Kauno lopšelis - darželis „Aviliukas“
S.Žukausko g. 31, Kaunas ir A. Mackevičiaus g. 101, Kaunas

Direktorė
Kristina Šafaitienė
2021-09-03

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 - 3 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7^{00} iki 19^{00} val.

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8^{30}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82% (tausojantis)	12158	145/5	5,53	6,05	38,51	230,59
Trintos šaldytos uogos	8796	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Obuolių ir aviečių tyrelė	10753	100	0,5	0,5	14	62,5
Juoda arbata (nesaldinta)	140	150	0	0	0	0,02
		Iš viso:	**6,14**	**6,61**	**55,31**	**305,27**

Pietūs 12^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	27281	150	2,01	4,14	12,46	95,13
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Troškintas vištienos file maltinukas (tausojantis)	12278	60	13,76	3,73	4,72	107,51
Virti ryžiai (tausojantis)	9616	60	1,64	0,08	15,08	67,6
Šviežių daržovių rinkinukas (brokolis, agurkai, pomidorai)	28298	130	1,75	0,33	6,1	34,37
Sezoniniai vaisiai		60	0,8	0,4	10	46,8
Vanduo su apelsinu	132	150	0,09	0,01	1,17	5,13
		Iš viso:	**21,03**	**8,95**	**59,73**	**403,60**

Vakarienė 15^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blyneliai su obuoliais	7494	80/20	6,72	8,25	34,54	239,33
Trintos šaldytos uogos	7929	15	0,11	0,06	3,91	17,17
Ekologiškas pienas 2.5%	10778	100	2,8	2,5	4,7	52,5
		Iš viso:	**9,63**	**10,81**	**43,15**	**309,00**
		Iš viso (dienos davinio):	**36,80**	**26,37**	**158,19**	**1017,87**

1 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8^{30}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	12166	150	5,04	3,97	27,72	166,77
Viso grūdo batonas su tepalu lydytu sūreliu (50%) ir agurku	6783	20/5/15	2,4	2,02	11,57	74,04
Rauginto pieno gėrimas 0,5%	134	150	2,55	3	7,35	66,6
		Iš viso:	**9,99**	**8,99**	**46,64**	**307,41**

Pietūs 12^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	24470	150	1,68	6,61	12,27	115,27
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Bulvių plokštainis su vištienos file	13938	115/35	13,36	3,23	32,66	208,14
Grietinė 30%	7825	20	0,52	6	0,54	58,24
Marinuoti agurkėliai	9608	90	0,54	0	2,16	10,8
Vanduo	37	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**17,08**	**16,10**	**57,83**	**439,51**

Vakarienė 15^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškos dešrelės (tausojantis)	17	90	11,7	10,2	2,7	170,4
Pomidorų padažas	17	6	0,06	0	1,14	4,8
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Daržovių (pekinas, morkos, agurkai, porai) salotos	2221	40	0,46	3,7	1,8	42,33
Sezoniniai vaisiai		60	0,8	0,4	10	46,8
Vaisinė arbata (nesaldinta)	126	150	0	0	0	0,03
		Iš viso:	**14,00**	**14,56**	**25,84**	**311,42**
		Iš viso (dienos davinio):	**41,07**	**39,65**	**130,31**	**1058,34**

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8^{30}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	1922	60	7,62	6,54	0,54	91,5
Padažas su žolelėmis	7826	20	0,05	3,13	1,12	59,8
Viso grūdo batonas	5861	20	1,6	0,46	10,68	53,26
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	9609	50	0,4	0,05	2,38	11,55
Sezoniniai vaisiai		60	0,8	0,4	10	46,8
Kmynų arbata (nesaldinta)	130	150	0,16	0,12	0,4	3,27
		Iš viso:	**10,63**	**10,70**	**25,12**	**266,18**

