



Rita Gustainienė
2024-04-11
Direktoriaus
pavaduotoja 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

4 - 7 METŲ

Be gryno pieno ir kefyro, pieniškų sriubų

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



1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų (avių, miežių, kviečių ar kt.) 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.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su morkomis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	72015	150	4,77	2,36	19,96	120,17
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	34400	80	15,52	8,48	3,45	152,21
Virti makaronai (tausojantis)	23412	80	4,53	5,06	17,44	133,40
Ekologiškų kopūstų salotos su ekologiškais morkomis (augalinis)	79043	100	1,35	2,74	5,80	53,29
Rauginti agurkai	74412	30	0,18	0,00	0,72	3,60
Vanduo su citrina	1395	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,69	18,87	57,57	510,86

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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:			57,16	40,68	156,98	1222,70



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)	71715	150/20	4,87	4,65	8,85	96,68
Kukurūzų trapučiai	20398	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos apkepas (tausojantis)	40979	110	18,06	13,49	7,86	225,12
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13111	100	2,05	0,10	18,85	84,50
Daržovių rinkinukas (agurkai,morkos, paprikos)	74417	110	0,95	0,10	7,29	33,86
Vanduo su citrina	1395	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,89	19,47	58,42	520,45

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
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			9,00	10,45	28,27	243,08
Iš viso dienai:			48,37	44,38	135,51	1 134,91



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 kminų 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)	71728	150	2,61	2,22	20,00	110,42
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Bulvių plokštainis su kiaulienos sprandine	27394	170/30	9,07	11,73	31,12	266,35
Grietinė 30 proc. rieb.	902	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Šviežių daržovių rinkinukas (ekologiški agurkai ir morkos, paprikos)	79023	170	1,44	0,15	10,51	49,15
Vanduo	940	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,87	20,29	71,30	527,32

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:			42,24	44,31	162,63	1218,27



1 savaitė
Ketvirtadienis

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
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			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (bulvių, morkų, šaldytų žalių žirnelių) ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	71721	150	5,45	5,35	17,13	138,50
Lydekos file apkepas (tausojantis)	22805	100	17,81	7,85	11,39	187,52
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23380	80	2,58	0,34	20,44	95,09
Burokėlių salotos (augalinis)	54791	60	0,91	2,80	5,48	50,75
Daržovių rinkinukas (ekologiški pomidorai, paprikos)	78588	60	0,58	0,19	3,71	18,83
Vanduo su citrina	1395	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,44	16,56	59,22	495,71

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri grikių kruopų košė su morkom ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	17315	170/30	6,71	8,59	37,73	255,03
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:			8,34	13,97	48,46	352,91
Iš viso dienai:			48,21	42,06	147,41	1 161,00



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	72017	150	4,00	4,30	18,80	129,93
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovas su vištienos šlaunelių, kumpelių mėsa (tausojantis)	8887	80/80	17,98	8,27	39,22	303,20
Agurkų, morkų lazdelės	54794	80	0,68	0,04	5,28	24,20
Marinuoti agurkai	54793	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Vanduo su apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			24,61	12,98	75,80	518,41

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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:			57,17	38,19	165,68	1235,05



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omlėtas (tausojantis)	5270	100	10,02	10,85	2,52	147,78
Ryžių traputis su tepamu sūreliu 50 proc. rieš.	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.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Marinuotų agurkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72019	150	2,66	1,30	22,99	114,30
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	23694	100	15,29	11,46	6,20	189,11
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23380	80	2,58	0,34	20,44	95,09
Ekologiškų daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	78575	70	0,61	0,16	3,16	16,52
Raugintų kopūstų salotos	59183	100	0,84	3,65	4,11	52,60
Vanduo su citrina	1395	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			23,32	17,13	67,09	515,81

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai (tausojantis)	13464	100	10,52	5,52	40,63	254,29
Troškintos vištienos šlaunelių/kumpelių mėšos ir grietinės 30 proc., rieš. 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:			52,25	41,08	156,22	1203,56



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 (kviečių, rugių, miežių, grikių ar kt.) 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)	18505	150	2,35	0,70	18,71	90,49
Ekologiškos varškės 9 proc.rieb., apkepas (tausojantis)	20578	120	21,74	17,48	15,09	304,69
Natūralus jogurtas 3 proc.rieb. be laktozės	24568	30	0,99	0,75	1,26	15,75
Trintos šaldytos uogos (vyšnios)	38054	30	0,27	0,12	3,57	16,43
Šviežių daržovių rinkinukas (ekologiški agurkai ir morkos, paprikos)	79024	150	1,30	0,15	9,95	46,35
Vanduo su apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			26,74	19,21	49,75	478,83

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:			45,4	41,14	157,24	1 180,78



