



TVIRTINU

2024-04-11

Direktoriaus
pavadootoja ugdymui
Rita Gustainienė

Naudojamos
nuo 2024-04-15

Kauno lopšelis darželis „Žingsnelis”

Rasytės g. 9, Kaunas LT-48131

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

NEMOKAMAS MAITINIMAS

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.



I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	34553	195/5	4,35	4,88	26,20	166,11
Trinta varškė 9 proc. rieb. su uogomis	20401	90/20	15,17	8,18	4,87	153,78
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	6098	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,96	13,06	41,96	365,21

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su morkomis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	72425	150	4,77	2,36	19,96	120,17
Ruginė duona	9817	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	34445	80	15,52	8,48	3,45	152,21
Virti makaronai (tausojantis)	23588	80	4,53	5,06	17,44	133,40
Ekologiškų kopūstų salotos su ekologiškais morkomis (augalinis)	79160	100	1,35	2,74	5,80	53,29
Rauginti agurkai	74434	30	0,18	0,00	0,72	3,60
Vanduo su citrina	8409	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,69	18,87	57,57	510,86

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų traputis	2902	40	3,68	2,2	29	150,52
Iš viso maitinimui:			3,68	2,2	29	150,52

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su obuoliais	5216	125/25	8,96	8,35	44,75	289,97
Vaisių tyrėlė	25759	80	0,56	0,40	12,70	56,63
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,52	8,75	57,45	346,64
Iš viso dienai:			60,85	42,88	185,98	1373,23



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	34328	170/30	4,82	5,12	27,34	174,70
Ruginė duona su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb.	18515	25/20	6,19	9,34	9,60	147,20
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	5997	100	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,48	14,46	48,82	371,38

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su kiaulienos kumpio kukulaičiais (tausojantis)	72447	150/20	4,87	4,65	8,85	96,68
Kukurūzų trapučiai	20439	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos apkepas (tausojantis)	41397	110	18,06	13,49	7,86	225,12
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13108	100	2,05	0,10	18,85	84,50
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, paprikos)	79165	110	0,95	0,10	7,29	33,86
Vanduo su citrina	8409	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,89	19,47	58,42	520,45

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Desertinis jogurtas 1,5 proc. rieb.	9454	250	13,00	3,75	15,75	148,75
Iš viso maitinimui:			13,00	3,75	15,75	148,75

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45-50 proc. rieb.) (tausojantis)	23901	125/25	9,00	10,45	28,26	243,05
Kefyras 2,5 proc. rieb.	8494	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			13,80	14,20	34,26	320,00
Iš viso dienai:			66,17	51,88	157,25	1360,58



I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	24348	193/7	7,09	8,74	43,60	281,42
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	8006	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta kmynų arbata	2309	200	0,12	0,09	0,30	2,46
Iš viso maitinimui:			7,50	9,23	59,00	349,07

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštynių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	72449	150	2,61	2,22	20,00	110,42
Ruginė duona	9817	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Bulvių plokštainis su kiaulienos sprandine	14824	170/30	9,07	11,73	31,12	266,35
Grietinė 30 proc. rieb.	12077	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Šviežių daržovių rinkinukas (ekologiški agurkai ir morkos, paprikos)	79178	170	1,44	0,15	10,51	49,15
Vanduo	8408	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,87	20,29	71,30	527,32

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta varškė 9 proc. rieb., su liofilizuotomis uogomis	12150	80/5	12,20	7,99	9,04	156,83
Iš viso maitinimui:			12,20	7,99	9,04	156,83

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai 9 proc. rieb., (tausojantis)	20750	100	19,21	9,88	27,23	274,67
Grietinė 30 proc. rieb. su trintomis šaldytomis uogomis	21123	16/29	0,66	4,91	5,10	67,19
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			19,87	14,79	32,33	341,88
Iš viso dienai:			54,44	52,3	171,67	1375,1

