



*Naudojama nuo
2024-04-15*

Kauno lopšelis darželis „Žingsnelis”

Rasytės g. 9, Kaunas LT-48131

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 - 7 METŲ

Be glitimo (kviečiai, miežiai, rugiai)

**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			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	24348	193/7	7,09	8,74	43,6	281,42
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:			7,53	8,74	54,49	326,74

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	16218	80	15,57	10,96	12,64	211,45
Virtos bulvės (tausojantis)	13055	80	1,6	0,08	15,76	70,16
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:			23,6	16,17	55,95	463,71

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais	9521	70/40	3,46	9,65	45,45	282,47
Sūrio lazdelės 45 proc. rieb.	20397	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,4	14,69	45,89	349,38
Iš viso dienai:			39,53	39,6	156,33	1 139,83



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	34328	170/30	4,82	5,12	27,34	174,70
Kukurūzų traputis su sviestu 82 proc. rieb.	20745	20/5	1,87	5,2	14,54	112,42
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:			7,16	10,32	53,76	336,60

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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 maltinukas (tausojantis)	18857	100	17,28	11,11	1,02	173,2
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:			27,11	17,09	51,57	468,53

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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:			48,07	41,61	139,6	1 125,12



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	72759	150	1,73	2,08	13,49	79,67
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,1	14,5	75,26
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:			14,61	21,06	70,17	528,67

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai 9 proc. rieb., (tausojantis)	20863	100	15,16	8,1	25,59	235,88
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:			15,82	13,01	30,68	303,09
Iš viso dienai:			37,93	43,3	159,85	1 180,84



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	5270	100	10,02	10,85	2,52	147,78
Ryžių traputis	15083	20	1,64	0,46	15,9	74,3
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:			12,86	11,79	46,5	343,52

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojantis)	35705	150	2,48	5,54	7,77	90,9
Orkaitėje keptas jūros lydekos kotletas (tausojantis)	23073	80	16,47	8,37	13	193,18
Virtos bulvės (tausojantis)	13055	80	1,6	0,08	15,76	70,16
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:			22,15	17,01	46,79	428,84

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	71749	200	9,83	9,59	36,75	272,59
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,67	10,69	51,25	347,88
Iš viso dienai:			46,67	39,49	144,53	1 120,24

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	34546	195/5	7,48	7,40	32,14	225,06
Sūrio lazdelės 45 proc. rieб.	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	72017	150	4,00	4,30	18,80	129,93
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:			23,39	12,78	66,68	475,25

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai 9 proc. rieб., (tausojantis)	20863	100	15,16	8,1	25,59	235,88
Trintos šaldytos uogos (avietės)	5881	30	0,36	0,18	4,44	20,81
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	8198	80	0,8	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaistažolių arbata	6022	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			16,32	8,6	48,74	337,66
Iš viso dienai:			52,98	34,16	167,89	1 190,91



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Marinuotų agurkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72762	150	1,56	1,15	14,23	73,55
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	29011	100	14,71	8,42	3,73	149,58
Virtos bulvės (tausojantis)	13060	100	2,4	5,12	23,64	150,24
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:			20,24	18,53	49,94	447,52

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kukurūzų makaronai (tausojantis)	9522	220	3,61	9,38	47,8	290,02
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:			8,21	13,79	49,16	353,55
Iš viso dienai:			42,26	46,33	146,24	1 171,00



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	24348	193/7	7,09	8,74	43,6	281,42
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:			7,68	8,91	58,9	346,53

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)	73415	150	2,35	0,7	18,71	90,49
Kukurūzų traputis su sviestu 82 proc.rieb.	20745	20/5	1,87	5,2	14,54	112,42
Kalakutienos filė kepsnys (tausojantis)	41573	90	19,48	8,72	0,21	157,22
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13056	80	2,05	0,1	18,85	84,5
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:			27,13	14,88	63,43	496,11

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	14847	200	4,48	7,23	43,46	256,82
Liofilizuoto uogos (braškės)	66454	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Sūrio lazdelės 45 proc.rieb.	20397	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,95	13,01	54,02	376,96
Iš viso dienai:			45,76	36,79	176,35	1 219,59