Pietūs 12^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	27282	100	3,44	2,24	13,85	89,35
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Žuvies (jūros lydekos) kepinukai (tausojantis)	7207	60	12,56	7,08	6,77	137,05
Jogurtinis (3,8%) padažas su žalumynais	7827	20	0,8	2,32	1,26	29,13
Bulvių košė (tausojantis)	99	60	1,5	2,77	12,31	80,17
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	25088	65	0,96	2,83	4,17	46,03
Vanduo su citrina	55	150	0,06	0,02	0,54	2,52
		Iš viso:	**20,30**	**17,52**	**49,10**	**431,31**

Vakarienė 15^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7994	120	20,62	12,13	17,52	270,75
Trintos šaldytos uogos	2043	60	0,52	0,3	10,82	40,14
Juoda arbata (nesaldinta)	140	150	0	0	0	0,02
		Iš viso:	**21,14**	**12,43**	**28,34**	**310,91**
		Iš viso (dienos davinio):	**52,07**	**40,65**	**102,56**	**1008,40**

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8^{30}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananų gabaliukais (tausojantis) (augalinis)	12163	135/15	5,36	4,19	27,97	171,04
Liofilizuotos avietės	21696	20	1,8	0,4	6,8	38
Sezoniniai vaisiai		60	0,8	0,4	10	36,8
Ekologiškas pienas 2.5%	10778	100	2,8	2,5	4,7	52,5
		Iš viso:	**10,76**	**7,49**	**49,47**	**298,34**

Pietūs 12^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) sriuba su skrebučiais (tausojantis)	12494	150/10	2,81	4,09	16,54	114,23
Jautienos kumpio befstrogenas su morkomis (tausojantis)	10963	60/20	13,93	13,66	7,31	207,86
Virtos bulvės (tausojantis)	9614	60	1,2	0,06	11,82	52,62
Aisbergo, agurkų ir paprikų salotos	25087	80	0,85	4,1	3,52	54,43
Vanduo su apelsinu	132	150	0,09	0,01	1,17	5,13
		Iš viso:	**18,88**	**21,92**	**40,36**	**434,27**

Vakarienė 15^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinijų blyneliai	6835	100	9,63	9,39	25,31	250,25
Grūdėtos varškės (7%) pagardas	8791	45	5,51	3,18	1,53	56,76
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	41	150	0	0	0	0,01
		Iš viso:	**15,14**	**12,57**	**26,84**	**307,02**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,78**	**41,98**	**116,67**	**1039,63**

1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8^{30}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su sviestu 82% ir cinamonu (tausojantis)	188	144/5/1	6,23	7,2	31,01	213,72
Obuolių ir bananų tyrelė	10759	100	0,7	0,47	18	79,03
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	41	150	0	0	0	0,01
		Iš viso:	**6,93**	**7,67**	**49,01**	**292,76**

Pietūs 12^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	27284	100	3,09	1,66	15,64	89,85
Troškintos kiaulienos sprandinės juostelės (tausojantis)	10969	70	12,05	11,48	2,35	190,91
Virti grikiai (tausojantis)	6080	60	3,15	0,78	17,33	88,88
Burokėlių salotos	25086	80	2,08	3,79	3,76	57,48
Marinuoti agurkėliai	9443	40	0,24	0	0,96	4,8
Vanduo	37	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**20,61**	**17,71**	**40,04**	**431,92**

Vakarienė 15^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška spalvotų makaronų sriuba (tausojantis)	24475	150	5,55	6,98	22,27	174,04
Sūrio lazdelės 40%	1029	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Šviežiai spaustos sezoninių vaisių sultys		100	0,97	0,08	15,98	68,47
		Iš viso:	**11,86**	**11,22**	**38,33**	**301,63**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,40**	**36,60**	**127,38**	**1026,31**

2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8^{30}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinienė su fermentiniu 45% sūriu (tausojantis)	1923	50/20	12,23	12,34	1,42	209,64
Ryžių trapučiai	5862	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Pomidorų skiltelės	5671	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Sezoniniai vaisiai		60	0,8	0,4	10	46,8
Kmynų arbata (nesaldinta)	130	150	0,16	0,12	0,4	3,27
		Iš viso:	**14,31**	**13,21**	**21,51**	**306,10**

