

Kauno lopšelis-darželis „Pelėdžiukas“
Jūratės g. 19, Kaunas

15 DIENŲ PRITAIKYTAS VALGIARAŠTIS

4-7 metų amžiaus
(Be pieno)

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

TVIRTINU: 2024-09-30

Kauno lopšelis-darželis „Pelėdžiukas“

Direktorė


Ramunė Džiaugienė

Taikoma nuo: 2024-10-01

1 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	32745	200	6,16	7,67	42,56	263,93
Trintos uogos (braškės)	22153	20	0,13	0,07	2,92	12,82
Sezoninis vaisius		110	0,77	0,22	19,8	84,26
Nesaldinta juodoji arbata	25345	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			7,06	7,96	65,28	361,04

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	65446	150	6,32	3,34	20,9	138,94
Pilno grūdo ruginė duona	23684	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Plikytų ryžių troškiny su vištienos file (tausojantis)	40908	96/74	20,43	4,71	35,29	265,24
2 rūšių daržovės (agurkai ir pomidorai)	72010	120	1,04	0,26	5,31	27,72
Vanduo su citrina	25346	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			28,81	8,58	72,04	480,54

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pieniškos a.r. dešrelės (tausojantis)	30809	95	12,35	17,1	2,85	214,7
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	21744	75	3,33	1,74	17,28	98,1
Agurkas (konservuotas)	71872	40	0,32	0,08	1,1	6,4
Pomidorų padažas	22157	20	0,2	0	3,8	16
Nesaldinta vaisinė arbata	25343	200,00	0	0	0	0,03
Iš viso :			16,2	18,92	25,03	335,23
Iš viso dienos maitinimo:			52,07	35,46	162,35	1176,81

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	31340	200	6,33	6,47	34,7	212,81
Fermentinis sūris (45 proc. rieb.)	23679	25	6,18	6,3	0,55	83,6
Sezoninis vaisius		100	0,9	0,1	11,7	51,3
Nesaldinta vaisinė arbata	25343	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			13,41	12,87	46,95	357,28

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	65445	150	1,85	3,13	9,71	74,45
Pilno grūdo ruginė duona	23683	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Maltos kiaušienės kumpio kepsneliai (tausojantis)	33887	90	15,82	9,78	6,1	175,67
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	21738	80	1,39	1,89	8,42	56,27
Raudongūžių kopūstų salotos su morkomis ir moliūgų sėklomis	71863	105	1,94	3,41	8,15	71,02
Brokolis	71864	40	1,16	0,12	2	13,72
Vanduo su apelsinu	25388	150	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso :			23,7	18,73	50,56	465,57

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių plokštainis su jautienos kumpiu	40907	145/45	13,25	5,52	30,76	225,75
Grietinė (30 proc. rieb.)	22156	35	0,84	10,5	1,09	102,2
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	24308	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta kėlynų arbata	25344	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso :			19,68	20,36	32,55	392,19
Iš viso dienos maitinimo:			56,79	51,96	130,06	1215,04

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plikytų ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis, augalinis)	32740	200	4,15	10,21	38,21	261,35
Uogienė	22149	20	0,04	0	12,44	49,92
Sezoninis vaisius		120	0,36	0,48	18,12	78,24
Nesaldinta juodoji arbata	25345	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso :			4,55	10,69	68,77	389,54

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (kopūstai, morkos, paprikos, žalieji žirneliai) sriuba(tausojantis, augalinis)	71680	150	2,04	4,14	13,99	101,42
Pilno grūdo ruginė duona	23684	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Kepta su garais lašišos file su prieskoniais(tausojantis)	20737	70	16,7	11,09	0,87	170,1
Bulvių košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	21827	70	1,55	2,54	15,09	89,39
Agurkas	71876	70	0,49	0	1,96	9,8
Virtų burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	71871	115	3,33	3,87	4,67	66,8
Vanduo su citrina	20577	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			25,13	21,91	47,12	486,15