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5270	100	10,02	10,85	2,52	147,78
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	50769	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			12,44	11,53	39,72	312,38

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, morkų, šaldytų žalių žirnelių) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72459	150	5,45	5,35	17,13	138,50
Lydekos file apkepas (tausojantis)	23260	100	17,81	7,85	11,39	187,52
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23589	80	2,58	0,34	20,44	95,09
Burokėlių salotos (augalinis)	56936	60	0,91	2,80	5,48	50,75
Daržovių rinkinukas (ekologiški pomidorai, paprikos)	79182	60	0,58	0,19	3,71	18,83
Vanduo su citrina	8409	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,44	16,56	59,22	495,71

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės sūrelis be glaisto 7,9 proc.rieb.	20950	80	11,76	6,32	11,84	151,28
Iš viso maitinimui:			11,76	6,32	11,84	151,28

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	71749	200	9,83	9,59	36,75	272,59
Batonas su sviestu 82 proc.rieb.	14055	20/6	1,63	5,38	10,73	97,85
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,46	14,97	47,48	370,47
Iš viso dienai:			63,1	49,38	158,26	1329,84

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	34546	195/5	7,48	7,40	32,14	225,06
Sūrio lazdelės 45 proc. rieb.	20397	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	21659	100	0,85	0,34	19,89	86,02
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,27	12,78	52,47	377,99

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	72460	150	4,00	4,30	18,80	129,93
Ruginė duona	9817	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovos su vištienos šlaunelių, kumpelių mėsa (tausojantis)	18784	80/80	17,98	8,27	39,22	303,20
Agurkų, morkų lazdelės	56938	80	0,68	0,04	5,28	24,20
Marinuoti agurkai	56939	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Vanduo su apelsiniais	21345	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			24,61	12,98	75,80	518,41

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelės 45 proc. rieb.	12572	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Ryžių trapučiai	12573	9	0,74	0,21	7,16	33,44
Iš viso maitinimui:			11,42	8,53	7,32	151,68

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ekologiškos varškės 9 proc. rieb., ir bananų apkepas (tausojantis)	20577	100/70	18,93	12,25	32,97	317,82
Trintos šaldytos uogos (avietės)	5881	30	0,36	0,18	4,44	20,81
Nesaldinta vaistažolių arbata	6022	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			19,29	12,43	37,41	338,64
Iš viso dienai:			68,59	46,72	173	1386,72



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	5270	100	10,02	10,85	2,52	147,78
Ryžių traputis su tepamu sūreliu 50 proc. rieb.	12936	20/10	2,60	2,68	16,54	100,68
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	50769	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,82	14,01	47,14	369,94

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Marinuotų agurkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72461	150	2,66	1,30	22,99	114,30
Ruginė duona	9817	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	24594	100	15,29	11,46	6,20	189,11
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23589	80	2,58	0,34	20,44	95,09
Ekologiškų daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	79183	70	0,61	0,16	3,16	16,52
Raugintų kopūstų salotos	59274	100	0,84	3,65	4,11	52,60
Vanduo su citrina	8409	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			23,32	17,13	67,09	515,81

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Užkeptas sumuštinis su varške 9 proc. rieb., ir obuoliais (tausojantis)	7380	30/25/15	6,99	4,77	19,18	147,61
Iš viso maitinimui:			6,99	4,77	19,18	147,61

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai (tausojantis)	13464	100	10,52	5,52	40,63	254,29
Troškintos vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos ir grietinės 30 proc., rieb. padažas (tausojantis)	18039	25/20	4,60	4,41	1,36	63,51
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			15,12	9,93	41,99	317,82
Iš viso dienai:			59,25	45,84	175,4	1351,18



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	25340	193/7	9,10	10,53	39,64	289,67
Sezoninių vaisių lėkštė (vynuogės)	7065	85	0,60	0,17	15,30	65,11
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,69	10,70	54,94	354,78

