



TVIRTINU

2024-04-11

Direktorius  
pavduotoja ugdymui  
Rita Gustainienė

Naudojama  
nuo 2024-04-15

# Kauno lopšelis darželis „Žingsnelis“

Rasytės g. 9, Kaunas LT-48131

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

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

### 1 - 3 METŲ

**Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.00 iki 19.00 val.**

I savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų (avižų, miežių, kviečių ar kt.) su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	34551	146/4	3,06	3,83	18,41	120,34
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	58988	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Trinta varškė 9 proc. rieb. su uogomis	20400	70/20	11,83	6,38	4,47	122,62
Nesaldinta žalioji arbata	5835	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,33</b>	<b>10,21</b>	<b>33,77</b>	<b>288,28</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su morkomis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	72016	100	3,20	2,23	14,67	91,54
Ruginė duona	22633	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	1135	70	12,14	7,10	3,22	125,28
Virti makaronai (tausojantis)	23473	70	3,92	4,11	15,11	113,14
Ekologiškų kopūstų salotos su ekologiškais morkomis (augalinis)	79042	90	1,21	2,74	5,37	51,01
Rauginti agurkai	78582	30	0,18	0,00	0,72	3,60
Vanduo su citrina	760	150	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,93</b>	<b>16,39</b>	<b>48,75</b>	<b>430,25</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais	13544	90/20	6,30	6,75	32,75	216,98
Vaisių tyrėlė	25758	80	0,56	0,40	12,70	56,63
Nesaldinta vaisinė arbata	3146	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,86</b>	<b>7,15</b>	<b>45,45</b>	<b>273,63</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>44,12</b>	<b>33,75</b>	<b>127,98</b>	<b>992,16</b>



1 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	34408	130/20	3,81	2,89	21,38	126,81
Ruginė duona su fermentiniu sūriu 45 proc.rieb.	18624	25/15	4,95	8,08	9,49	130,48
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	54677	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Nesaldinta vaisinė arbata	3146	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,05</b>	<b>10,97</b>	<b>37,80</b>	<b>286,16</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su kiaulienos kumpio kukulaičiais (tausojantis)	71719	100/20	2,67	2,85	6,63	62,87
Kukurūzų trapučiai	20399	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos apkepas (tausojantis)	28293	80	13,78	10,98	5,84	177,26
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13112	80	2,05	0,10	18,85	84,50
Daržovių rinkinukas (agurkai,morkos, paprikos)	55196	80	0,72	0,09	5,88	27,13
Vanduo su citrina	760	150	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,12</b>	<b>15,12</b>	<b>52,23</b>	<b>429,52</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45-50 proc.rieb.) (tausojantis)	8528	100/20	6,96	6,14	20,24	164,08
Kefyras 2,5 proc.rieb.	2293	150	4,80	3,75	6,00	76,95
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,76</b>	<b>9,89</b>	<b>26,24</b>	<b>241,03</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>41,92</b>	<b>35,99</b>	<b>116,28</b>	<b>956,71</b>

**TVIRTINU**

*Rita G.*  
 Direktoriaus  
 pavaduotoja  
 Rita G.



I savaitė  
 Trečiadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	29579	145/5	5,81	6,63	35,03	222,98
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	3915	80	0,21	0,28	10,57	45,64
Nesaldinta kmynų arbata	2308	150	0,12	0,09	0,30	2,46
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,13</b>	<b>6,99</b>	<b>45,90</b>	<b>271,08</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	71929	100	2,1	1,19	15,74	82,06
Ruginė duona	400	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Bulvių plokštainis su kiaulienos sprandine	14825	130/20	6,21	10,29	21,20	202,23
Grietinė 30 proc. rieb.	467	15	0,39	4,5	0,41	43,68
Šviežių daržovių rinkinukas (ekologiški agurkai ir morkos, paprikos)	78583	150	1,30	0,15	9,95	46,35
Vanduo	939	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,22</b>	<b>16,32</b>	<b>56,42</b>	<b>417,48</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai 9 proc. rieb., (tausojantis)	15228	80	14,94	7,59	23,37	221,54
Grietinė 30 proc. rieb. su trintomis šaldytomis uogomis	20544	15/15	0,50	4,26	2,86	51,77
Nesaldinta juodoji arbata	1394	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,43</b>	<b>11,85</b>	<b>26,23</b>	<b>273,33</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>32,79</b>	<b>35,17</b>	<b>128,55</b>	<b>961,88</b>



I savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	5271	80	8,74	8,84	2,42	124,20
Ruginė duona	400	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	8197	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta žalioji arbata	5835	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,96</b>	<b>9,44</b>	<b>34,94</b>	<b>268,56</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (bulvių, morkų, šaldytų žalių žirnelių) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	71723	100	3,70	2,61	11,82	85,55
Lydekos file apkepas (tausojantis)	23259	80	14,66	6,54	10,27	158,57
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23379	80	2,12	0,28	16,79	78,11
Burokėlių salotos (augalinis)	55199	60	0,91	2,80	5,48	50,75
Daržovių rinkinukas (ekologiški pomidorai, paprikos)	78589	50	0,48	0,16	3,08	15,68
Vanduo su citrina	760	150	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,92</b>	<b>12,39</b>	<b>47,98</b>	<b>391,17</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	72021	150	5,97	5,74	23,04	167,65
Batonas su sviestu 82 proc. rieb.	18643	20/6	1,63	5,38	10,73	97,85
Nesaldinta juodoji arbata	1394	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,60</b>	<b>11,12</b>	<b>33,77</b>	<b>265,52</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>40,48</b>	<b>32,95</b>	<b>116,70</b>	<b>925,25</b>

I savaitė  
Pentadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	34545	146/4	5,24	5,59	22,50	161,26
Sūrio lazdelės 45 proc.rieb.	4054	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	962	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaisinė arbata	3146	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,98</b>	<b>10,95</b>	<b>41,66</b>	<b>309,12</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	72018	100	3,38	2,26	16,14	98,39
Ruginė duona	400	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovos su vištienos šlaunelių, kumpelių mėsa (tausojantis)	8895	70/60	13,56	6,62	31,46	239,64
Agurkų, morkų lazdelės	55200	80	0,68	0,04	5,28	24,20
Marinuoti agurkai	55201	50	0,40	0,10	1,38	8,00
Vanduo su apelsiniais	8499	150	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,29</b>	<b>9,22</b>	<b>63,96</b>	<b>415,96</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ekologiškos varškės 9 proc.rieb., ir bananų apkepas (tausojantis)	20625	70/50	14,43	9,19	23,20	233,25
Trintos šaldytos uogos (avietės)	5886	20	0,24	0,12	5,55	24,22
Nesaldinta vaistažolių arbata	5833	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,68</b>	<b>9,31</b>	<b>28,74</b>	<b>257,50</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>44,94</b>	<b>29,48</b>	<b>134,37</b>	<b>982,58</b>

TVIRTINU



2 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	5271	80	8,74	8,84	2,42	124,20
Ryžių traputis su tepamu sūreliu 50 proc. rieb.	14051	10/10	1,78	2,45	8,59	63,53
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	8199	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė arbata	3146	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,72</b>	<b>11,77</b>	<b>39,09</b>	<b>309,20</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Marinuotų agurkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72020	100	2,18	1,20	18,65	94,15
Ruginė duona	22633	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	23696	80	13,33	9,55	5,08	159,57
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23379	80	2,12	0,28	16,79	78,11
Ekologiškų daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	78584	50	0,41	0,08	2,00	10,36
Raugintų kopūstų salotos	59188	80	0,63	1,83	3,11	31,36
Vanduo su citrina	760	150	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,94</b>	<b>13,15</b>	<b>55,28</b>	<b>419,22</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai (tausojantis)	5218	80	8,42	5,07	32,51	209,38
Troškintos vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos ir grietinės 30 proc., rieb. padažas (tausojantis)	18040	20/17	3,69	3,41	1,29	50,62
Nesaldinta juodoji arbata	1394	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,11</b>	<b>8,48</b>	<b>33,81</b>	<b>260,02</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>43,77</b>	<b>33,40</b>	<b>128,18</b>	<b>988,44</b>

