

Kauno lopšelis - darželis „Aviliukas“

S.Žukausko g. 31, Kaunas ir A. Mackevičiaus g. 101, Kaunas



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

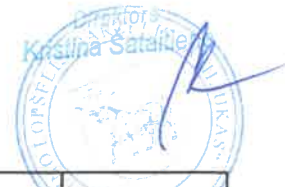
4 - 7 metų vaikams

Be gryno pieno, kiaušinių, grikių, ryžių, kviečių, miežių, rugių, paukštiesos

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

1 Savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	7418	200	6,09	6,55	39,45	241,09
Liofilizuotos braškės	44818	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Sezoniniai vaisiai		120	0,9	0,2	14,8	66,4
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			7,75	7,12	59,31	334,13

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	27534	150	3,86	3,27	16,11	109,36
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas jautienos kumpio maltinukas (tausojantis)	28702	80	18,85	9,24	0,39	160,19
Bulvių košė (tausojantis)	10402	80	1,96	3,66	16,36	106,19
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	10758	90	0,75	0,04	5,56	25,6
Vanduo su citrina	6483	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso:			27,34	17,33	53,67	480,12

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kukurūzų makaronai (tausojantis) (augalinis)	16431	170	5,16	9,51	64,12	363,07
Pomidorų skiltelės	7195	40	0,4	0,16	2,32	12,32
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	42	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			20,91	11,17	42,34	353,48
Iš viso (dienos davinio):			56,00	35,62	155,32	1167,73

I Savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9 proc. rieb.) su trintomis uogomis	17484	80/20	15,14	8,16	5,6	156,36
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Sezoniniai vaisiai		140	1,17	0,52	19,24	86,32
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			18,16	9,79	39,35	318,06

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	60744	150	3,59	3,18	12,79	94,18
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	18724	80	12,68	19,1	5,82	245,92
Šviežių daržovių (aisbergas, pomidorai, agurkas, ridikėliai) salotos	66908	80	0,87	4,69	3,47	59,52
Vanduo su citrina	6483	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso:			19,06	28,09	37,33	478,40

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	17929	140	20,58	10,95	38,88	336,39
Trintų šaldytų braškių padažas	15180	18	0,13	0,07	2,96	13
Kmynų arbata (nesaldinta)	131	200	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			20,91	11,17	42,34	353,48
Iš viso (dienos davinio):			58,13	49,05	119,02	1149,94

1 Savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	7743	180	16,42	8,75	42,2	313,23
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	10401	50	0,4	0,05	2,38	11,55
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			16,82	8,80	44,58	324,81

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žiediniai kopūstai, žirnėliai, svogūnai) sriuba (tausojantis) (augalinis)	61169	150	2,12	4,24	11,95	94,39
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas kiaulienos sprandinės maltinukas (tausojantis)	23639	80	11,87	17,98	1,33	214,62
Bulvių košė (tausojantis)	10402	80	1,96	3,66	16,36	106,19
Burokėlių salotos	65371	80	2,09	2,89	3,74	49,27
Vanduo	38	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,88	29,87	47,88	539,73

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	3866	80	14,66	7,77	32,88	260,08
Trintų šaldytų braškių padažas	15180	18	0,13	0,07	2,96	13
Sezoniniai vaisiai		140	1,17	0,26	19,24	86,32
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			15,96	8,10	55,08	359,43
Iš viso (dienos davinio):			52,66	46,77	147,54	1223,97



I Savaitē
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	25251	200	6,6	6,15	41,1	246,1
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			8,45	7,26	55,61	321,48

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (žirnėliai, kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba (tausojantis)	50656	150	2,06	3,9	11,51	89,4
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Orkaitėje keptas lydekos filē kepsniukas (tausojantis)	19541	80	16,42	12	0,34	175,02
Virtos bulvės (tausojantis)	10406	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos	40272	110	1,28	2,17	4,92	44,36
Vanduo	38	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,20	19,25	47,03	454,20

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė (9 proc. rieb.) su šaldytomis avietėmis	17930	130/20	21,95	11,82	9,14	230,74
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Sezoniniai vaisiai		60	0,45	0,1	7,8	33,2
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			24,25	13,03	31,45	339,32
Iš viso (dienos davinio):			55,90	40,47	134,09	1115,00

I Savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žiediniai kopūstai, žirnėliai, svogūnai) košė (tausojantis) (augalinis)	29372	200	3,96	12,32	22,83	218,07
Sezoniniai vaisiai		120	0,9	0,2	14,8	66,4
Kmynų arbata (nesaldinta)	131	200	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			5,06	12,67	38,13	288,56

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	60648	150	1,95	4,14	10,05	85,28
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	18724	80	12,68	19,1	5,82	245,92
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	18980	150	1,23	0,18	7,71	37,38
Vanduo	38	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,70	24,52	38,08	443,84

