



Direktoriaus
pavadootoja ugdymui
Rita Gustainienė

*Naudojimos 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

1 - 3 METŲ

Be kiaušinių, žuvies, ryžių, grikių, persikų

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



TVIRTINU

Direktorius
pavadootoja ugdymui
Rita Gustainienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	24407	175/5	5,95	6,75	35,27	225,61
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	58988	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Nesaldinta žalioji arbata	5835	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,39	6,75	46,16	270,93

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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)	24026	70	11,02	6,21	8,54	134,08
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
Iš viso maitinimui:			20,81	15,5	54,07	439,05

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su obuoliais	20089	90/20	5,44	6,02	33,14	208,5
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
Iš viso maitinimui:			6	6,42	45,84	265,16
Iš viso dienai:			33,2	28,67	146,07	975,13

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bolivinių balandų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	34685	130/20	4,4	3,65	18,99	126,42
Ruginė duona su fermentiniu sūriu 45 proc. rieš.	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
Iš viso maitinimui:			9,63	11,74	35,41	285,77

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su kiaulienos kumpio kukulaičiais (tausojantis)	72750	100/10	2,55	2,74	6,63	61,4
Kukurūzų trapučiai	20399	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	41676	70	13,39	8,55	11,83	177,9
Virti makaronai be glitimo (tausojantis) (augalinis)	23590	80	1,55	0,13	20	87,33
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
Iš viso maitinimui:			20,11	12,62	59,37	431,52

Vakarienė 15:25 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. rieš.) (tausojantis)	8528	100/20	6,96	6,14	20,24	164,08
Kefyras 2,5 proc. rieš.	2293	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			11,76	9,89	26,24	241,03
Iš viso dienai:			41,49	34,25	121,02	958,32



I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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
Iš viso maitinimui:			6,13	6,99	45,90	271,08

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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
Kiaulienos sprandinės maltinis (tausojantis)	34484	70	9,05	14,32	0,26	166,07
Virtos bulvės (augalinis)	17097	80	1,6	0,08	15,76	70,16
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
Iš viso maitinimui:			15,27	15,93	50,83	407,80

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai 9 proc.rieb., (tausojantis)	20796	80	13,49	7,2	25,39	220,3
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
Iš viso maitinimui:			13,99	11,46	28,24	272,09
Iš viso dienai:			35,39	34,39	124,98	950,96

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34675	120/5	7,47	4,44	19,07	146,08
Ruginė duona su sviestu 82 proc. rieb.	18644	20/3	1,24	2,66	9,14	65,46
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	962	80	0,8	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta žalioji arbata	5835	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,5	7,42	46,93	292,49

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
Kukurūzų traputis	18811	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Kalakutienos filė kepsnys (tausojantis)	41574	75	13,77	6,22	0,21	111,84
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
Iš viso maitinimui:			21,95	12,62	45,17	382,07

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	72512	150	7,01	5,04	21,95	161,17
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
Iš viso maitinimui:			9,44	10,65	38,02	285,67
Iš viso dienai:			40,89	30,69	130,12	960,23

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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
Iš viso maitinimui:			10,98	10,95	41,66	309,12

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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
Kapotos kalakutienos file kepsneliai (tausojantis)	41681	80	13,52	6,57	10,96	157,04
Virtos bulvės (augalinis)	17097	80	1,6	0,08	15,76	70,16
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
Iš viso maitinimui:			20,85	9,25	59,22	403,52

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai 9 proc. rieb. (tausojantis)	20811	80	13,57	6,63	23,67	208,57
Trintos šaldytos uogos (avietės)	5886	20	0,24	0,12	5,55	24,22
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	54678	60	0,6	0,24	14,04	60,72
Nesaldinta vaistažolių arbata	5833	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			14,41	6,99	43,25	293,53
Iš viso dienai:			46,24	27,18	144,14	1 006,17

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	34829	145/5	5,38	6,9	28,04	195,76
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	6760	80	0,8	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaisinė arbata	3146	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,18	7,22	46,76	276,74

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Iš viso maitinimui:			19,94	13,15	55,28	419,22

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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., rieš. 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
Iš viso maitinimui:			12,11	8,48	33,81	260,02
Iš viso dienai:			38,23	28,85	135,85	955,98



2 savaitė
Antradienis

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)	29902	146/4	8,05	7,97	28,02	216,02
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
Iš viso maitinimui:			8,61	8,13	42,42	277,3

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	18600	100	1,74	3,40	14,74	96,52
Kukurūzų traputis	18811	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Varškės 9 proc. rieb., blynai	15867	100	11,53	8,35	24,94	221,04
Natūralus jogurtas 3 proc. rieb. 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
Iš viso maitinimui:			16,35	13,21	58,12	416,79