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	73417	150	2,35	0,70	18,71	90,49
Ekologiškos varškės 9 proc. rieb., apkepas (tausojantis)	20777	120	21,74	17,48	15,09	304,69
Natūralus jogurtas 3 proc. rieb. be laktozės	24570	30	0,99	0,75	1,26	15,75
Trintos šaldytos uogos (vyšnios)	24325	30	0,27	0,12	3,57	16,43
Šviežių daržovių rinkinukas (ekologiški agurkai ir morkos, paprikos)	79184	150	1,30	0,15	9,95	46,35
Vanduo su apelsiniais	21345	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			26,74	19,21	49,75	478,83

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vaisių asorti (bananai, melionai, vynuogės)	43098	230	1,55	0,42	33,82	145,26
Iš viso maitinimui:			1,55	0,42	33,82	145,26

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti miltų paplotėliai „skryliai“ (tausojantis)	19869	100	6,93	4,49	41,89	235,68
Grietinė 30 proc. rieb.	902	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Liofilizuoto uogos (braškės)	66454	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,97	11,23	52,55	347,17
Iš viso dienai:			46,95	41,56	191,06	1326,04



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška ilgagrūdžių ryžių košė su sviestu (82proc. rieb.) (tausojantis)	24227	193/7	6,72	9,08	43,84	283,92
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	561	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,04	9,08	51,76	316,91

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su morkomis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	72425	150	4,77	2,36	19,96	120,17
Ruginė duona	9817	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kapotos kalakutienos file kepsneliai	42038	100	16,58	8,37	6,5	167,69
Bulvių košė (tausojantis)	18289	100	3,43	5,45	22,09	151,11
Ekologiškų kopūstų salotos su ekologiškais morkomis (augalinis)	79185	100	1,35	2,74	5,80	53,29
Ekologiški agurkai	21345	50	0,35	0	1,4	7
Vanduo su apelsiniais	79190	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			27,79	19,13	66,05	547,55

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta varškė 9 proc. rieb., su liofilizuotomis uogomis	12150	80/5	12,20	7,99	9,04	156,83
Iš viso maitinimui:			12,20	7,99	9,04	156,83

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai 9 proc. rieb., (tausojantis)	15197	100	19,21	9,88	26,73	272,68
Trintos šaldytos uogos (braškės)	13657	20	0,14	0,08	5,06	21,52
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	5884	120	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,75	9,96	41,69	335,40
Iš viso dienai:			66,78	46,16	168,54	1356,69



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	(Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc.rieb.(tausojantis)	25160	195/5	9,23	9,44	32,35	251,25
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	8198	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			10,03	9,76	51,07	332,21

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba su morkomis (augalinis, tausojantis)	52650	150	5,33	1,28	17,57	103,10
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	16921	70	15,55	11,24	0,72	166,22
Birūs griekiai (tausojantis)	17282	90	5,04	1,24	27,72	142,20
Ekologiškų burokėlių salotos (augalinis)	79186	100	1,73	2,85	10,45	74,40
Rauginti agurkai	74434	30	0,18	0,00	0,72	3,60
Vanduo su citrina	8409	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,95	16,64	58,25	494,55

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelės 45 proc.rieb.	12572	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Ryžių trapučiai	12573	9	0,74	0,21	7,16	33,44
Iš viso maitinimui:			11,42	8,53	7,32	151,68

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su sviestu 82 proc.rieb.(tausojantis)	72291	140/4	8,42	5,07	32,51	209,38
Sausainiai	20188	25	1,88	3,88	17,00	110,38
Ekologiškas pienas 2,5 proc.rieb.	27367	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			13,66	11,95	55,15	382,75
Iš viso dienai:			63,06	46,88	171,79	1361,19



