

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas
8 priedas

KAUNO VAIKŲ DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“

Trakų g. 33, LT4426 Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

TVIRTINU

Lina Balakienė
Paūgė
2021 04 29



Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 19:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	10018	145/5	7,69	7,64	38,73	254,39
Nesaldinta arbata	560	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Sezoniniai vaisiai	000	70	0,28	0,00	6,93	38,84
Iš viso:			7,96	7,64	45,67	293,26

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	19577	150	8,76	8,19	26,07	213,04
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	5651	130	17,93	11,68	27,39	286,44
Nesaldintas jogurtas (iki 3,8%)	2935	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Morkų lazdelės	1670	80	0,80	0,08	8,32	37,20
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			28,20	20,49	63,20	550,04

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (augalinis) (tausojantis)	10019	150	3,65	4,90	21,56	144,93
Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis)	8823	90	11,05	8,30	2,55	192,10
Šviežių daržovių (agurkų, pekino kopūstų, morkų, porų) salotos su aliejumi ir citrina	7948	50	0,52	4,62	2,22	52,55
Nesaldinta vaisinė arbata	2385	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			15,23	24,82	26,33	389,62
Iš viso (dienos davinio):			51,39	42,79	135,20	1232,92



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	
Avižinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6250	195/5	7,53	8,67	32,78	239,23
Batonas su tepamu sūreliu (50%)	4599	20/15	2,94	3,71	11,02	89,23
Nesaldinta vaistažolių arbata	2610	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai	000	70	0,70	0,28	16,38	55,84
Iš viso:			11,17	12,66	60,18	384,31

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)	19578	150	2,68	5,04	11,48	102,01
Ruginė duona pilno grūdo	1663	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9495	90	15,42	7,21	0,37	128,07
Virti ryžiai (tausojantis)	3613	100	2,87	4,14	26,39	154,30
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, aisbergo salotų, ridikėlių) salotos su aliejumi ir citrina	19341	100	0,89	4,15	3,60	55,26
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			23,39	20,94	57,68	512,75

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)	8323	180	3,90	10,00	36,21	250,40
Marinuoti agurkėliai	3616	80	0,48	0,00	1,92	9,60
Kefyras (2,5%)	4851	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso:			9,18	13,75	44,13	336,95
Iš viso (dienos davinio):			43,74	47,35	161,99	1234,01



[Handwritten signature]

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	5726	191/8/1	7,92	9,41	40,18	277,04
Nesaldinta juodoji arbata	560	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			8,52	9,41	55,03	338,86

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)	19580	150	3,03	3,34	24,40	139,79
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	9496	80	15,81	10,45	3,18	170,01
Bulvių košė (tausojantis)	3609	100	2,13	3,72	17,63	112,50
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi	19342	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Pomidorų skiltelės	7958	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			22,50	20,54	58,58	509,22

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	5654	150	20,19	15,88	30,24	344,61
Trintos šaldytos uogos	5789	80	0,53	0,30	8,92	40,46
Nesaldinta vaistažolių arbata	2610	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			20,72	16,18	39,16	385,09
Iš viso (dienos davinio):			51,74	46,13	152,77	1233,17



1 savaitė
Ketvirtadienis

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%) (tausojantis)	5720	195/5	6,39	4,62	32,20	213,92
Nesaldinta juodoji arbata	560	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Sezoniniai vaisiai	000	70	0,42	0,07	7,77	83,39
Iš viso:			6,81	4,69	39,79	297,34

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	19579	150	1,54	3,04	8,63	68,01
Lašišos ir jūros lydekos filė apkepas (tausojantis)	5406	60/30/10	23,33	18,39	10,33	300,12
Virtos bulvės (tausojantis)	3610	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Burokėlių salotos	11015	100	1,43	5,56	2,62	66,22
Marinuoti agurkėliai	3615	50	0,30	0,00	1,20	6,00
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			28,65	27,10	43,01	530,56

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieš.) (tausojantis)	5496	142,5/8/24,5	16,59	14,97	41,20	365,94
Nesaldinta vaisinė arbata	2385	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			16,59	14,98	41,21	365,98
Iš viso (dienos davinio):			52,05	46,77	124,19	1193,88



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (augalinis) (tausojantis)	10020	160	5,04	3,24	29,28	193,43
Pienas (2,5%)	8925	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Sezoniniai vaisiai	000	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Iš viso:			9,52	6,99	43,26	301,02

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių pomidorinė sriuba (pomidorai, svogūnai, morkos) (tausojantis)	19582	150	2,75	5,75	24,44	160,55
Troškintas kiaušienos maltinis (tausojantis)	8688	80	14,14	16,14	3,10	214,21
Perlinės kruopos (tausojantis)	3611	100	3,22	0,42	25,55	118,86
Raugintų kopūstų salotos	7962	100	0,78	2,74	5,76	50,76
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			20,96	25,06	59,38	546,89

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	1509	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Konservuoti žalieji žirneliai su grietine (30%)	8064	100/10	4,66	3,30	12,77	99,42
Ruginė duona su sviestu (82%)	1263	36/7	1,80	3,21	18,42	136,73
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	4315	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	2610	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			19,42	17,21	31,81	386,79
Iš viso (dienos davinio):			49,90	46,26	134,45	1234,70