2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška penkių grūdų (kviečių, rugių, miežių, grikių ar kt.) košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	29580	145/5	6,61	7,41	30,05	213,25
Sezoninių vaisių lėkštė (vynuogės)	7064	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta žalioji arbata	5835	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,17</b>	<b>7,57</b>	<b>44,45</b>	<b>274,53</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	73414	100	1,74	3,4	14,74	96,52
Ekologiškos varškės 9 proc. rieב., apkepas (tausojantis)	20626	120	16,33	12,01	17,56	243,62
Natūralus jogurtas 3 proc. rieב. be laktozės	24569	30	0,99	0,75	1,26	15,75
Trintos šaldytos uogos (vyšnios)	38053	20	0,18	0,08	5,96	25,28
Šviežių daržovių rinkinukas (ekologiški agurkai ir morkos, paprikos)	79020	120	1,04	0,12	7,96	37,08
Vanduo su apelsiniais	8499	150	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,33</b>	<b>16,36</b>	<b>48,06</b>	<b>420,82</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti miltų paplotėliai „skryliai“ (tausojantis)	19940	80	5,64	4,18	34,45	197,97
Grietinė 30 proc. rieב.	24577	20	0,52	6	0,54	58,24
Liofilizuoto uogos (braškės)	19552	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta vaisinė arbata	3146	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,92</b>	<b>10,55</b>	<b>40,05</b>	<b>282,85</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>34,42</b>	<b>34,47</b>	<b>132,56</b>	<b>978,19</b>





2 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ilgagrūdžių ryžių košė su sviestu (82proc. rieb.) (tausojantis)	24948	146/4	6,01	6,36	37,89	232,84
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	50850	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Nesaldinta vaisinė arbata	3146	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,37</b>	<b>6,36</b>	<b>46,80</b>	<b>269,95</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su morkomis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	72016	100	3,2	2,23	14,67	91,54
Ruginė duona	3971	10	0,61	0,10	4,56	21,58
Kapotos kalakutienos file kepsneliai	42040	90	14,46	8,19	6,5	157,52
Bulvių košė (tausojantis)	3466	80	1,95	1,15	16,83	85,47
Ekologiškų kopūstų salotos su ekologiškais morkomis (augalinis)	79042	90	1,21	2,74	5,37	51,01
Ekologiški agurkai	78733	50	0,35	0	1,4	7
Vanduo su apelsiniais	8499	150	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,82</b>	<b>14,41</b>	<b>49,92</b>	<b>416,69</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai 9 proc. rieb., (tausojantis)	15228	80	14,94	7,59	23,37	221,54
Trintos šaldytos uogos (braškės)	13672	20	0,14	0,08	5,06	21,52
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	52047	100	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta žalioji arbata	5835	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,56</b>	<b>7,67</b>	<b>40,31</b>	<b>292,50</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>43,75</b>	<b>28,45</b>	<b>137,04</b>	<b>979,13</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	28140	150	8,04	6,33	28,00	201,16
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	962	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta žalioji arbata	5835	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,84</b>	<b>6,65</b>	<b>46,72</b>	<b>282,12</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su morkomis (augalinis, tausojantis)	72014	100	2,87	1,17	12,53	72,14
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	16801	60	13,38	9,83	0,61	144,48
Birūs griekiai (tausojantis)	3536	80	3,78	0,93	20,79	106,65
Ekologiškų burokėlių salotos (augalinis)	79045	80	1,33	3,72	9,79	77,97
Rauginti agurkai	78582	30	0,18	0,00	0,72	3,60
Vanduo su citrina	760	150	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,60</b>	<b>15,67</b>	<b>44,97</b>	<b>407,35</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	72290	120/2	7,21	3,18	27,86	168,85
Sausainiai	20396	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Ekologiškas pienas 2,5 proc. rieb.	27366	100	2,80	2,50	4,70	52,50
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,51</b>	<b>8,78</b>	<b>46,16</b>	<b>309,65</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>41,96</b>	<b>31,10</b>	<b>137,84</b>	<b>999,12</b>

