



Naudojimo 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 kaulienos, jautienos, triušienos, avienos, vištienos, kiaušinių, pieno ir pieno produktų, grikių, miežių, avižų, rugių, kviečių, bolivinių balandų, ankštinių, sezamo sėklų ir saulėgražų sėklų, moliūgų, bulvių, morkų, česnako, majonezo, kivių ir braškių

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

TVIRTINU

Rita Gustainienė
 Direktoriaus
 pavaduotoja ugdymui
 Rita Gustainienė



I savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	34784	200	4,08	8,03	38,95	244,42
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:			4,52	8,03	49,84	289,74

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Baltagūžių kopūstų ir salierų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72800	150	1,51	6,24	4,53	80,32
Ryžių traputis	25886	40	3,28	0,92	31,80	148,60
Kalakutienos filė kepsnys (tausojantis)	41675	90	20,38	9,17	10,71	206,87
Ekologiškų kopūstų salotos (augalinis)	79631	100	1,41	4,55	5,40	68,23
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:			26,88	20,91	54,23	512,66

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
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	6098	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			3,90	9,65	56,34	327,82
Iš viso dienai:			35,30	38,60	160,41	1130,22

TVIRTINU

Direktorius
pavardotoja ugdymui
Rita Gustainienė



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	34801	200	3,90	8,00	39,89	247,16
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:			4,38	8,00	51,77	296,63

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	35703	200	3,21	5,36	6,49	87,02
Kukurūzų trapučiai	20398	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	41594	80	17,55	7,91	11,36	186,84
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13111	100	2,05	0,10	18,85	84,50
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	80374	110	0,95	0,22	5,45	27,58
Vanduo su citrina	1395	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			25,72	14,72	57,72	466,22

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti be glitimo makaronai (tausojantis) (augalinis)	9522	220	3,61	9,38	47,80	290,02
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:			3,93	9,38	55,72	323,01
Iš viso dienai:			34,03	32,10	165,22	1085,86



I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	34784	200	4,08	8,03	38,95	244,42
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	8006	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta kmyņu arbata	2309	200	0,12	0,09	0,30	2,46
Iš viso maitinimui:			4,50	8,52	54,35	312,07

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis)(tausojantis)	35704	150	1,73	5,08	13,49	106,67
Kukurūzų trapučiai	20525	40	3,68	2,20	29,00	150,52
Kalakutienos file maltinis (tausojantis)	41651	80	19,67	7,23	14,34	201,06
Šviežių daržovių rinkinukas (ekologiški agurkai, paprikos, ridikėliai)	79635	150	1,34	0,14	6,17	31,22
Vanduo	940	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,42	14,65	62,99	489,47

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje kepti cukinijų kotletai (tausojantis) (augalinis)	27773	100	3,60	9,05	37,28	245,02
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,44	10,16	51,79	320,31
Iš viso dienai:			36,36	33,32	169,13	1121,85



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	34801	200	3,90	8,00	39,89	247,16
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:			4,70	8,32	58,61	328,12

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojantis)	35705	150	2,48	5,54	7,77	90,90
Orkaitėje keptas jūros lydekos kotletas (tausojantis)	23073	80	16,47	8,37	13,00	193,18
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13056	80	2,05	0,10	18,85	84,50
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:			22,60	17,03	49,88	443,18

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su kriaušėmis	13348	70/40	3,42	9,81	47,53	292,07
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			3,42	9,81	47,53	292,10
Iš viso dienai:			30,72	35,16	156,01	1063,40



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	29664	200	4,29	8,05	43,68	264,33
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	60675	50	0,50	0,20	11,70	50,60
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			4,79	8,25	55,38	314,96

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	72804	150	1,60	6,19	9,17	98,84
Kapotos kalakutienos file kepsneliai (tausojantis)	18875	90	15,86	8,90	14,46	201,37
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13056	80	2,05	0,10	18,85	84,50
Agurkų ir paprikų lazdelės	38393	200	1,61	0,21	9,70	47,11
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:			21,86	15,57	55,55	449,76

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti be glitimo makaronai (tausojantis) (augalinis)	9522	220	3,61	9,38	47,80	290,02
Agurkas	2307	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	5834	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			4,03	9,38	49,48	298,43
Iš viso dienai:			30,68	33,20	160,42	1063,15