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	10111	150	5,96	2,64	27,14	156,16
Pienas (2,5%)	8925	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			10,76	6,39	49,04	296,71

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta briuselio kopūstų sriuba su skrebučiais (tausojantis)	9754	135/15	2,94	7,86	16,99	150,46
Bulvių plokštainis	2592	200	7,22	6,09	40,63	246,24
Grietinė (30%)	2904	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Morkų lazdelės	4351	110	1,10	0,11	11,44	51,15
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			11,72	18,58	70,00	494,05

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)	789	99/11	14,25	13,16	6,49	219,40
Pomidorų padažas	6185	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Agurkų griežinėliai	7956	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Sūrio lazdelės (40 proc. riebi)	1660	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Nesaldinta juodoji arbata	560	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			25,36	21,48	10,63	355,27
Iš viso (dienos davinio):			47,84	46,45	129,67	1146,03



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	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	5720	195/5	6,39	6,62	32,20	213,92
Batonas su tepamu sūreliu (50%)	4599	20/15	2,94	3,71	11,02	89,23
Nesaldinta vaistažolių arbata	2610	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai	000	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Iš viso:			9,61	10,33	50,15	332,01

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	1968 2	150	2,52	2,27	18,24	103,50
Vištienos file guliašas (tausojantis)	9552	75/45	17,22	9,03	3,10	162,57
Virti ryžiai (tausojantis)	3613	100	2,87	4,14	26,39	154,30
Troškintos daržovės (morkos, šparaginės pupelės, žiediniai kopūstai, porai) (tausojantis)	8091	110	2,23	5,68	11,70	106,78
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			24,90	21,14	59,96	529,67

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	2788	150	10,33	8,97	48,22	314,89
Trintos šaldytos uogos	5789	80	0,53	0,30	8,92	40,46
Nesaldinta juodoji arbata	560	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			10,85	9,27	57,14	355,38
Iš viso (dienos davinio):			45,36	40,74	167,25	1217,06



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	5722	195/5	6,08	6,48	43,27	255,71
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta vaisinė arbata	2385	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			6,68	6,48	58,12	317,55

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	8779	150	1,01	3,04	6,99	59,34
Ruginė duona pilno grūdo	1663	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	2025	80	15,28	13,14	0,63	181,88
Perlinės kruopos (tausojantis)	3611	100	3,22	0,42	25,55	118,86
Pomidorų, agurkų salotos	7952	100	1,13	4,97	4,04	65,41
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			22,17	21,97	53,05	498,59

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	5983	120	22,31	11,43	30,43	313,79
Trintos šaldytos uogos	4412	80	0,53	0,30	8,92	40,46
Nesaldinta juodoji arbata	560	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			22,83	11,73	39,35	354,28
Iš viso (dienos davinio):			51,69	40,18	150,52	1170,41



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6250	195/5	7,53	3,05	35,62	235,99
Batonas su tepamu sūreliu (50%)	4599	20/15	2,94	3,71	11,02	89,23
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,90	0,15	16,65	61,55
Nesaldinta juodoji arbata	560	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			11,37	6,91	63,29	386,79

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	8770	150	2,28	3,96	8,82	80,08
Jautienos befstrogenas su morkomis (tausojantis)	3487	75/45	16,85	14,17	6,85	222,32
Bulvių košė (tausojantis)	3609	100	2,13	3,72	17,63	112,50
Burokėlių salotos su pupelėmis	7949	120	5,25	5,82	10,57	115,70
Marinuoti agurkėliai	3615	50	0,30	0,00	1,20	6,00
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			26,86	27,69	45,61	539,11

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	5496	142,5/8/ 24,5	16,59	14,97	41,20	365,94
Nesaldinta vaisinė arbata	2385	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			16,59	14,98	41,21	365,98
Iš viso (dienos davinio):			54,82	49,58	150,11	1301,88



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	5723	195/5	6,09	6,55	38,45	237,11
Nesaldinta juodoji arbata	560	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Iš viso:			6,69	6,55	53,30	298,94

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	19681	150	7,35	4,18	18,81	142,23
Ruginė duona pilno grūdo	2069	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos kepsnys (tausojantis)	2080	100	14,77	8,34	5,02	154,21
Bulvių košė (tausojantis)	3609	100	2,13	3,72	17,63	112,50
Kopūstų ir morkų salotos	7957	100	1,26	6,02	4,90	78,78
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			26,55	22,54	57,10	537,30

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	8771	200	9,93	9,07	29,13	237,81
Ruginė duona su sviestu (82%)	1263	36/7	1,80	6,21	18,42	136,73
Iš viso:			11,72	15,27	47,55	374,55
Iš viso (dienos davinio):			44,96	44,36	157,95	1210,79



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	10525	150	4,86	1,04	33,99	164,73
Pienas (2,5%)	4801	200	5,60	5,00	9,40	135,00
Iš viso:			10,46	6,04	43,39	299,73