TVIRTINU



2 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.)(tausojantis)	24514	145/5	5,64	6,74	25,57	185,48
Ruginės duonos sumuštinis su ekologišku varškės sūriu 13 proc. rieb.	18628	18/15	3,95	4,56	7,40	86,44
Sezoninių vaisių lėkštė (apelsinai)	8004	80	0,63	0,07	8,19	35,91
Nesaldinta vaisinė arbata	3146	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,21</b>	<b>11,37</b>	<b>41,17</b>	<b>307,85</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plikytų ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	71725	100	1,48	1,39	12,88	69,95
Ruginė duona	400	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kepsneliai (tausojantis)	33556	70	14,92	7,90	0,53	132,89
Virtos bulvės (tausojantis)	13024	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Morkų su obuoliais salotos	4375	75	0,60	5,51	7,68	82,69
Vanduo su apelsiniais	8499	150	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,87</b>	<b>15,08</b>	<b>46,55</b>	<b>401,41</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos a.r. pieno dešrelės (tausojantis)	34840	62	8,06	11,16	1,86	140,12
Ruginė duona	22633	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Pomidorų padažas	44150	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Agurkų, pomidorų rinkinukas	59756	60	0,53	0,14	2,73	14,28
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	52047	100	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta juodoji arbata	1394	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,44</b>	<b>11,5</b>	<b>28,44</b>	<b>259,02</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>40,51</b>	<b>37,96</b>	<b>116,15</b>	<b>968,28</b>

TVIRTINU

*Rita Gustainienė*

Direktorius  
pavadootoja ugdymui  
Rita Gustainienė



3 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška manų kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	1208	145/5	4,70	6,14	23,25	167,02
Trintos šaldytos uogos (braškės)	13669	10	0,07	0,04	4,62	19,12
Sūrio lazdelės 45 proc. rieб.	4054	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	557	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Nesaldinta vaisinė arbata	3146	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,03</b>	<b>11,22</b>	<b>36,23</b>	<b>286,00</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Baltagūžių kopūstų sriuba su žirneliais (augalinis) (tausojantis)	72029	100	1,89	2,11	11,48	72,46
Ruginė duona	400	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovas su kiaulienos sprandine (tausojantis)	24387	80/30	12,44	13,53	30,73	294,47
Ekologiškų daržovių rinkinukas (pomidorai, morkos)	79022	40	0,40	0,10	3,24	15,46
Marinuoti agurkai	56181	70	0,56	0,14	1,93	11,20
Vanduo su apelsiniais	8499	150	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>16,56</b>	<b>16,09</b>	<b>57,08</b>	<b>439,32</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės 9 proc. rieб., apkepas (tausojantis)	16312	80	14,07	10,47	13,52	204,58
Natūralus jogurtas 3 proc. rieб. be laktozės	24569	30	0,99	0,75	1,26	15,75
Šaldytos braškės	13397	10	0,06	0,04	0,98	4,51
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	54678	60	0,60	0,24	14,04	60,72
Nesaldinta juodoji arbata	1394	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,72</b>	<b>11,5</b>	<b>29,81</b>	<b>285,58</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>42,31</b>	<b>38,8</b>	<b>123,11</b>	<b>1 010,90</b>



3 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	16451	145/5	7,92	6,76	28,71	207,40
Sezoninių vaisių lėkštė (vynuogės)	6273	70	0,42	0,12	10,80	45,96
Nesaldinta žalioji arbata	5835	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,34</b>	<b>6,88</b>	<b>39,51</b>	<b>253,36</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių ir raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72026	100	1,52	3,11	11,82	81,32
Ruginė duona	22633	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	40944	70	13,42	5,70	2,33	114,30
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23379	80	2,12	0,28	16,79	78,11
Daržovių rinkinukas (ridikėliai/paprika)	78587	80	0,79	0,11	3,81	19,37
Liofilizuoto uogos (braškės)	19552	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Vanduo su apelsiniais	8499	150	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,86</b>	<b>9,77</b>	<b>49,51</b>	<b>365,44</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti bulviniai piršteliai su varške (9 proc.rieb) (tausojantis)	27479	100/50	11,27	5,01	40,95	253,95
Grietinė 30 proc.rieb.	467	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Nesaldinta kmylių arbata	2308	150	0,12	0,09	0,30	2,46
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,78</b>	<b>9,59</b>	<b>41,65</b>	<b>300,08</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>39,98</b>	<b>26,25</b>	<b>130,68</b>	<b>918,88</b>