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	34801	200	3,90	8,00	39,89	247,16
Sezoninių vaisių lėkštė (bananai)	8198	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			4,70	8,32	58,61	328,15

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Marinuotų agurkų sriuba (augalinis, tausojantis)	72805	150	1,46	3,37	7,03	64,23
Ryžių traputis	25886	40	3,28	0,92	31,80	148,60
Daržovių (kopūstų, cukinijų) troškinys su kalakutų file (tausojantis)	27775	100/80	19,01	11,59	11,09	224,75
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:			25,32	19,71	58,26	511,73

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti be glitimo makaronai (tausojantis) (augalinis)	9522	220	3,61	9,38	47,80	290,02
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			3,61	9,38	47,80	290,04
Iš viso dienai:			33,63	37,41	164,67	1129,93

TVIRTINU

Direktoriaus
pavadojoje ugdymui
Rita Gustainienė



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	34784	200	4,08	8,03	38,95	244,42
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:			4,68	8,20	54,25	309,53

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (augalinis)(tausojantis)	35705	150	2,48	5,54	7,77	90,90
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Kalakutienos filė kepsnys (tausojantis)	41573	90	19,48	8,72	0,21	157,22
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13056	80	2,05	0,10	18,85	84,50
Šviežių daržovių rinkinukas (ekologiški agurkai, paprikos, ridikėliai)	79635	150	1,34	0,14	6,17	31,22
Vanduo su apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			27,28	15,61	48,66	444,23

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su kriaušėmis	13348	70/40	3,42	9,81	47,53	292,07
Ryžių traputis	15051	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta vaisinė arbata	3147	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			4,24	10,04	55,48	329,25
Iš viso dienai:			36,19	33,85	158,39	1083,01

TVIRTINU

Direktoriaus
pavadootoja ugdymui
Rita Gustainienė



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	29664	200	4,29	8,05	43,68	264,33
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:			4,61	8,05	51,60	297,32

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Baltagūžių kopūstų ir salierų sriuba (augalinis)(tausojantis)	72800	150	1,51	6,24	4,53	80,32
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Kapotos kalakutienos file kepsneliai (tausojantis)	18875	90	15,86	8,90	14,46	201,37
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13056	80	2,05	0,10	18,85	84,50
Ekologiškų kopūstų salotos (augalinis)	79631	100	1,41	4,55	5,40	68,23
Ekologiški agurkai	78573	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			23,12	20,90	60,32	521,82

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su obuoliais	9521	70/40	3,46	9,65	45,45	282,47
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	5884	120	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			3,86	9,65	55,35	323,67
Iš viso dienai:			31,59	38,60	167,26	1142,81



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	34784	200	4,08	8,03	38,95	244,42
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:			4,88	8,35	57,67	325,38

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	72804	150	1,60	6,19	9,17	98,84
Orkaitėje kepta lašišos filė (tausojantis)	22806	80	15,97	11,52	0,73	170,46
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13056	80	2,05	0,10	18,85	84,50
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:			21,65	20,70	40,99	436,83

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	29663	170	3,10	8,25	40,00	246,65
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,94	9,35	54,50	321,91
Iš viso dienai:			31,47	38,40	153,16	1084,12

TVIRTINU



Direktorius
pavadootoja ugdymui
Rita Gustainienė



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	34801	200	3,90	8,00	39,89	247,16
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:			4,80	8,10	51,59	298,49

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba su salierais (augalinis)(tausojantis)	72849	200	3,16	5,03	7,48	87,85
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Kalakutienos filė kepsnys (tausojantis)	41573	90	19,48	8,72	0,21	157,22
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13056	80	2,05	0,10	18,85	84,50
Šviežių daržovių rinkinukas (ekologiški agurkai, paprikos, ridikėliai)	79635	150	1,34	0,14	6,17	31,22
Vanduo su apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			27,95	15,10	48,37	441,18

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bananiniai blynai iš kukurūzų miltų	9529	110	4,00	11,96	54,35	341,02
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			4,00	11,96	54,35	341,05
Iš viso dienai:			36,76	35,16	154,31	1080,72

