



TVIRTINU

dod 4-04-15

Direktorius
avaduotoja ugdymui
Irena Gustainienė

Naudojimas nuo dod 4-04-15

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

4 - 7 METŲ

**Be glitimo, pieno, pieno produktų, banano, avokado,
vengti gryno kiaušinio**

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



I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 (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.	Išeiga	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
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	16218	80	15,57	10,96	12,64	211,45
Virtos bulvės (tausojantis)	13055	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Ekologiškų kopūstų salotos su ekologiškomis 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:			23,60	16,17	55,95	463,71

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su obuoliais	9521	70/40	3,46	9,65	45,45	282,47
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:			4,02	10,05	58,15	339,14
Iš viso dienai:			32,14	34,25	163,94	1092,58

I 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	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
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:			7,14	6,22	53,72	299,44

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)	72694	130/20	4,68	4,49	8,83	94,48
Kukurūzų trapučiai	20398	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos maltinukas (tausojantis)	18857	100	17,28	11,11	1,02	173,20
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:			26,92	16,93	51,56	466,33

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	27768	200	4,48	8,03	43,46	264,02
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:			4,97	8,03	55,34	313,50
Iš viso dienai:			39,03	31,18	160,62	1079,26



I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 (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:			4,50	8,52	54,35	312,07

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	72759	150	1,73	2,08	13,49	79,67
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Kiaulienos sprandinės maltinis (tausojantis)	34530	80	11,93	16,97	10,18	241,13
Virtos bulvės (tausojantis)	13055	80	1,60	0,08	15,76	70,16
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:			18,55	20,38	64,44	515,37

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti lęšių kotletai (tausojantis) (augalinis)	27646	100	13,30	8,10	29,48	244,07
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
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:			15,41	9,48	54,88	366,43
Iš viso dienai:			38,45	38,38	173,67	1193,87



I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	34747	200	12,35	8,06	31,19	246,70
Ryžių traputis	15051	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Sezoninių vaisių lėkštė (apelsinai)	8545	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,07	8,39	50,84	335,15

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
Ryžių traputis	15083	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Orkaitėje keptas jūros lydekų kotletas (tausojantis)	23073	80	16,47	8,37	13,00	193,18
Virtos bulvės (tausojantis)	13055	80	1,60	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:			23,79	17,47	62,69	503,14

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Kukurūzų traputis	17652	40	3,68	2,20	29,00	150,52
Nesaldinta juodoji arbata	1396	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,50	7,32	56,34	325,25
Iš viso dienai:			46,36	33,18	169,87	1163,54



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė (augalinis)(tausojantis)	17316	200	7,45	10,30	34,09	258,86
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:			8,35	10,40	45,79	310,19

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Plikytų ryžių plovos su vištienos šlaunelių, kumpelių mėsa (tausojantis)	18858	80/80	19,68	11,98	39,23	343,40
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:			25,09	16,49	66,68	515,46

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų 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:			37,48	36,26	161,96	1124,08

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	34747	200	12,35	8,06	31,19	246,70
Ryžių traputis	15051	10	0,82	0,23	7,95	37,15
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:			14,07	8,39	50,84	335,18

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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	2,40	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.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų 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:			37,92	36,30	148,58	1072,75

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	18505	150	2,35	0,70	18,71	90,49
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 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:			27,11	10,78	63,39	458,95

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	27768	200	4,48	8,03	43,46	264,02
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:			6,01	8,77	53,58	317,28
Iš viso dienai:			37,79	27,75	171,22	1085,75

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ilgagrūdžių ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	29664	200	4,29	8,05	43,68	264,33
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:			4,73	8,05	54,57	309,68

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
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Kapotos kalakutienos file kepsneliai	35362	90	14,97	10,71	7,07	184,55
Virtos bulvės (tausojantis)	13055	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Ekologiškų kopūstų salotos su ekologiškais morkomis (augalinis)	79043	100	1,35	2,74	5,80	53,29
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:			24,98	17,00	65,67	515,57