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	24177	194/6	7,26	7,98	35,28	241,96
Ruginės duonos sumuštinis su ekologišku varškės sūriu 13 proc. rieb.	18627	24/20	5,26	6,08	9,87	115,25
Sezoninių vaisių lėkštė (apelsinai)	58090	80	0,63	0,07	8,19	35,91
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,15	14,13	53,34	393,15

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	72462	150	2,21	2,14	19,27	105,12
Ruginė duona	9817	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kepsneliai (tausojantis)	33944	90	19,03	10,82	0,58	175,78
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	12999	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Morkų su obuoliais salotos	56944	100	0,85	6,45	10,28	102,51
Vanduo su apelsiniais	21345	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			25,40	19,71	60,11	519,40

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės sūrelis be glaisto 7,9 proc. rieb.	20950	80	11,76	6,32	11,84	151,28
Iš viso maitinimui:			11,76	6,32	11,84	151,28

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos a.r. pieniškos dešrelės (tausojantis)	34839	62	8,06	11,16	1,86	140,12
Ruginė duona	22638	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Pomidorų padažas	24044	30	0,30	0,00	5,70	24,00
Agurkų, pomidorų rinkinukas	9723	60	0,51	0,12	2,58	13,44
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	5997	100	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,18	11,58	35,7	291,77
Iš viso dienai:			61,49	51,74	160,99	1355,6



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	1208	195/5	6,19	6,81	29,51	204,05
Trintos šaldytos uogos (braškės)	13657	20	0,14	0,08	5,06	21,52
Sūrio lazdelės 45 proc. rieb.	1763	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	561	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,59	11,93	42,93	325,44

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Baltagūžių kopūstų sriuba su žirneliais (augalinis) (tausojantis)	72463	150	2,20	2,11	14,52	85,87
Ruginė duona	9817	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovos su kiaulienos sprandine (tausojantis)	24595	110/30	14,22	17,46	31,78	341,19
Ekologiškų daržovių rinkinukas (pomidorai, morkos)	79187	70	0,70	0,19	5,44	26,27
Marinuoti agurkai	56939	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Vanduo su apelsiniais	21345	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			19,07	20,13	64,23	514,42

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų trapučiai	12153	28	2,58	1,54	20,30	105,36
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	44242	50	0,50	0,20	11,70	50,60
Iš viso maitinimui:			3,08	1,74	32	155,96

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)	16304	100	17,77	13,82	17,46	265,27
Natūralus jogurtas 3 proc. rieb. be laktozės	24568	30	0,99	0,75	1,26	15,75
Šaldytos braškės	13398	20	0,10	0,06	2,75	11,88
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	8198	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			19,59	14,95	40,20	373,68
Iš viso dienai:			53,33	48,75	179,36	1369,5

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 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)	16450	172/8	10,44	9,73	37,21	278,19
Sezoninių vaisių lėkštė (vynuogės)	7065	85	0,60	0,17	15,30	65,11
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,04	9,90	52,51	343,30

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių ir raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72464	150	1,84	3,11	14,00	91,34
Ruginė duona	9817	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	41398	80	15,87	8,14	3,44	150,49
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23589	80	2,58	0,34	20,44	95,09
Daržovių rinkinukas (ridikėliai/paprika)	79188	100	0,99	0,14	4,77	24,22
Liofilizuoto uogos (braškės)	20443	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Vanduo su apelsiniais	21345	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			24,10	12,67	63,05	462,65

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta varškė 9 proc. rieb., su liofilizuotomis uogomis	12150	80/5	12,20	7,99	9,04	156,83
Iš viso maitinimui:			12,20	7,99	9,04	156,83

Vakarienė 15:30 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)	27385	110/70	15,77	7,28	51,11	333,08
Grietinė 30 proc. rieb.	468	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Nesaldinta kmynų arbata	2309	200	0,12	0,09	0,30	2,46
Iš viso maitinimui:			16,41	13,37	51,95	393,77
Iš viso dienai:			63,75	43,93	176,55	1356,55