Pietūs 12^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	12515	150	1,62	4,16	13,46	97,77
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Troškintas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	12279	60	12,9	8,41	5,84	145,64
Virti grikiai (tausojantis)	6080	60	3,15	0,78	17,33	88,88
Šviežių daržovių salotos (aisbergas, paprikos, agurkai, špinatai)	25091	80	1,25	3,78	4,02	55,1
Vanduo su apelsinu	132	150	0,09	0,01	1,17	5,13
		Iš viso:	**19,99**	**17,40**	**52,02**	**439,58**

Vakarienė 15^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	32	100	14,96	7,24	24,42	222,7
Trintos šaldytos uogos	707	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Rauginto pieno gėrimas 0,5%	134	150	2,55	3	7,35	66,6
		Iš viso:	**17,62**	**10,30**	**34,57**	**301,46**
		Iš viso (dienos davinio):	**51,92**	**40,91**	**108,10**	**1047,14**

2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8^{30}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	4500	150	4,56	5,89	33,45	205,04
Liofilizuotos avietės	21696	20	1,8	0,4	6,8	38
Sūrio lazdelės 40%	1029	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	41	150	0	0	0	0,01
		Iš viso:	**11,70**	**10,45**	**40,33**	**302,17**

Pietūs 12^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	27295	150	1,36	1,42	10,32	59,52
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Keptas su garais maltos kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	7090	80	15,3	16,08	3,76	235,94
Virtos bulvės (tausojantis)	9614	60	1,2	0,06	11,82	52,62
Agurkinis padažas	7828	20	0,31	1,89	1,1	22,64
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	10358	60	0,51	0,03	3,96	18,15
Vanduo su citrina	55	150	0,06	0,02	0,54	2,52
		Iš viso:	**19,72**	**19,76**	**41,70**	**438,45**

Vakarienė 15^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	6836	95/25	12,19	9,22	23,77	226,78
Šviežiai spaustos sezoninių vaisių sultys		100	0,97	0,08	15,98	68,47
		Iš viso:	**13,16**	**9,30**	**39,75**	**295,25**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,58**	**39,51**	**121,78**	**1035,87**

2 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8^{30}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	200	145/5	6,05	6,73	29,61	212,17
Trintos šaldytos uogos	7929	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Ekologiškas pienas 2.5%	142	150	4,2	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**10,43**	**10,57**	**40,57**	**308,09**

Pietūs 12^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	24479	150	3,66	3,26	15,32	105,3
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Jautienos kumpio kukuliai kepti garuose (tausojantis)	7833	90	13,65	7,02	7,97	148,62
Jogurtinis (3,8%) padažas su žalumynais	7827	20	0,8	2,32	1,26	29,13
Bulvių košė (tausojantis)	99	60	1,5	2,77	12,31	80,17
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, morkos)	9623	80	0,73	0,13	5,27	25,15
Vanduo su apelsinu	132	150	0,09	0,01	1,17	5,13
		Iš viso:	**21,41**	**15,77**	**53,50**	**440,56**

Vakarienė 15^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės (9%) kukuliai (tausojantis)	7163	65/45	8,97	8,32	27,57	220,99
Grietinė 30%	7825	20	0,52	5,02	0,54	56,24
Sezoniniai vaisiai		50	0,8	0,4	10	36,8
Juoda arbata (nesaldinta)	140	150	0	0	0	0,02
		Iš viso:	**10,29**	**13,74**	**38,11**	**314,05**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,13**	**40,08**	**132,18**	**1062,70**

2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8^{30}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	12166	150	5,04	3,97	27,72	166,77
Kefyro ir varškės desertas su braškėmis ir bananais	7164	10/40/25/25	7,43	4,05	10,39	90,71
Ekologiškas pienas 2.5%	10778	100	2,8	2,5	4,7	52,5
		Iš viso:	**15,27**	**10,52**	**42,81**	**309,98**