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje keptos varškės (9 proc.) spurgytės su migdolų miltais (tausojantis)	20558	130	19,8	16,3	27,55	336,07
Trintos uogos	22151	35	0,24	0,13	4,23	19,06
Nesaldinta kmyną arbata	650	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso :			20,29	16,61	32,4	360,25
Iš viso dienos maitinimo:			49,97	49,21	148,29	1235,94

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5242	120	11,73	13,28	2,75	177,39
Pomidoras	71875	50	0,5	0,2	2,9	15,4
Sezoninis vaisius		100	0,9	0,1	11,7	51,3
Grūdų paplotėlis su lydytu sūreliu (22 proc.rieb.)	16916	10/10	2,02	2,43	7,87	61,43
Nesaldinta kmynų arbata	25344	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso :			15,4	16,19	25,84	310,64

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	65443	150	1,4	2,34	11,09	71,02
Skrebučiai	25573	20	1,5	0,38	10,06	49,66
Kapotos vištienos filė kepsniukas	40906	100	21,47	8,84	11,09	209,84
Virti plikyti ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis)	23392	70	2,06	1,16	18,9	94,26
Aisbergų, paprikų ir porų salotos	71861	120	1,19	2,71	4,97	49
Vanduo su citrina	25346	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			27,66	15,44	56,45	475,36

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su bananais ir migdolų miltais	19855	130	8,9	14,85	40,42	330,91
Uogienė	22149	20	0,04	0	12,44	49,92
Nesaldinta juodoji arbata	25345	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso :			8,94	14,85	52,86	380,86
Iš viso dienos maitinimo:			52	46,48	135,15	1166,86

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis, augalinis)	32740	200	4,15	10,21	38,21	261,35
Uogienė	22149	20	0,04	0	12,44	49,92
Sezoninis vaisius		120	0,48	0	11,88	49,44
Nesaldinta vaisinė arbata	20576	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			4,67	10,21	62,53	360,74

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	65601	150	4,13	3,8	15,44	112,47
Keptas su garais kiaulienos mentės kukulis (tausojantis)	30803	90	14,85	20,47	3,18	256,32
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	21796	75	1,55	0,08	15,22	67,75
3-ių rūšių daržovės (konservuoti agurkai, morkos, pomidoras)	79658	110	1,02	0,23	7,23	35,02
Vanduo su citrina	25346	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			21,59	24,59	41,41	473,14

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai (9 proc.rieb.) (tausojantis)	20557	140	19,1	9,38	39,2	317,59
Grietinė (30 proc. rieb.)	22154	25	0,6	7,5	0,78	73
Nesaldinta vaisinė arbata	25343	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			19,7	16,88	39,98	390,62
Iš viso dienos maitinimo:			45,96	51,68	143,92	1224,5

2 savaitė
 Pirmadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis, augalinis)	32740	200	4,15	10,21	38,21	261,35
Uogienė	22149	20	0,04	0	12,44	49,92
Sezoninis vaisius		190	0,76	0	11,59	49,4
Nesaldinta juodoji arbata	25345	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			4,95	10,21	62,24	360,7

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis, augalinis)	71707	150	2,51	3,27	21,29	124,65
Pilno grūdo ruginė duona	23683	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Keptas kalakutienos filė maltinukas su varške (9 proc.rieb.) ir cukinija (tausojantis)	40909	68/22	17,61	6,19	2,92	137,81
Virti viso grūdo makaronai (tausojantis)	21744	75	3,33	1,74	17,28	98,1
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	72011	120	1,44	1,88	8,44	56,43
Vanduo su citrina	25346	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			26,4	13,48	65,57	489,16

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Karštas sumuštinis su sviestu (82 proc.rieb.), pieniškomis dešrelėmis ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	18538	35/5/30/ 25	12,73	16,47	19,1	275,46
Agurkas (šviežias)	71876	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Nesaldinta vaistažolių arbata	25895	200	0	0	0	0,02
Iš viso :			13,22	16,47	21,06	285,28
Iš viso dienos maitinimo:			44,57	40,16	148,87	1135,14