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieb.(tausojantis)	25160	195/5	9,23	9,44	32,35	251,25
Ryžių traputis	271	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	8006	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	6022	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			10,35	10,07	55,40	353,62

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žiedinių kopūstų sriuba su žirneliais (augalinis, tausojantis)	72465	200	2,59	1,01	16,47	85,33
Jautienos kumpio befstrogenas su morkomis (tausojantis)	24596	140	20,75	14,84	8,08	248,91
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	12999	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Ekologiškų burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	79189	100	1,29	3,91	9,41	77,97
Ekologiški agurkai	79190	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	8409	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,10	19,89	56,13	511,93

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės sūrelis be glaisto 7,9 proc. rieb.	20950	80	11,76	6,32	11,84	151,28
Iš viso maitinimui:			11,76	6,32	11,84	151,28

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	71751	200	7,32	8,24	29,39	220,96
Užkeptas sumuštinis su varške 9 proc. rieb. ir obuoliais (tausojantis)	12978	30/32/1 3	7,00	5,60	21,26	163,36
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			14,31	13,84	50,64	384,35
Iš viso dienai:			63,52	50,12	174,01	1401,18



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių grūdų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	25340	193/7	9,10	10,53	39,64	289,67
Trintos šaldytos uogos (avietės)	5881	30	0,36	0,18	4,44	20,81
Sezoninių vaisių lėkštė (melionai)	3154	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,86	10,71	50,18	336,48

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su apvaliaisiais ryžiais (augalinis) (tausojantis)	72466	150	2,43	1,73	20,68	108,02
Ruginė duona	3908	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje kepti jūrinių lydekų ir lašišų file maltinukai (tausojantis)	23003	70/40	18,15	9,79	2,38	170,19
Bulvių košė (tausojantis)	7615	100	3,43	5,45	22,09	151,11
Aisbergo salotos su paprika ir agurkais (augalinis)	79191	110	1,37	1,98	5,51	45,34
Vanduo su apelsiniais	21345	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			26,68	19,16	60,95	522,96

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Užkeptas sumuštinis su varške 9 proc. rieb., ir obuoliais (tausojantis)	7380	30/25/15	6,99	4,77	19,18	147,61
Iš viso maitinimui:			6,99	4,77	19,18	147,61

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5270	100	10,02	10,85	2,52	147,78
Ruginė duona su sviestu 82 proc. rieb.	13357	40/4	2,46	3,68	18,27	116,05
Ekologiški agurkai	23468	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	21659	100	0,85	0,34	19,89	86,02
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,47	14,87	41,24	352,68
Iš viso dienai:			57	49,51	171,55	1359,73



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.)(tausojantis)	24177	194/6	7,26	7,98	35,28	241,96
Kukurūzų traputis su tepamu sūreliu 50 proc. rieb.	18702	15/12	2,53	3,49	11,64	88,10
Sezoninių vaisių lėkštė (apelsinai)	8545	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,69	11,57	58,62	381,39

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72467	150	2,21	2,10	19,03	103,84
Ruginė duona	9817	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Grikių troškiny su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	41399	110/70	18,14	15,19	29,57	327,53
Agurkų, morkų, paprikų lazdelės	58953	180	1,59	0,17	12,88	59,39
Vanduo	8408	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,16	17,66	70,59	533,93

*Papildomas maitinimas tiekiamas pietų metu						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Vaisių asorti (bananai, melionai, vynuogės)	43098	230	1,55	0,42	33,82	145,26
Iš viso maitinimui:			1,55	0,42	33,82	145,26

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc. rieb., blynėliai	17708	100	15,18	11,12	31,33	286,09
Grietinė 30 proc. rieb. su trintomis šaldytomis uogomis	20752	10/23	0,41	3,09	2,45	39,26
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	8006	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	6022	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			15,90	14,60	48,89	390,57
Iš viso dienai:			51,3	44,25	211,92	1451,15