Pietūs 12^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su skrebučiais (tausojantis)	24476	150/10	2,54	5,85	17,08	149,1
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	3159	70	13,39	10,93	0,63	154,43
Virti ryžiai (tausojantis)	9616	60	1,64	0,08	15,08	67,6
Pomidorų - agurkų salotos	3007	80	1,01	3,75	3,79	52,95
Vanduo	37	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**18,58**	**20,61**	**36,58**	**424,08**

Vakarienė 15^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai blyneliai	3195	40/80	7,74	9,01	42,11	259,5
Trintos šaldytos uogos	8796	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Sezoniniai vaisiai		60	0,8	0,4	10	36,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	41	150	0	0	0	0,01
		Iš viso:	**8,65**	**9,47**	**54,91**	**308,47**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,50**	**40,60**	**134,30**	**1042,53**

2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8^{30}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų, manų košė su sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	12164	146/3/1	5,08	3,8	33,32	187,77
Sezoniniai vaisiai		60	0,8	0,4	10	46,8
Sūrio lazdelės 40%	1029	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	51	150	0,09	0,02	0,75	3,53
		Iš viso:	**11,31**	**8,38**	**44,15**	**297,22**

Pietūs 12^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	27297	150	5,51	3,27	17,58	121,76
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Kalakutiena troškinta su cukinijomis ir grietinėle 30% (tausojantis)	12280	63/9/28	12,74	11,95	3,1	139,92
Bulvių košė (tausojantis)	99	60	1,5	2,77	12,31	80,17
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	9626	150	1,3	0,15	9,95	46,35
Vanduo su šaldytomis uogomis	2965	150	0,07	0,04	0,54	2,8
		Iš viso:	**22,10**	**18,44**	**53,68**	**438,06**

Vakarienė 15^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omleto keksiukai su daržovėmis (tausojantis)	2118	60/20	15,34	10,44	7,48	239,24
Pomidorų skiltelės	5671	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Ekologiškas pienas 2.5%	10778	100	2,8	2,5	4,7	52,5
		Iš viso:	**18,44**	**13,06**	**13,92**	**300,98**
		Iš viso (dienos davinio):	**51,85**	**39,88**	**111,75**	**1036,26**

3 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9^{00}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų košė su sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	7423	145/4/1	5,17	3,27	27,63	160,62
Obuolių ir aviečių tyrelė	10753	100	0,5	0,5	14	62,5
Šviežiai spaustos sezoninių vaisių sultys	11979	100	1,15	1	16,05	77,75
		Iš viso:	**6,82**	**4,77**	**57,68**	**300,87**

Pietūs 12^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	27490	150	2,73	4,19	12,59	99,1
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Kapotos vištienos filė kepsniukai (tausojantis)	4532	80	19,46	4,67	6,99	147,8
Bulvių košė (tausojantis)	5334	80	1,73	3,7	13,69	94,96
Aisbergo salotos su porais, agurkais, obuoliais ir aliejumi	28311	80	0,96	3,09	4,78	50,75
Vanduo	37	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**25,86**	**15,91**	**48,25**	**439,67**

Vakarienė 16^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) blyneliai	1968	50/70	13,47	14,79	21,72	263,81
Grietinė 30%	6696	15	0,39	4,5	0,41	43,68
Kmynų arbata (nesaldinta)	130	150	0,16	0,12	0,4	3,27
		Iš viso:	**13,86**	**19,29**	**22,13**	**307,49**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,54**	**39,97**	**128,06**	**1048,03**

3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9^{00}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spalvoti makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	6837	145/5	5,98	4,11	35,69	203,69
Kefyro ir varškės desertas su braškėmis ir bananais	7164	10/40/25/25	7,43	4,05	10,39	107,71
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	41	150	0	0	0	0,01
		Iš viso:	**13,41**	**8,16**	**46,08**	**311,41**