Vakarienė 15³⁰ 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)	11511	200	4,24	4,22	39,8	214,15
Pomidorų skiltelės	7195	40	0,4	0,16	2,32	12,32
Geriamas kefyras (2,5 proc.rieb.)	46	200	6,4	5	8	102,6
Iš viso:			11,04	9,38	50,12	329,07
Iš viso (dienos davinio):			33,80	46,57	126,33	1061,47

2 Savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	7418	195/5	6,09	6,55	39,45	241,09
Liofilizuotos braškės	44818	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Sezoniniai vaisiai		140	1,17	0,26	19,24	86,32
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	52	200	0,12	0,03	1,07	5,05
Iš viso:			8,14	7,21	64,82	359,07

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	60744	150	3,59	3,18	12,79	94,18
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas jautienos kumpio maltinukas (tausojantis)	28702	80	18,85	9,24	0,39	160,19
Virtos bulvės (tausojantis)	10406	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Morkų salotos su aliejumi	67031	60	0,76	1,89	6,68	46,73
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	20601	40	0,34	0,08	1,72	8,96
Vanduo su apelsinu	133	200	0,11	0,01	1,4	6,16
Iš viso:			27,09	15,58	53,24	461,64

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žiediniai kopūstai, žirnėliai, svogūnai) troškiny (tausojantis) (augalinis)	20561	200	5,06	15,08	28,44	269,66
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			6,90	16,18	42,94	344,95
Iš viso (dienos davinio):			42,13	38,97	161,00	1165,66

2 Savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	25251	200	6,6	6,15	41,1	246,1
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			8,45	7,26	55,61	321,48

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	27531	150	1,36	1,42	10,32	59,52
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Jautienos kumpio guliašas (tausojantis)	5982	130	21,31	9,01	2,88	177,87
Bulvių košė (tausojantis)	10402	80	1,96	3,66	16,36	106,19
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	18980	150	1,23	0,18	7,71	37,38
Vanduo su citrina	56	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso:			27,78	15,39	52,52	459,74

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9 proc.rieb.) su trintomis uogomis	17484	80/20	15,14	8,16	5,6	156,36
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Sezoniniai vaisiai		140	1,17	0,26	19,24	86,32
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	42	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			18,15	9,52	39,34	317,96
Iš viso (dienos davinio):			54,38	32,17	147,47	1099,18

2 Savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kukurūzų makaronai (tausoįantis) (augalinis)	16431	170	5,16	9,51	64,12	363,07
Kmynų arbata (nesaldinta)	131	200	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			5,36	9,66	64,62	367,16

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žiediniai kopūstai, žirnėliai, svogūnai) sriuba (tausoįantis) (augalinis)	61169	150	2,12	4,24	11,95	94,39
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas kiaulienos sprandinės maltinukas (tausoįantis)	23639	80	11,87	17,98	1,33	214,62
Orkaitėje keptos bulvių lazdelės (tausoįantis)	24109	80	1,81	1,1	16,42	82,82
Burokėlių salotos	65371	80	2,09	2,89	3,74	49,27
Pomidorų skiltelės	7195	40	0,4	0,16	2,32	12,32
Vanduo	38	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,13	27,47	50,26	528,68

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 proc.rieb.) (tausoįantis)	3866	80	14,66	7,77	32,88	260,08
Trintų šaldytų braškių padažas	15180	18	0,13	0,07	2,96	13
Sezoniniai vaisiai		60	0,45	0,1	7,8	33,2
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			15,25	7,95	43,65	306,40
Iš viso (dienos davinio):			40,74	45,08	158,53	1202,24

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė (9 proc. rieb.) su šaldytomis avietėmis	17930	130/20	21,95	11,82	9,14	230,74
Sezoniniai vaisiai		140	1,17	0,26	19,24	86,32
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			23,12	12,08	28,38	317,09

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	60842	150	4,12	2,29	16,76	104,14
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnys (tausojantis)	3160	80	16,9	13,94	0,92	196,78
Šviežių daržovių (aisbergas, pomidorai, agurkas, ridikėliai) salotos	66908	80	0,87	4,69	3,47	59,52
Vanduo	38	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,73	22,02	35,65	435,70

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	7743	180	16,42	8,75	42,2	313,23
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			18,27	9,86	56,71	388,61
Iš viso (dienos davinio):			65,12	43,96	120,74	1141,40

2 Savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptas orkaitėje obuolys su varške (9 proc. rieb.) (tausojantis)	1124	100/50	9,43	7,52	25,45	207,15
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Sezoniniai vaisiai		60	0,45	0,1	7,8	33,2
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			11,73	8,73	47,76	315,73