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
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:			6,09	8,65	53,92	317,87
Iš viso dienai:			35,79	33,70	174,16	1143,12

TVIRTINU



Direktoriaus
pavadootoje ugdymui
Rita Gustainienė



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė (augalinis)(tausojantis)	17316	200	7,45	10,30	34,09	258,86
Sezoninių vaisių lėkštė (apelsinai)	8145	110	1,58	0,18	20,48	89,78
Nesaldinta žalioji arbata	5836	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,03	10,48	54,57	348,64

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 kukurūzų 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:			41,91	36,47	167,31	1165,10

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių kruopų košė su morkom ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	17315	200	6,71	8,59	37,73	255,03
Ryžių traputis	15051	10	0,82	0,23	7,95	37,15
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:			8,16	8,89	53,88	328,12

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	71727	150	2,21	2,14	19,27	105,12
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	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 apelsiniais	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			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos a.r. pieniškos dešrelės (tausojantis)	34839	62	8,06	11,16	1,86	140,12
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Pomidorų padažas	24044	30	0,3	0	5,7	24
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:			11,19	12,38	36,52	302,29
Iš viso dienai:			45,37	41,88	155,89	1 181,90



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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 (braškės)	5995	20	0,14	0,08	5,06	21,52
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:			4,54	8,12	51,93	298,93

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Baltagūžių kopūstų sriuba su žirneliais (augalinis) (tausojantis)	72028	150	2,20	2,11	14,52	85,87
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Plikytų ryžių plovai su kiaulienos sprandine (tausojantis)	34557	110/30	14,21	15,00	31,76	318,89
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:			19,67	18,57	69,59	524,22

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti lęšių kotletai (tausojantis) (augalinis)	27646	100	13,30	8,10	29,48	244,07
Sezoninių vaisių lėkštė (obuoliai)	561	80	0,32	0,00	7,92	32,96
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:			15,46	9,21	51,91	352,32
Iš viso dienai:			39,68	35,89	173,43	1175,47

TVIRTINU

Rita Ginstainienė

Direktoriaus
pavadytoja ugdymui
Rita Ginstainienė



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kukurūzų makaronai (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.	Išėiga	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)	41594	80	17,55	7,91	11,36	186,84
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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	27768	200	4,48	8,03	43,46	264,02
Grikių traputis	754	20	2,10	0,58	13,18	66,34
Nesaldinta kmynų arbata	2309	200	0,12	0,09	0,30	2,46
Iš viso maitinimui:			6,70	8,69	56,94	332,82
Iš viso dienai:			36,16	29,95	174,45	1111,97

TVIRTINU



 Direktoriaus
 pavaduotoja ugdymui
 Rita Gustainienė

 3 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė (augalinis)(tausojantis)	17316	200	7,45	10,30	34,09	258,86
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	5834	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			8,57	10,93	57,14	361,23

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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
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:			5,96	8,92	54,91	323,77
Iš viso dienai:			40,74	34,29	164,77	1130,64

TVIRTINU



 Direktorius,
 pavaduotoja ugdymui
 Rita Gustainienė

 3 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
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:			4,84	8,21	49,49	291,23

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Kukurūzų traputis	9871	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Orkaitėje kepti jūrinių lydekų ir lašišų file maltinukai (tausojantis)	23074	60/40	16,76	8,60	2,28	153,57
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	999	100	2,00	0,10	19,70	87,70
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:			24,49	13,52	63,84	475,02

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kukurūzų makaronai (tausojantis) (augalinis)	9522	220	3,61	9,38	47,80	290,02
Sezoninių vaisių lėkštė (apelsinai)	58090	80	0,63	0,07	8,19	35,91
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:			4,38	9,45	56,55	328,75
Iš viso dienai:			33,71	31,18	169,88	1095,00

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	34747	200	12,35	8,06	31,19	246,70
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:			13,25	8,16	42,89	298,03

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	12364	180	1,59	0,17	12,88	59,39
Vanduo	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.	Išeiga	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 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:			38,93	35,54	160,7	1 118,36