Pietūs 12^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	24477	150	1,43	4,19	12,63	83,89
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	12283	90	13,8	9,3	6,21	163,74
Virtos bulvės (tausojantis)	86	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Marinuotų burokėlių su raugintais kopūstais salotos	28312	90	0,84	5,51	5,67	75,66
Vanduo su citrina	55	150	0,06	0,02	0,54	2,52
		Iš viso:	**18,65**	**19,34**	**50,47**	**440,51**

Vakarienė 16^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	8001	100	15,35	9,89	21,2	235,25
Trintos šaldytos uogos	7929	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Sezoniniai vaisiai		60	0,9	0,4	14,8	46,4
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	51	150	0,09	0,02	0,75	3,53
		Iš viso:	**16,52**	**10,40**	**40,66**	**302,35**
		Iš viso (dienos davinio):	**48,58**	**37,90**	**137,21**	**1054,27**

3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9^{00}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	192	150	5,24	6,45	30,75	179,01
Liofilizuotos avietės	21696	20	1,8	0,4	6,8	38
Sezoniniai vaisiai		50	0,9	0,4	14,8	36,4
Ekologiškas pienas 2.5%	10778	100	2,8	2,5	4,7	52,5
		Iš viso:	**10,74**	**9,75**	**57,05**	**305,91**

Pietūs 12^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	12485	150	4,02	3,27	16,47	111,39
Troškintas jautienos kumpio maltinukas (tausojantis)	10973	60	15,08	8,92	8,09	172,92
Jogurtinis (3,8%) padažas su žalumynais	7827	20	0,8	2,32	1,26	29,13
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	2930	80	5,9	1,26	22,81	86,17
Pekino kopūstų, agurkų ir morkų salotos	233	90	1,03	4,14	3,87	56,86
Vanduo su uogom	2965	150	0,07	0,04	0,54	2,8
		Iš viso:	**26,83**	**19,91**	**52,50**	**438,24**

Vakarienė 16^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	149	100	8,54	10,46	40,38	298,82
Trintos šaldytos uogos	8796	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	41	150	0	0	0	0,01
		Iš viso:	**8,65**	**10,52**	**43,18**	**310,99**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,22**	**40,18**	**152,73**	**1055,14**

Direktorė
Kristina Sakaitienė

3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9^{00}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	8	145/5	5,61	8,77	28,2	189,12
Sumuštinis su sviestu (82%) ir pomidoru	6060	20/5/15	1,82	2,99	11,77	81,32
Sezoniniai vaisiai		50	0,9	0,4	14,8	36,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	41	150	0	0	0	0,01
		Iš viso:	**8,33**	**12,16**	**54,77**	**306,85**

Pietūs 12^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	27295	150	1,36	1,42	10,32	59,52
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Menkės kepsnys su sezamo sėklomis ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	8026	65/5/10	20,1	9,6	8,24	179,82
Virti grikiai (tausojantis)	6080	60	3,15	0,78	17,33	88,88
Burokėlių salotos	25086	80	2,08	3,79	3,76	57,48
Vanduo su apelsinu	132	150	0,09	0,01	1,17	5,13
		Iš viso:	**27,67**	**15,85**	**49,85**	**432,76**

Vakarienė 16^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	10353	160	3,55	3,18	32,28	175,95
Avokado užtepėle	8790	20	0,5	5,3	1,91	57,38
Kefyras 2.5%	45	150	4,8	3,75	6	76,95
		Iš viso:	**8,85**	**12,23**	**40,19**	**310,28**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,85**	**40,24**	**144,81**	**1049,89**

3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9^{00}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananų gabaliukais (tausojantis) (augalinis)	12163	130/20	6,86	3,03	32,4	184,29
Liofilizuotos braškės	21265	30	2,28	1,11	15,18	79,83
Vaisinė arbata su citrina (nesaldinta)	128	150	0,06	0,02	0,54	2,54
		Iš viso:	**9,20**	**4,16**	**48,12**	**266,66**