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su morkomis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	72015	150	4,77	2,36	19,96	120,17
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kapotos kalakutienos file kepsneliai	42039	100	16,58	8,37	6,5	167,69
Bulvių košė (tausojantis)	4555	100	3,43	5,45	22,09	151,11
Ekologiškų kopūstų salotos su ekologiškais morkomis (augalinis)	79043	100	1,35	2,74	5,80	53,29
Ekologiški agurkai	78573	50	0,35	0	1,4	7
Vanduo su apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			27,79	19,13	66,05	547,55

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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:			54,58	38,17	159,5	1 199,86

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 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)	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.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su morkomis (augalinis, tausojantis)	52201	150	5,33	1,28	17,57	103,10
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	16802	70	15,55	11,24	0,72	166,22
Birūs griekiai (tausojantis)	1003	90	5,04	1,24	27,72	142,20
Ekologiškų burokėlių salotos (augalinis)	79044	100	1,73	2,85	10,45	74,40
Rauginti agurkai	74412	30	0,18	0,00	0,72	3,60
Vanduo su citrina	1395	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,95	16,64	58,25	494,55

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0	0	0	0
Iš viso maitinimui:			10,3	8,95	49,51	319,75
Iš viso dienai:			48,28	35,35	158,83	1 146,52

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 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)	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plikytų ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	71727	150	2,21	2,14	19,27	105,12
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kepsneliai (tausojantis)	33056	90	19,03	10,82	0,58	175,78
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	999	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Morkų su obuoliais salotos	4376	100	0,85	6,45	10,28	102,51
Vanduo su apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			25,40	19,71	60,11	519,40

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos a.r. pienoškos 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:			49,73	45,42	149,15	1 204,31

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 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	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. rieš.	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Baltagūžių kopūstų sriuba su žirneliais (augalinis) (tausojantis)	72028	150	2,20	2,11	14,52	85,87
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovas su kiaulienos sprandine (tausojantis)	24382	110/30	14,22	17,46	31,78	341,19
Ekologiškų daržovių rinkinukas (pomidorai, morkos)	79025	70	0,70	0,19	5,44	26,27
Marinuoti agurkai	54793	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Vanduo su apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			19,07	20,13	64,23	514,42

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės 9 proc. rieš., apkepas (tausojantis)	16304	100	17,77	13,82	17,46	265,27
Natūralus jogurtas 3 proc. rieš. 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:			19,65	14,95	40,18	373,88
Iš viso dienai:			50,31	47,01	147,34	1 213,75



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 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)	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			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių ir raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72027	150	1,84	3,11	14,00	91,34
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	40943	80	15,87	8,14	3,44	150,49
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23380	80	2,58	0,34	20,44	95,09
Daržovių rinkinukas (ridikėliai/paprika)	78005	100	0,99	0,14	4,77	24,22
Liofilizuoto uogos (braškės)	66454	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Vanduo su apelsinais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			24,10	12,67	63,05	462,65

Vakarienė 15:30 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)	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:			51,55	35,94	167,52	1199,72



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 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)	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žiedinių kopūstų sriuba su žirneliais (augalinis, tausojantis)	72285	200	2,59	1,01	16,47	85,33
Jautienos kumpio befstrogenas su morkomis (tausojantis)	23978	140	20,75	14,84	8,08	248,91
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	999	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Ekologiškų burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	79046	100	1,29	3,91	9,41	77,97
Ekologiški agurkai	78573	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	1395	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			27,10	19,89	56,13	511,93

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Morkų ir avinžirnių paplotėliai (tausojantis) (augalinis)	27647	100	5,69	8,65	44,02	276,67
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	68369	100	0,27	0,27	10,89	47,07
Sūrio lazdelės 45 proc. rieb.	20397	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,9	13,96	55,35	390,65
Iš viso dienai:			48,35	43,92	166,88	1 256,20



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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
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.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su apvaliaisiais ryžiais (augalinis) (tausojantis)	72288	150	2,43	1,73	20,68	108,02
Ruginė duona	10882	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje kepti jūrinių lydekų ir lašių file maltinukai (tausojantis)	22726	70/40	18,15	9,79	2,38	170,19
Bulvių košė (tausojantis)	4555	100	3,43	5,45	22,09	151,11
Aisbergo salotos su paprika ir agurkais (augalinis)	78986	110	1,37	1,98	5,51	45,34
Vanduo su apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			26,68	19,16	60,95	522,96

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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:			50,00	44,74	152,37	1212,11



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška miežinų 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.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72022	150	2,21	2,10	19,03	103,84
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Griklių troškiny su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	41140	110/70	18,14	15,19	29,57	327,53
Agurkų, morkų, paprikų lazdelės 180	12364	180	1,59	0,17	12,88	59,39
Vanduo	940	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,16	17,66	70,59	533,93

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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:			49,75	43,83	178,10	1305,89