
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	28148	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,91	4,94	68,81	347,36
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	74907	150	3,51	2,78	16,68	105,76
Garuose kepta lašišos filė (tausojantis)	23779	95	20,14	14,39	3,23	222,98
Virti griekiai (tausojantis)	24312	50	3,03	2,38	16,65	100,18
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	82024	100	2,44	6,07	5,85	87,77
Vanduo	28154	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			29,12	25,62	42,40	516,69
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (varškė 9 proc.rieb.) (tausojantis)	11989	140	18,19	8,25	39,91	306,67
Sviesto (82 proc.rieb.) ir grietinės (30 proc.rieb.) padažas	25125	12	0,19	6,20	0,26	57,60
Nesaldinta kmylių arbata	28149	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			18,68	14,67	40,92	370,41
Iš viso dienai:			54,72	45,23	152,13	1234,46



1 savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	20893	200	8,28	6,77	31,95	221,83
Batono skrebutis	19318	20	1,60	0,46	10,68	53,26
Sezoniniai vaisiai		90	0,27	0,36	13,59	58,68
Nesaldinta arbatžolių arbata	28150	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,15	7,59	56,22	333,78
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	74908	150	4,53	6,06	10,44	114,43
Grietinė (30 proc. rieb.)	25123	15	0,36	4,50	0,47	43,80
Ruginė duona	21253	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Kalakutienos filė troškiny su daržovėmis (morkomis, žaliais žirneliais) (tausojantis)	42981	70/50	22,68	14,99	7,92	257,29
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	28524	110	0,89	0,16	4,28	22,12
Vanduo, paskanintas apelsiniais	28153	150	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			29,49	25,97	34,01	487,78
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta varškė (9 proc. rieb.) su braškėmis	21460	94/46	25,37	13,68	13,97	280,51
Kukurūzų trapučiai	21255	30	1,38	0,83	10,88	56,45
Nesaldinta arbatžolių arbata	28150	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			26,75	14,51	24,84	336,97
Iš viso dienai:			66,39	48,07	115,08	1158,52



1 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	35945	200/5	7,55	5,11	36,74	223,15
Sezoniniai vaisiai		228	0,60	0,80	30,20	130,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	28148	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,15	5,91	66,94	353,55
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	39901	150	3,77	4,04	15,76	114,45
Lietiniai su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa	20894	75/45	17,71	12,29	42,30	350,64
Jogurto (3 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	25121	20	0,68	2,50	0,79	28,33
Daržovių (kopūstų, pomidorų, agurkų) salotos su alyvuogių aliejumi	82026	100	1,14	1,03	5,50	35,83
Vanduo	28154	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,30	19,86	64,34	529,26
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5408	100	12,60	12,18	13,45	213,83
Juoda duona su sviestu (82 proc. rieb.)	19320	30/5	1,50	4,49	15,34	107,75
Agurkų lazdelės	82019	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	28148	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,52	16,67	30,47	329,99
Iš viso dienai:			45,97	42,43	161,76	1212,80



2 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	35943	200/4	5,99	5,21	34,14	207,45
Pilno grūdo batonas su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	19319	25/5/13	5,24	7,95	13,68	147,21
Nesaldinta kmynų arbata	28149	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			11,52	13,38	48,57	360,80
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	74909	150	1,69	1,53	14,10	76,94
Keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	21446	100	24,72	15,99	1,03	246,94
Biri grikių košė (tausojantis)	35951	80	3,04	3,70	16,66	112,08
Traškios daržovių lazdelės (morkos ,agurkai, paprika)	24313	90	0,80	0,08	6,64	30,50
Vanduo, paskanintas apelsiniais	28153	150	0,05	0,01	0,70	3,08
Sezoniniai vaisiai		130	0,52	0,00	12,87	53,56
Iš viso maitinimui:			30,83	21,30	52,01	523,09
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	11988	100	14,93	8,78	33,41	272,42
Grietinės (30 proc. rieb.) ir uogienės padažas	25126	30	0,39	4,50	10,58	84,38
Nesaldinta vaistažolių arbata	28148	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,32	13,28	43,99	356,80
Iš viso dienai:			57,67	47,97	144,57	1240,69