Pietūs 12^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su jautienos kumpiu ir brokoliais (tausojantis)	24480	110/40	4,28	2,63	7,75	71,77
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Mėsos (kiaulienos sprandinės) - ryžių plovas (tausojantis)	10974	50/60	10,41	15,96	20,1	265,73
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	9626	150	1,3	0,15	9,95	46,35
Vanduo	37	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**16,97**	**19,00**	**48,00**	**430,91**

Vakarienė 16^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų ir cukinijų apkepas (tausojantis)	7486	140	7,47	4,37	24,82	168,43
Natūralus jogurtas 3.8%	7831	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Sezoniniai vaisiai		50	0,9	0,4	14,8	36,4
Ekologiškas pienas 2.5%	142	150	4,2	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**13,22**	**9,05**	**47,56**	**294,43**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,39**	**32,21**	**143,68**	**992,00**

4 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9^{00}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82% (tausojantis)	7419	145/5	5,53	5,05	37,51	226,61
Trintos šaldytos uogos	7929	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Sūrio lazdelės 40%	1029	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Juoda arbata (nesaldinta)	140	150	0	0	0	0,02
		Iš viso:	**11,05**	**9,30**	**41,50**	**302,92**

Pietūs 12^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	27281	150	2,01	4,14	12,46	95,13
Vištienos file gabaliukai su sezamo sėklų plutele (tausojantis)	12284	53/7	16,06	8,83	8,51	185,7
Virti ryžiai (tausojantis)	9616	60	1,64	0,08	15,08	67,6
Pomidorų, agurkų ir avokado salotos	25096	70	0,86	6,23	3,73	83,47
Vanduo	37	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**20,57**	**19,28**	**39,78**	**431,90**

Vakarienė 16^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas orkaitėje makaronų su sūriu (45%) apkepas (tausojantis)	7485	110/20	13,33	11,37	23,79	266,83
Sezoniniai vaisiai		50	0,9	0,4	14,8	36,4
Vaisinė arbata (nesaldinta)	126	150	0	0	0	0,03
		Iš viso:	**14,23**	**11,77**	**38,59**	**303,26**
		Iš viso (dienos davinio):	**45,85**	**40,35**	**119,87**	**1038,08**

4 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9^{00}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų košė su sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	7423	144/4/1	5,17	3,27	27,63	160,62
Jogurtas 2,5%	6936	125	3,63	3,13	11,38	88,13
Vaisinė arbata su citrina (nesaldinta)	128	150	0,06	0,02	0,54	2,54
		Iš viso:	**8,86**	**6,42**	**39,55**	**251,29**

Pietūs 12^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	27301	150	2,42	2,13	11,03	72,96
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Garuose virti kiaulienos sprandinės maltinukai (tausojantis)	5209	70	13,23	15,96	3,65	178,15
Bulvių košė (tausojantis)	99	60	1,5	2,77	12,31	80,17
Pekino kopūstų ir kukurūzų salotos	25095	70	1,29	2,98	6,87	59,42
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	10565	50	0,42	0,02	3,3	15,12
Vanduo su uogom	2965	150	0,07	0,04	0,54	2,8
		Iš viso:	**19,42**	**24,10**	**44,06**	**437,76**

Vakarienė 16^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis)	24484	150	5,48	5,71	20,61	155,69
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82%	5866	20/3	1	2,72	10,22	69,36
Sezoniniai vaisiai		50	0,9	0,4	14,8	36,4
		Iš viso:	**7,38**	**8,83**	**45,63**	**261,45**
		Iš viso (dienos davinio):	**35,66**	**39,35**	**129,24**	**950,50**

4 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9^{00}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinienė su fermentiniu 45% sūriu (tausojantis)	1923	50/20	12,23	15,34	1,42	209,64
Ryžių trapučiai	5862	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	9609	50	0,4	0,05	2,38	11,55
Ekologiškas pienas 2.5%	10778	100	2,8	2,5	4,7	52,5
		Iš viso:	**16,25**	**18,12**	**16,45**	**310,84**