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti miltų paplotėliai „skryliai“ (tausojantis)	20114	80	4,98	3,61	34,4	190,04
Grietinė 30 proc. rieb.	20543	20	0,28	3,00	6,49	54,08
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
Iš viso maitinimui:			6,13	8,48	39,87	260,36
Iš viso dienai:			31,1	29,82	140,41	954,45



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	16451	145/5	7,92	6,76	28,71	207,4
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
Iš viso maitinimui:			8,28	6,77	37,63	244,51

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	34790	90	12,83	6,82	5,95	136,52
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
Iš viso maitinimui:			20,19	13,05	49,37	395,69

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)	20796	80	13,49	7,2	25,39	220,3
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
Iš viso maitinimui:			14,04	7,24	41,88	288,86
Iš viso dienai:			42,51	27,05	128,88	929,06



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
Iš viso maitinimui:			8,84	6,65	46,72	282,12

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
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	41676	70	13,39	8,55	11,83	177,9
Virtos bulvės (augalinis)	17097	80	1,6	0,08	15,76	70,16
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
Iš viso maitinimui:			19,92	13,57	52,37	411,27

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
Iš viso maitinimui:			11,51	8,78	46,16	309,65
Iš viso dienai:			40,28	28,99	145,24	1 003,03



2 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
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
Iš viso maitinimui:			10,21	11,37	41,17	307,85

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta daržovių sriuba su salierais (augalinis) (tausojantis)	72563	150	2,68	3,13	5,87	62,36
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
Iš viso maitinimui:			21,07	16,82	39,54	393,83

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos a.r pieniškos 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
Iš viso maitinimui:			10,44	11,5	28,44	259,02
Iš viso dienai:			41,72	39,69	109,15	960,70



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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. rieb.	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
Iš viso maitinimui:			10,03	11,22	36,23	286,00

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Kiaulienos sprandinės maltinis (tausojantis)	16374	70	8,85	12,86	4,44	168,9
Virti makaronai (tausojantis)	22238	70	3,75	0,8	14,5	80,2
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
Iš viso maitinimui:			16,71	16,22	45,29	393,95

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	19336	80	14,11	6,46	23,38	208,08
Natūralus jogurtas 3 proc. rieb. 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
Iš viso maitinimui:			15,77	7,49	39,66	289,08
Iš viso dienai:			42,51	34,92	121,18	969,03



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Iš viso maitinimui:			8,34	6,88	39,51	253,36

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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)	34791	70	12,66	8,1	13,63	178,11
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
Iš viso maitinimui:			19,1	12,17	60,82	429,24

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti bulviniai piršteliai su varške (9 proc.rieb) (tausojantis)	25811	70/50	11,21	5,04	35,23	231,1
Grietinė 30 proc. rieb.	467	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Nesaldinta kmynų arbata	2308	150	0,12	0,09	0,30	2,46
Iš viso maitinimui:			11,71	9,63	35,93	277,24
Iš viso dienai:			39,15	28,68	136,27	959,84



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieb.(tausojantis)	25161	146/4	8,05	7,97	28,02	216,02
Kukurūzų traputis	18811	10	0,92	0,55	7,25	37,63
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
Iš viso maitinimui:			9,16	8,76	44,33	292,80

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Iš viso maitinimui:			20,38	14,83	42,78	386,07

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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	25/27/1	5,76	5,03	18,49	142,25
Nesaldinta juodoji arbata	1394	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			10,88	10,89	41,49	307,46
Iš viso dienai:			40,42	34,47	128,6	986,33



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	24407	175/5	5,95	6,75	35,27	225,61
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
Iš viso maitinimui:			6,45	6,87	44,78	266,73

Pietūs 11:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lęšių sriuba su salierais (augalinis)(tausojantis)	72562	100	2,45	5,23	5,85	80,27
Ruginė duona	22633	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kalakutienos filė kepsnys (tausojantis)	41574	75	13,77	6,22	0,21	111,84
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
Iš viso maitinimui:			21,75	16,00	41,84	398,35

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bolivinės balandos su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	31413	130/20	6,37	9,09	27,03	215,43
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
Iš viso maitinimui:			7,31	9,41	46,31	299,21
Iš viso dienai:			35,51	32,28	132,93	964,28

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
Iš viso maitinimui:			8,80	10,30	45,40	309,52

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
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos ir kuskuso troškiny (tausojantis)	37963	65/85	13,09	10,35	11,48	191,44
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
Iš viso maitinimui:			17,75	11,79	49,58	375,43

Vakarienė 15:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės 9 proc. rieb., blynėliai	15867	100	11,53	8,35	24,94	221,04
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
Iš viso maitinimui:			12,11	11,12	37,41	298,15
Iš viso dienai:			38,66	33,21	132,4	983,09