2 savaitė
Antradienis


Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.)(tausojantis)	31340	200	6,33	6,47	34,7	222,34
Fermentinis sūris (45 proc.rieb.)	23679	25	6,18	6,3	0,55	83,6
Sezoninis vaisius		110	0,77	0,22	19,8	84,26
Nesaldinta vaisinė arbata	25343	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso :			13,28	12,99	55,05	390,23

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojnatis, augalinis)	65446	150	6,32	3,34	20,9	138,94
Pilno grūdo ruginė duona	23684	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Makaronų troškiny su maltos kiaulienos kumpiu (tausojantis)	32318	94/76	20,88	6,7	27,82	255,12
2 rūšių daržovės (agurkai, ridikėliai)	71869	130	1,06	0,03	3,65	19,09
Vanduo su citrina	25346	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			29,28	10,34	62,91	461,79

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9 proc. rieb.) blynėliai	20559	140	10,47	10,72	34,58	276,63
Trintos uogos (braškės, serbentai)	22160	35	0,27	0,13	5,58	24,54
Geriamas jogurtas (2,5 proc.rieb.)	18908	150	7,8	2,25	9,45	89,25
Iš viso :			18,54	13,1	49,61	390,42
Iš viso dienos maitinimo:			61,1	36,43	167,57	1242,44

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių koše su bananu (tasuojantis, augalinis)	32743	200	6,41	16,02	36,21	314,61
Sezoninis vaisius		100	0,3	0,4	15,1	65,2
Nesaldinta vaisinė arbata	25343	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso :			6,71	16,42	51,31	379,84

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis, augalinis)	71677	150	8,36	4,67	22,48	165,39
Lietiniai blynai su kalakutienos file	43068	75/45	16,24	8,73	32,41	273,21
Sviesto (82 proc.rieb.) ir grietinės (30 proc.rieb.) padažas	25155	10	0,16	5,08	0,22	47,25
Daržovių rinkinukas (Pomidorai, paprikos)	71870	130	1,26	0,44	7,90	40,60
Vanduo su apelsinu	25388	150	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso :			26,09	18,93	63,89	530,3

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių virtinukai su varške (9 proc.rieb.) (Tausojantis)	27362	140/40	10,07	7,43	47,34	296,56
Grietinė (30 proc.rieb.)	22154	25	0,6	7,5	0,78	73
Nesaldinta juodoji arbata	25345	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			10,67	14,93	48,12	369,59
Iš viso dienos maitinimo:			43,47	50,28	163,32	1279,73

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis, augalinis)	32740	200	4,15	10,21	38,21	261,35
Trintos uogos (braškės, serbentai)	22160	35	0,27	0,13	5,58	24,54
Sezoninis vaisius		100	1	0,4	23,4	101,2
Nesaldinta vaisinė arbata	25343	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso :			5,42	10,74	67,19	387,11

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių ir morkų sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis, auaglinis)	65452	150	2,17	2,73	17,09	101,59
Pilno grūdo ruginė duona	23681	35	1,72	0,46	17,85	82,36
Orkaitėje keptas žuvies (jūros lydeka) maltinukas (tausojantis)	20738	90	16,61	6,91	4,57	146,9
Bulvių ir batatų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	23393	80	1,64	1,67	16,71	88,43
Virtų burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	71871	115	3,33	3,87	4,67	66,80
Agurkas (konservuotas)	71872	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Vanduo su citrina	25346	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			25,83	15,73	62,33	494,06

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	17712	120	7,66	9,47	35,15	256,48
Uogienė	22149	20	0,04	0	12,44	49,92
Nesaldinta kmynų arbata	25344	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso :			7,95	9,65	48,21	311,52
Iš viso dienos maitinimo:			39,2	36,12	177,73	1192,69


2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieš.) (tausojnatis)	31343	200	4,40	4,61	39,68	217,85
Trintos uogos (braškės, vyšnios)	22151	35	0,24	0,13	4,23	19,06
Batonas su lydytu sūreliu (22 proc. rieš.)	18539	20/15	2,94	3,71	11,02	89,23
Sezoninis vaisius		100	0,3	0,4	15,1	65,2
Nesaldinta juodoji arbata	25345	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso :			7,88	8,85	70,03	391,37