TVIRTINU


 Direktorius
 pavaduotoja ugdymui
 Rita Gustaitienė



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	34784	200	4,08	8,03	38,95	244,42
Ryžių traputis	15051	10	0,82	0,23	7,95	37,15
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:			5,22	8,27	54,82	314,56

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Baltagūžių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	72807	150	0,90	5,05	2,98	61,00
Ruginė duona	4540	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovai su kalakutienos file (tausojantis)	41653	80/80	22,77	6,45	38,75	304,09
Daržovių rinkinukas (pomidorai, paprikos)	79640	80	0,76	0,24	5,00	25,20
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:			26,38	12,11	59,22	451,38

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti cukinijų kotletai (tausojantis) (augalinis)	27773	100	3,60	9,05	37,28	245,02
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:			4,40	9,38	56,01	326,01
Iš viso dienai:			36,00	29,75	170,05	1091,95



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai i(augalinis) (tausojantis)	29663	170	3,10	8,25	40,00	246,65
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:			3,70	8,42	55,30	311,76

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių ir raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	72808	150	1,39	3,10	7,37	62,97
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	41594	80	17,55	7,91	11,36	186,84
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	20186	80	2,48	3,84	32,00	172,48
Daržovių rinkinukas (ridikėliai/paprika)	78005	100	0,99	0,14	4,77	24,22
Vanduo su apelsiniais	8493	200	0,09	0,01	1,17	5,13
Iš viso maitinimui:			22,49	15,00	56,67	451,63

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su kriaušėmis	13348	70/40	3,42	9,81	47,53	292,07
Nesaldinta kmyņu arbata	2309	200	0,12	0,09	0,30	2,46
Iš viso maitinimui:			3,54	9,90	47,82	294,53
Iš viso dienai:			29,72	33,32	159,79	1057,92



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	34801	200	3,90	8,00	39,89	247,16
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:			4,20	8,40	54,99	312,38

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Marinuotų agurkų sriuba (augalinis, tausojantis)	72805	150	1,46	3,37	7,03	64,23
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Kalakutienos filė kepsnys (tausojantis)	41573	90	19,48	8,72	0,21	157,22
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	13056	80	2,05	0,10	18,85	84,50
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:			26,58	17,22	52,47	471,21

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su obuoliais	9521	70/40	3,46	9,65	45,45	282,47
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:			3,73	9,92	56,34	329,57
Iš viso dienai:			34,52	35,54	163,80	1113,15



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	34784	200	4,08	8,03	38,95	244,42
Trintos šaldytos uogos (avietės)	8345	20	0,18	0,10	6,36	27,06
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:			4,66	8,13	51,41	297,48

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)	72809	150	2,28	1,72	19,21	101,44
Kukurūzų trapučiai	20525	40	3,68	2,20	29,00	150,52
Orkaitėje kepti jūrinių lydekų ir lašių file maltinukai (tausojantis)	23074	60/40	16,76	8,60	2,28	153,57
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:			24,19	14,51	57,17	456,00

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti be glitimo makaronai (tausojantis) (augalinis)	9522	220	3,61	9,38	47,80	290,02
Ekologiški agurkai	23468	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			3,75	9,38	48,36	292,84
Iš viso dienai:			32,60	32,02	156,94	1046,32

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	34801	200	3,90	8,00	39,89	247,16
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:			4,80	8,10	51,59	298,49

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Baltagūžių kopūstų ir salierų sriuba (augalinis, tausojantis)	72800	150	1,51	6,24	4,53	80,32
Kukurūzų trapučiai	20525	40	3,68	2,20	29,00	150,52
Daržovių (kopūstų, cukinijų) troškiny su kalakutų file (tausojantis)	27775	100/80	19,01	11,59	11,09	224,75
Šviežių daržovių rinkinukas (ekologiški agurkai, paprikos, ridikėliai)	79635	150	1,34	0,14	6,17	31,22
Vanduo	940	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			25,54	20,17	50,79	486,81

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
Sezoninių vaisių lėkštė (kriaušės)	68369	100	0,27	0,27	10,89	47,07
Nesaldinta vaistažolių arbata	5834	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			3,73	9,92	56,34	329,56
Iš viso dienai:			34,07	38,19	158,72	1114,86