Pietūs 12^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	24479	150	3,66	3,26	15,32	105,3
Viso grūdo ruginė duona	5859	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Jautienos kumpio troškinys su moliūgu (tausojantis)	10475	80/40	15,35	5,53	9,24	148,14
Marinuotų burokėlių su raugintais kopūstais salotos	25097	120	0,97	5,51	6,18	78,13
Vanduo su citrina	55	150	0,06	0,02	0,54	2,52
		Iš viso:	**21,02**	**14,58**	**41,48**	**381,15**

Vakarienė 16^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	32	100	14,96	7,24	24,42	222,7
Natūralus jogurtas (3,8%) su braškėmis ir bananais	7830	10/10/10	0,7	0,52	5,93	31,22
Sezoniniai vaisiai		50	0,9	0,4	14,8	36,4
Juoda arbata (nesaldinta)	140	150	0	0	0	0,02
		Iš viso:	**16,56**	**8,16**	**45,15**	**290,34**
		Iš viso (dienos davinio):	**53,83**	**40,86**	**103,08**	**982,33**

4 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9^{00}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių dribsnių košė su sviestu 82% (tausojantis)	200	145/5	6,05	7,73	29,61	212,17
Trintos šaldytos uogos	8796	15	0,11	0,06	2,8	12,16
Rauginto pieno gėrimas 0,5%	134	150	2,55	3	7,35	66,6
		Iš viso:	**8,71**	**10,79**	**39,76**	**290,93**

Pietūs 12^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkų, žiedinių kopūstų, žirnelių) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	24485	150	3,75	6,12	18,8	145,36
Lašišos filė kepsnys (tausojantis)	3159	70	13,39	10,93	0,63	154,43
Virti ryžiai (tausojantis)	9616	60	1,64	0,08	15,08	67,6
Šparaginės pupelės	11419	80	1,5	3,82	6,52	66,51
Vanduo su apelsinu	132	150	0,09	0,01	1,17	5,13
		Iš viso:	**20,37**	**20,96**	**42,20**	**439,03**

Vakarienė 16^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti moliūginiai bulvinukai (tausojantis)	11440	140	4,13	1,11	23,74	121,43
Grūdėtos varškės (9%) pagardas	8791	45	5,51	3,18	1,53	56,76
Sezoniniai vaisiai		70	0,9	0,4	17,8	76,4
Kmynų arbata (nesaldinta)	130	150	0,16	0,12	0,4	3,27
		Iš viso:	**10,70**	**4,81**	**43,47**	**257,86**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,78**	**36,56**	**125,43**	**987,82**

4 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9^{00}val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananų gabaliukais (tausojantis) (augalinis)	12163	130/20	5,37	4,19	27,97	171,05
Liofilizuotos avietės	21696	20	1,8	0,4	6,8	38
Ekologiškas pienas 2.5%	10778	100	2,8	2,5	4,7	52,5
		Iš viso:	**9,97**	**7,09**	**39,47**	**261,55**

Pietūs 12^{30} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su skrebučiais (tausojantis)	24476	150/10	2,54	7,85	17,08	149,1
Vištienos guliašas (tausojantis)	12285	100	18,62	4,85	6,13	142,66
Bulvių košė (tausojantis)	99	60	1,5	2,77	12,31	80,17
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	9621	80	0,7	0,08	5,5	25,5
Vanduo su citrina	55	150	0,06	0,02	0,54	2,52
Sezoniniai vaisiai		50	0,9	0,4	14,8	36,4
		Iš viso:	**24,32**	**15,97**	**56,36**	**436,35**

Vakarienė 16^{00} val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų ir bananų blyneliai	6839	60/30	6,6	10,76	35,68	265,94
Natūralus jogurtas 3,8%	7930	20	0,86	0,7	1,18	14,46
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	41	150	0	0	0	0,01
		Iš viso:	**7,46**	**11,46**	**36,86**	**280,41**
		Iš viso (dienos davinio):	**41,75**	**34,52**	**132,69**	**978,31**