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	65447	150	3,06	3,23	14,85	100,74
Pilno grūdo ruginė duona	23683	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Jautienos kumpio troškiny su moliūgais (tausojantis)	30805	88/32	19,35	6,1	7,46	162,15
Konvekciniėje keptos bulvės (tausojantis, augalinis)	23394	85	1,7	3,09	16,76	101,61
Pekino kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos	71866	120	1,17	4,56	5,52	67,77
Vanduo su apelsinu	25388	150	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso :			26,82	17,38	60,77	506,71

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Konvekciniėje orkaitėje keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	25384	160	4,2	6,21	39,61	231,13
Vaisių tyrėlė	18911	190	1,33	0,95	30,16	134,5
Nesaldinta kėnynų arbata	25344	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso :			5,78	7,34	70,39	370,75
Iš viso dienos maitinimo:			40,48	33,57	201,19	1268,83

Tvirtina! Direktore:
 Ramunė Džilaugienė


12

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	32745	200	6,16	7,67	42,56	263,93
Uogienė	22149	20	0,04	0	12,44	49,92
Sezoninis vaisius		120	0,48	0	11,88	49,44
Nesaldinta juodoji arbata	25345	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			6,68	7,67	66,88	363,32

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	65448	150	1,24	4,05	8,21	74,3
Troškintos kiaulienos sprandinės juostelės pomidorų padaže su žolelėmis (tausojantis)	40910	80/30	14,31	21,34	7,93	281,06
Konvekciniėje keptos bulvės (tausojantis, augalinis)	23394	85	1,7	3,09	16,76	101,61
2-ių rūšių daržovės (konservuoti agurkai, morkos)	71860	110	1	0,16	7,62	35,9
Vanduo su citrina	25346	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			18,29	28,65	40,86	494,45

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. riebi) apkepas (tausojantis)	20560	150	17,09	16,23	23,74	309,41
Vaisių tyrėlė	18353	100	0,7	0,5	15,88	70,79
Nesaldinta vaisinė arbata	25343	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			17,79	16,73	39,62	380,23
Iš viso dienos maitinimo:			42,76	53,05	147,36	1238

3 savaitė
Antradienis




Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis, augalinis)	32740	200	4,15	10,21	38,21	261,35
Trintos uogos (braškės)	22152	50	0,34	0,19	4,54	21,22
Jogurtas (3,8 proc. riebi.)	19441	125	5,38	4,75	6	88,25
Nesaldinta juodoji arbata	25345	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso :			9,87	15,15	48,75	370,85

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba (tausojantis, augalinis)	65449	150	4,97	2,92	18,04	118,28
Grietinėleje (35 proc. riebi.) troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis ir brokoliu (tausojantis)	39069	80/50	19,31	6,84	3,22	151,61
Virti plikyti ryžiai su ciberžole (tausojantis, augalinis)	23392	70	2,06	1,16	18,9	94,26
Kopūstų, kukurūzų, agurkų salotos	71868	120	1,6	3,76	7,44	69,98
Vanduo su apelsinu	25388	150	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			28,01	14,69	48,48	437,98

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolių pyragas (tausojantis)	5769	110	8,31	16,1	28,69	292,92
Sezoninis vaisius		110	0,33	0,44	13,53	59,4
Nesaldinta kmynų arbata	9943	150	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso :			8,84	16,69	42,72	356,41
Iš viso dienos maitinimo:			46,72	46,53	139,95	1165,24

TVIRTINI
Direktorė
Ramunė Džiaugienė



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	4952	50	6,35	5,45	0,45	76,25
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.)	16917	60/10	2,99	8,98	30,68	215,50
Konservuoti kukurūzai	71859	40	1,16	0,24	8	38,8
Sezoninis vaisius		190	0,76	0	11,59	49,4
Nesaldinta kmylių arbata	25344	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso :			11,51	14,85	51,34	385,07