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)	72015	150	4,77	2,36	19,96	120,17
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:			26,57	18,93	56,93	504,39

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)	20863	100	15,16	8,1	25,59	235,88
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:			15,7	8,18	40,55	298,60
Iš viso dienai:			49,31	36,2	149,23	1 119,91



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 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)	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.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai(augalinis)(tausojantis)	29663	170	3,1	8,25	40	246,65
Ekologiškas pienas 2,5 proc. rieb.	27664	150	4,2	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			7,30	12,00	47,05	325,40
Iš viso dienai:			45,28	38,40	156,36	1 152,17



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Ekologiškas varškės sūris 13 proc.	20512	20	4,02	2,6	0,72	42,36
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:			11,36	11,26	46,65	333,33

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
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,1	14,5	75,26
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 apelsinais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			26,02	20,61	65,49	551,50

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos a.r. pieniškos dešrelės (tausojantis)	34839	62	8,06	11,16	1,86	140,12
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,1	14,5	75,26
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:			11,06	12,38	34,05	291,89
Iš viso dienai:			48,44	44,25	146,19	1 176,71



DIRBTINŲ
 Direktorius
 pavaduotoja ugdymui
 Rita Gustainienė

3 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	17314	200	4,25	6,87	40,49	240,79
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:			9,65	11,99	53,91	362,18

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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
Ryžių traputis	15083	20	1,64	0,46	15,9	74,3
Plikytų ryžių plovai 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:			19,49	20,39	71,01	545,56

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai 9 proc. rieš., (tausojantis)	20863	100	15,16	8,1	25,59	235,88
Natūralus jogurtas 3 proc. rieš. be laktozės	24568	30	0,99	0,75	1,26	15,75
Trintos šaldytos uogos (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:			17,05	9,23	48,31	344,50
Iš viso dienai:			46,19	41,61	173,24	1 252,24

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kukurūzų makaronai	29663	170	3,1	8,25	40	246,65
Sūrio lazdelės 45-50 proc. rieš.	389	20	4,94	5,04	0,44	66,88
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:			8,64	13,46	55,74	378,64

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
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	40943	80	15,87	8,14	3,44	150,49
Birūs griekiai (tausojantis) (augalinis)	17978	80	3,78	0,93	20,79	106,65
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 apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			25,76	12,84	62,21	467,39

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. rieš.) (tausojantis)	27385	110/70	15,77	7,28	51,11	333,08
Grietinė 30 proc. rieš.	468	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Nesaldinta kminų 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:			50,81	39,67	169,9	1 239,80



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 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)	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			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų sriuba su žirneliais (augalinis, tausojantis)	72285	200	2,59	1,01	16,47	85,33
Jautienos kumpio befstrogenas su morkomis (tausojantis)	28992	150	19,86	9,39	4,66	182,61
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:			26,21	14,44	52,71	445,64

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Morkų ir avinžirnių paplotėliai (tausojantis) (augalinis)	27647	100	5,69	8,65	44,02	276,67
Sūrio lazdelės 45-50 proc. rieb	389	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	68369	100	0,27	0,27	10,89	47,07
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:			47,46	38,47	163,46	1 189,91



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 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)	24348	193/7	7,09	8,74	43,6	281,42
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:			7,85	8,92	54,14	328,23

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su apvaliaisiais ryžiais (augalinis) (tausojantis)	72288	150	2,43	1,73	20,68	108,02
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:			25,46	18,96	51,83	479,8

Vakarienė 15:30 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
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,1	14,5	75,26
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:			12,85	12,29	37,47	311,89
Iš viso dienai:			46,15	40,17	143,44	1 119,91

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	34747	200	12,35	8,06	31,19	246,7
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:			15,78	11,65	54,54	386,14

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72022	150	2,21	2,10	19,03	103,84
Grikių troškiny su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	41140	110/70	18,14	15,19	29,57	327,53
Agurkų, morkų, paprikų lazdelės 180 Vanduo	12364	180	1,59	0,17	12,88	59,39
	940	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			21,94	17,46	61,47	490,77

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc. rieb., blynėliai	20864	100	13,52	11,73	30,18	280,37
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:			14,24	15,22	47,74	384,84
Iš viso dienai:			51,97	44,32	163,74	1 261,74