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, bulvės, morkos, žalieji žirneliai) sriuba su skrebučiais (tausojantis)	20568	135/15	3,19	5,19	19,06	135,64
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	10021	70/80	19,40	15,65	42,54	388,54
Agurkų griežinėliai	7956	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Pomidorų skiltelės	7958	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			23,42	21,05	66,15	547,70

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su varške (9%) (tausojantis)	4289	150/50	18,88	10,84	42,61	343,51
Nesaldinta kmyną arbata	2978	150	0,79	0,58	2,00	16,37
Sezoniniai vaisiai	000	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Iš viso:			19,95	11,42	51,54	388,72
Iš viso (dienos davinio):			53,83	38,51	161,08	1236,15



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Eno vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	5723	195/5	6,09	6,55	38,45	23
Nesaldinta vaisinė arbata	2385	150	0,00	0,00	0,00	0
Sezoniniai vaisiai	000	150	0,90	0,15	16,65	7
Iš viso:			6,99	6,70	55,10	30

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Eno vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	20570	150	2,88	2,03	11,39	7
Šutinta vištienos file su grietinėle (30%) (tausojantis)	10025	105/15	18,82	10,33	2,01	17
Virti ryžiai (tausojantis)	3613	100	2,87	4,14	26,39	15
Kopūstų ir morkų salotos	7957	100	1,26	6,02	4,90	7
Agurkų griežinėliai	7956	40	0,28	0,00	1,12	2
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2
Iš viso:			26,17	22,54	46,34	49

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Eno vertė
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	8323	180	3,90	10,00	36,21	2
Marinuoti agurkėliai	3616	80	0,48	0,00	1,92	2
Kefyras (2,5%)	4851	150	4,80	3,75	6,00	7
Iš viso:			9,18	13,75	44,13	30
Iš viso (dienos davinio):			42,34	42,99	145,57	110



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6250	195/5	7,53	8,67	32,78	239,23
Batonas su tepamu sūreliu (50%)	4599	20/15	2,94	3,71	11,02	89,23
Nesaldinta juodoji arbata	560	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			10,47	12,38	43,80	328,49

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	20571	150	0,83	3,04	6,81	57,90
Ruginė duona pilno grūdo	2069	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Jautienos kukuliai, kepti garuose (tausojantis)	9134	100	21,72	4,44	9,72	165,69
Pilno grūdo makaronai	3617	100	5,46	0,89	28,32	143,08
Pekino kopūstų, agurkų salotos	7950	100	1,09	5,15	4,34	68,03
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			30,14	13,78	59,93	484,29

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	2852	130	17,93	11,68	27,39	286,44
Nesaldintas jogurtas (iki 3,8%)	2935	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Nesaldinta juodoji arbata	560	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Sezoniniai vaisiai	000	70	0,70	0,28	16,38	70,84
Iš viso:			19,28	12,49	44,66	368,15
Iš viso (dienos davinio):			59,89	38,65	148,39	1180,93



3 savaitė
Ketvirtadienis

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)	10020	160	5,04	6,24	29,28	193,43
Pienas (2,5%)	8925	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Sezoniniai vaisiai	000	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Iš viso:			9,52	9,99	43,26	301,02

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su bulvėmis, morkomis, brokoliais ir jautiena (tausojantis)	8777	130/20	6,82	3,03	8,59	88,91
Ruginė duona pilno grūdo	1663	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškintas žuvies (jūros lydekos file) maltinukas (tausojantis)	2024	75	15,61	5,08	8,83	143,44
Virtos bulvės (tausojantis)	3610	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Burokėlių salotos su pupelėmis	7949	120	5,25	5,82	10,57	115,70
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			31,21	14,44	63,52	508,85

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	5726	191/8/1	7,92	9,41	40,18	277,04
Sūrio lazdelė (40 proc. rieš.)	4315	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaisinė arbata	2385	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			13,26	13,57	40,26	336,19
Iš viso (dienos davinio):			53,99	38,00	147,04	1146,06



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6250	195/5	7,53	3,05	35,62	235,99
Sezoniniai vaisiai	00	70	0,49	0,14	12,60	53,62
Nesaldinta juodoji arbata	560	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			8,02	7,19	48,22	289,63

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	20572	150	6,43	3,30	19,76	134,39
Ruginė duona pilno grūdo	2069	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Karališkas kiaulienos (kumpis) balandėlis (tausojantis)	9135	55/35	12,81	10,48	7,40	175,15
Bulvių košė (tausojantis)	3609	100	2,13	3,72	17,63	112,50
Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi	19342	100	0,97	2,83	9,93	69,01
Agurkų griežinėliai	7956	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su citrina	8886	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso:			23,66	20,59	66,58	546,22

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	8781	150	4,03	6,97	11,60	125,23
Ruginė duona su sviestu (82%)	1263	36/7	1,80	6,21	18,42	136,73
Sūrio lazdelė (40 proc.rieb.)	4315	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Iš viso:			11,17	17,34	30,10	321,08
Iš viso (dienos davinio):			42,85	45,12	144,90	1156,93