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis, morkomis ir paprika (tausojantis, augalinis)	65453	150	1,3	4,88	10,68	91,83
Pilno grūdo ruginė duona	23684	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Keptas orkaitėje jūros lygekos ir lašišos kotletas (tausojantis)	25027	70/30	19,98	8,42	2,77	166,8
Biri perlinių kruopų košė su morkomis (tausojantis, augalinis)	21743	70	1,92	1,65	15,49	84,46
Špinatų, morkų ir cukinijų salotos	71873	110	1,26	2,86	8,69	65,52
Vanduo su citrina	25346	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			25,48	18,08	48,17	457,25

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Konvekciniame orkaitėje keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	25384	160	4,2	6,21	39,61	231,13
Riestainiai	25574	40	2,96	0,32	18,4	88,32
Agurkas (konservuotas)	71872	40	0,32	0,08	1,1	6,4
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	27108	130	4,16	3,25	6,24	70,85
Iš viso :			11,64	9,86	65,35	396,7
Iš viso dienos maitinimo:			48,63	42,79	164,86	1239,02

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Karštas sumuštinis su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	16918	70	8,85	15,17	18,24	244,82
Sezoninis vaisius		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta juodoji arbata	25345	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			9,85	15,57	41,64	346,05

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su plikytais ryžiais (tausojnatis, augalinis)	65454	150	1,62	3,09	14,97	94,21
Pilno grūdo ruginė duona	23684	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Virtų bulvių blynai su jautienos mente „Žemaičiai“ (tausojantis)	34128	90/40	12,02	9,68	30,46	257,06
Grietinė (30 proc. rieb.)	22154	25	0,6	7,5	0,78	73
2-ių rūšių daržovės (agurkai, paprikos)	71874	120	0,9	0,06	4,53	22,26
Vanduo su citrina	25346	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			16,16	20,6	61,28	495,17

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai (tausojantis)	21745	150	9,00	4,32	34,80	214,08
Sviestinis (82 proc. rieb.) padažas	22159	25	0,90	4,55	3,73	59,50
Fermentinis sūris (45 proc. rieb.)	23679	25	6,18	6,30	0,55	83,60
Nesaldinta kmyņų arbata	25344	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso :			16,32	15,35	39,71	362,30
Iš viso dienos maitinimo:			42,33	51,52	142,63	1203,52

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis, augalinis)	32745	200	6,16	7,67	42,56	263,93
Sūrio lazdelės (40 proc. riebi.)	24308	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoninis vaisius		110	0,33	0,44	13,53	59,4
Nesaldinta kmylių arbata	25344	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso :			12,08	12,45	56,79	387,57

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žalių žirnelių, morkų ir viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis, augalinis)	71679	150	3,1	4,91	16,62	123,05
Kiaulienos mentės maltiniai su kopūstais ir plikytais ryžiais (tausojantis) (tausojantis)	30808	90	13,88	19,77	5,39	254,99
Grietinės (30 proc. riebi.) ir pomidorų padažas	22155	15	0,23	1,8	1,9	24,72
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	21739	75	1,55	0,08	15,22	67,75
3-ių rūšių daržovės (konservuoti agurkai, žiedinis kopūstas, morkos)	72114	120	1,37	0,2	7,1	35,66
Vanduo su citrina	25346	200	0,04	0,01	0,34	1,58
Iš viso :			20,17	26,77	46,57	507,75

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškė (9 proc. riebi.) su jogurtu (3,8 proc. riebi.)	18979	110	13,73	8,3	5,57	151,91
Skrudintas batonas	23685	25	1,88	0,48	12,58	62,07
Uogienė	22149	20	0,04	0	12,44	49,92
Sezoninis vaisius		120	0,36	0,48	18,12	78,24
Nesaldinta kmylių arbata	7986	200	0,25	0,18	0,62	5,12
Iš viso :			16,26	9,44	49,33	347,26
Iš viso dienos maitinimo:			48,51	48,66	152,69	1242,58