2 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	5407	70	8,89	7,63	0,63	106,75
Juoda duona su sviestu (82 proc. rieb.)	19320	30/5	1,50	4,49	15,34	107,75
Konservuoti žirneliai	82021	75	3,30	0,23	9,38	52,73
Jogurto (3 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	25121	20	0,68	2,50	0,79	28,33
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	28151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,36	14,84	26,13	295,56
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su avinžirniais (augainis) (tausojantis)	74910	150	2,58	3,91	16,08	109,81
Virtų bulvių blynai su kiaulienos kumpiu (žemaičiai) (tausojantis)	28525	100/30	13,73	9,38	42,56	309,62
Jogurto (3 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	25121	20	0,68	2,50	0,79	28,33
Daržovių rinkinukas (agurkai ir pomidorai)	82027	120	1,09	0,28	5,60	29,26
Vanduo, paskanintas apelsiniais	28153	150	0,05	0,01	0,70	3,08
Iš viso maitinimui:			18,13	16,07	65,73	480,10
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su aliejumi ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	20896	200/20	12,90	8,56	31,20	253,44
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta kmylių arbata	28149	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			14,40	9,26	60,03	381,02
Iš viso dienai:			46,89	40,17	151,90	1156,68



2 savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	35946	200	4,60	1,97	36,50	182,09
Raugintų pasukų (0,3 proc. rieb.) kokteilis su uogomis	28152	115/35	4,40	0,59	24,98	122,85
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	21252	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Iš viso maitinimui:			14,34	6,72	61,56	364,05
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su plikytais ryžiais (tausojantis)	74911	150	1,61	2,60	14,52	87,98
Grietinė (30 proc. rieb.)	25123	15	0,36	4,50	0,47	43,80
Batono skrebutis	19318	20	1,60	0,46	10,68	53,26
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis)	23780	80	16,74	7,41	10,42	175,31
Bulvių košė (tausojantis)	24310	90	2,12	2,87	17,77	105,42
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	28526	110	0,98	0,07	8,40	38,15
Vanduo paskanintas citrina	28155	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			23,50	17,94	63,06	507,70
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Mieliniai blynai	10589	100	7,42	14,39	36,53	305,33
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	25124	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Sezoniniai vaisiai		100	0,24	0,24	9,68	41,84
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	28151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,77	14,69	48,02	355,36
Iš viso dienai:			45,61	39,34	172,64	1227,11



2 savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su sviestu (82 proc. rieš.) (tausojantis)	19151	200/5	5,70	5,50	31,23	197,14
Duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieš.), virta a.r. dešra ir agurku	19317	30/6/18/20	4,39	9,34	16,10	166,06
Nesaldinta kmylių arbata	28149	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			10,38	15,06	48,07	369,33
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	74912	150	4,89	0,34	17,29	91,83
Kiaulienos kumpio maltinukai su kopūstais ir ilgagrūdžiais ryžiais (tausojantis)	18361	70/70	21,20	12,60	11,16	242,84
Virtos bulvės (tausojantis)	5040	70	1,44	0,07	14,20	63,23
Daržovių (aisbergo salota, agurkai, pomidoras) salotos su alyvuogių aliejumi	82023	110	1,01	2,86	4,32	47,05
Vanduo	28154	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		130	0,52	0,00	12,87	53,56
Iš viso maitinimui:			29,06	15,87	59,85	498,51
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (varškė 9 proc. rieš.)	21461	130	18,34	11,29	28,76	289,94
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	25124	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	28151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,44	11,35	30,56	298,13
Iš viso dienai:			57,89	42,28	138,48	1165,98



2 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška (2,5 proc. rieב.) manų košė su sviestu (82 proc. rieב.) ir uogiene (tausojantis)	35942	200/4/8	5,52	4,55	37,69	213,83
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieב.) ir obuoliais (tausojantis)	10257	24/24/12	6,23	2,84	18,23	123,37
Nesaldinta vaistažolių arbata	28148	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,75	7,39	55,92	337,21
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (kalafiorai, moliūgai, bulvės, morkos) sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)	74913	150	4,27	2,78	15,15	102,72
Batono skrebutis	19318	20	1,60	0,46	10,68	53,26
Šutinta vištienos filė su grietinėle (36 proc. rieב.) (tausojantis)	42982	105/15	22,58	8,76	1,37	174,62
Biri plikytų ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	24314	90	2,87	1,64	26,39	131,80
Pomidorai	82028	90	0,90	0,36	5,22	27,72
Agurkų lazdelės	82019	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo	28154	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			32,64	14,00	60,49	498,52
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	28528	200	4,09	6,21	39,65	230,86
Kefyras (2,5 proc. rieב.)	28157	200	6,40	5,00	9,60	109,00
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			10,89	11,21	55,35	365,86
Iš viso dienai:			55,28	32,60	171,76	1201,58