3 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieb.(tausojantis)	25161	146/4	8,05	7,97	28,02	216,02
Ryžių traputis	3459	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	5900	60	0,18	0,24	9,06	39,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	5833	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,06</b>	<b>8,44</b>	<b>45,03</b>	<b>292,32</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žiedinių kopūstų sriuba su žirneliais (augalinis, tausojantis)	72284	100	1,74	0,64	11,01	56,81
Jautienos kumpio befstrogenas su morkomis (tausojantis)	24287	120	15,66	10,20	6,56	180,68
Virtos bulvės (augalinis)	17097	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Ekologiškų burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	79047	80	0,97	3,89	7,51	68,91
Ekologiški agurkai	78733	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	760	150	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,38</b>	<b>14,83</b>	<b>42,78</b>	<b>386,07</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	72072	150	5,12	5,86	23,01	165,18
Užkeptas sumuštinis su varške 9 proc. rieb. ir obuoliais (tausojantis)	14175	25/27/11	5,76	5,03	18,49	142,25
Nesaldinta juodoji arbata	1394	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,88</b>	<b>10,89</b>	<b>41,49</b>	<b>307,46</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>40,32</b>	<b>34,15</b>	<b>129,30</b>	<b>985,85</b>



3 savaitė  
Ketvirtadienis

<b>Pusryčiai 08:25 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	24855	146/4	6,17	6,49	27,15	191,69
Trintos šaldytos uogos (avietės)	5886	20	0,24	0,12	5,55	24,22
Sezoninių vaisių lėkštė (melionai)	3140	80	0,26	0,00	3,97	16,90
Nesaldinta žalioji arbata	5835	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,67</b>	<b>6,61</b>	<b>36,66</b>	<b>232,81</b>

<b>Pietūs 11:55 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su apvaliaisiais ryžiais (augalinis) (tausojantis)	72287	100	1,84	1,16	16,01	81,81
Ruginė duona	22633	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje kepti jūrinių lydekų ir lašių file maltinukai (tausojantis)	22727	60/30	14,29	8,86	2,28	146,03
Bulvių košė (tausojantis)	23560	90	3,27	2,87	21,83	126,19
Aisbergo salotos su paprika ir agurkais (augalinis)	78985	90	1,00	1,49	4,25	34,33
Vanduo su apelsiniais	8499	150	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,66</b>	<b>14,57</b>	<b>54,07</b>	<b>434,07</b>

<b>Vakarienė 15:25 val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omlėtas (tausojantis)	5271	80	8,74	8,84	2,42	124,20
Ruginė duona su sviestu 82 proc. rieb.	18644	20/3	1,24	2,66	9,14	65,46
Ekologiški agurkai	78680	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	6760	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta juodoji arbata	1394	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,92</b>	<b>11,82</b>	<b>30,85</b>	<b>273,44</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>39,24</b>	<b>33,01</b>	<b>121,57</b>	<b>940,32</b>



3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.)(tausojantis)	24514	145/5	5,64	6,74	25,57	185,48
Kukurūzų traputis su tepamu sūreliu 50 proc. rieb.	18701	15/12	2,53	3,49	11,64	88,10
Sezoninių vaisių lėkštė (apelsinai)	8004	80	0,63	0,07	8,19	35,91
Nesaldinta vaisinė arbata	3146	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,80</b>	<b>10,30</b>	<b>45,40</b>	<b>309,52</b>

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis).	72023	100	2,13	1,10	18,66	93,04
Ruginė duona	400	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Grikių troškiny su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	41139	85/65	15,91	9,28	26,29	252,32
Agurkų, morkų, paprikų lazdelės	11390	150	1,31	0,14	10,32	47,78
Vanduo	939	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,57</b>	<b>10,72</b>	<b>64,39</b>	<b>436,31</b>

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės 9 proc. rieb., blynėliai	17709	120	12,20	8,95	22,85	220,73
Grietinė 30 proc. rieb. su trintomis šaldytomis uogomis	20753	8/22	0,36	2,49	1,90	31,45
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	8342	70	0,21	0,28	10,57	45,64
Nesaldinta vaistažolių arbata	5833	150	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,78</b>	<b>11,72</b>	<b>35,32</b>	<b>297,84</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>42,14</b>	<b>32,73</b>	<b>145,12</b>	<b>1043,66</b>