3 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pieniška (2,5 proc. rieb.) avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	35948	200/3	7,24	7,15	27,46	203,17
Uogienė	25122	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Sezoniniai vaisiai		110	0,77	0,22	19,80	84,26
Nesaldinta vaistažolių arbata	28148	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,03	7,37	53,48	312,40
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	74914	150	1,13	1,39	7,49	46,98
Ruginė duona	21253	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Plikytų ryžių plovai su jautienos kumpiu (tausojantis)	35630	100/70	17,72	12,09	29,42	297,35
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	82024	100	2,44	6,07	5,85	87,77
Vanduo	28154	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,27	19,81	52,95	479,16
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	20895	120	7,50	7,50	49,83	296,82
Grietinės (30 proc. rieb.) ir natūralaus jogurto (3 proc. rieb.) padažas su vanile	25127	25	0,78	3,48	3,00	46,37
Nesaldinta kmylių arbata	28149	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			8,57	11,20	53,57	349,33
Iš viso dienai:			38,87	38,37	160,01	1140,89



3 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų grūdų (avižų, miežių, kviečių) dribsnių košė (tausojantis)	35949	200	6,47	5,54	32,31	204,97
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	28151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,67	6,02	60,39	326,42
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	74915	150	4,11	3,23	15,75	108,54
Bulvių plokštainis su kalakutienos kumpelių/šlaunelių mėsa	28527	155/65	18,58	9,48	42,67	330,26
Grietinė (30 proc.rieb.)	25123	15	0,36	4,50	0,47	43,80
Daržovių rinkinukas (agurkai ir pomidorai)	82027	120	1,09	0,28	5,60	29,26
Vanduo paskanintas citrina	28155	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			24,23	17,51	65,28	515,63
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc.rieb.) (tausojantis)	21459	150	23,37	11,60	36,19	342,67
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	25124	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	28151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			23,48	11,66	38,00	350,86
Iš viso dienai:			55,38	35,19	163,67	1192,91



3 savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5408	100	12,60	12,18	13,45	213,83
Šviesi pilno grūdo duona su sviestu (82 proc. rieb.)	19321	50/5	2,27	4,74	14,99	111,72
Nesaldinta vaistažolių arbata	28148	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,87	16,92	28,45	325,56
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	74916	150	2,42	3,26	17,74	110,00
Ruginė duona	21254	35	1,72	0,46	17,85	82,36
Vištienos filė troškinta su grietinėle (36 proc. rieb.) ir daržovėmis (šparaginėmis pupelėmis ir morkomis) (tausojantis)	42983	50/25/25	11,72	9,00	3,72	142,75
Virti lęšiai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	22303	80	7,52	3,06	16,10	121,98
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	28526	110	0,98	0,07	8,40	38,15
Vanduo	28154	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			24,35	15,84	63,82	495,23
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (pienas 2,5 proc. rieb.) (tausojantis)	74918	200	9,93	9,07	29,13	237,81
Sezoniniai vaisiai		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Iš viso maitinimui:			11,43	9,67	64,23	389,61
Iš viso dienai:			50,64	42,43	156,49	1 210,41



3 savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ilgagrūdžių ryžių košė paskaninta sviestu (82 proc. riebi) ir uogiene (tausojantis)	35950	174/6/25	4,44	7,37	46,64	270,63
Sezoniniai vaisiai		120	0,26	0,26	10,29	44,46
Nesaldinta vaistažolių arbata	28148	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			4,69	7,63	56,92	315,09
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	39895	150	4,90	0,73	16,74	93,13
Virti makaronai su malta kiaulienos sprandine (tausojantis)	35631	90/70	22,92	22,15	32,50	421,05
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	28524	110	0,89	0,16	4,28	22,12
Vanduo paskanintas citrina	28155	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			28,80	23,07	54,32	540,08
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su cukinijomis	10586	150	9,59	16,52	47,31	376,25
Nesaldinta vaistažolių arbata	28148	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,59	16,52	47,31	376,26
Iš viso dienai:			43,08	47,21	158,55	1231,42



3 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir uogiene (tausojantis)	35942	200/4/8	5,52	4,55	37,69	213,83
Raugintų pasukų (0,3 proc. rieb.) kokteilis su uogomis	28152	145/35	4,40	0,59	24,98	122,85
Sezoniniai vaisiai		80	0,24	0,24	9,68	41,84
Iš viso maitinimui:			10,16	5,38	72,35	378,52
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	74917	150	4,85	1,53	17,00	101,14
Jūros lydekos filė kepinukai (tausojantis)	23781	80	18,47	11,00	8,82	208,14
Biri grikių košė (tausojantis)	35951	80	3,04	3,70	16,66	112,08
Daržovių (aisbergo salota, agurkai, pomidoras) salotos su alyvuogių aliejumi	82023	110	1,01	2,86	4,32	47,05
Vanduo	28154	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	21252	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Iš viso maitinimui:			32,71	23,24	46,89	527,52
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)	21462	140	20,19	13,49	14,56	260,42
Grietinės (30 proc. rieb.) ir uogienės padažas	25126	30	0,39	4,50	10,58	84,38
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	28151	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			20,58	17,99	25,14	344,81
Iš viso dienai:			63,45	46,61	144,38	1250,85