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	61028	150	1,73	4,57	11,69	94,76
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas kiaulienos sprandinės maltinukas (tausojantis)	23639	80	11,87	17,98	1,33	214,62
Virtos bulvės (tausojantis)	10406	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	17184	100	0,85	0,2	4,3	22,4
Vanduo	38	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,89	23,93	47,58	477,20

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kukurūzų makaronai (tausojantis) (augalinis)	16431	170	5,16	9,51	64,12	363,07
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			5,16	9,51	64,12	363,10
Iš viso (dienos davinio):			34,78	42,17	159,46	1156,03

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	29399	200	7,95	7,66	38,44	254,43
Sezoniniai vaisiai		80	0,8	0,4	10	46,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	42	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			8,75	8,06	48,44	301,25

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	27556	150	2,74	4,2	12,59	99,1
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas jautienos kumpio maltinukas (tausojantis)	28702	80	18,85	9,24	0,39	160,19
Virtos bulvės (tausojantis)	10406	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	18980	150	1,23	0,18	7,71	37,38
Vanduo su citrina	6483	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso:			26,34	14,82	51,70	445,61

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9 proc.rieb.) su trintomis uogomis	17484	80/20	15,14	8,16	5,6	156,36
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Sezoniniai vaisiai		140	1,17	0,26	19,24	86,32
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			18,16	9,53	39,35	318,06
Iš viso (dienos davinio):			53,25	32,41	139,49	1064,92

3 Savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	7418	200	6,09	6,55	39,45	241,09
Trintų šaldytų aviečių padažas	16967	18	0,22	0,11	4,29	19,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,8	0,4	10	46,8
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			7,11	7,06	53,74	306,93

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	51738	150	1	1,41	8,43	50,41
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas kiaulienos sprandinės maltinukas (tausojantis)	23639	80	11,87	17,98	1,33	214,62
Virtos bulvės (tausojantis)	10406	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos	40272	110	1,28	2,17	4,92	44,36
Vanduo su apelsinu	133	200	0,11	0,01	1,4	6,16
Iš viso:			17,70	22,75	46,34	460,97

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	7743	180	16,42	8,75	42,2	313,23
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			16,43	8,76	42,21	313,35
Iš viso (dienos davinio):			41,24	38,57	142,29	1081,25

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kukurūzų makaronai (tausojantis) (augalinis)	16431	170	5,16	9,51	64,12	363,07
Juoda arbata su citrina (nesaldinta)	20705	200	0,12	0,03	1,07	5,06
Iš viso:			5,28	9,54	65,19	368,13

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	60744	150	3,59	3,18	12,79	94,18
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Orkaitėje keptas jūros lydekos filė kepsniukas (tausojantis)	19541	80	16,42	12	0,34	175,02
Virtos bulvės (tausojantis)	10406	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Burokėlių salotos	65371	80	2,09	2,89	3,74	49,27
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	20601	40	0,34	0,08	1,72	8,96
Vanduo	38	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,88	19,33	48,85	472,85

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	3866	80	14,66	7,77	32,88	260,08
Trintų šaldytų braškių padažas	15180	18	0,13	0,07	2,96	13
Sezoniniai vaisiai		140	0,56	0,26	19,24	86,32
Kmynų arbata (nesaldinta)	131	200	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			15,55	8,25	55,58	363,49
Iš viso (dienos davinio):			46,71	37,12	169,62	1204,47

3 Savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	25251	200	6,6	6,15	41,1	246,1
Sezoniniai vaisiai		80	0,8	0,4	10	46,8
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			7,41	6,56	51,11	293,02

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	27494	150	1,68	6,61	12,27	115,27
Troškintas kiaulienos sprandinės kepsnys (tausojantis)	18724	80	12,68	19,1	5,82	245,92
Virtos bulvės (tausojantis)	10406	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai ir morkos)	20658	100	0,9	0,15	6,58	31,25
Vanduo su apelsinu	133	200	0,11	0,01	1,4	6,16
Iš viso:			16,97	25,95	41,83	468,76

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (9 proc.rieb.) (tausojantis)	17929	140	20,58	10,95	38,88	336,39
Trintų šaldytų braškių padažas	15180	18	0,13	0,07	2,96	13
Kmynų arbata (nesaldinta)	131	200	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			20,91	11,17	42,34	353,48
Iš viso (dienos davinio):			45,29	43,68	135,28	1115,26

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9 proc. rieb.) su trintomis uogomis	17484	80/20	15,14	8,16	5,6	156,36
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Bananų tyrė	22817	100	0,5	0,5	20	86,5
Sezoniniai vaisiai		80	0,8	0,4	10	46,8
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			18,29	10,17	50,11	365,04

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (brokoliai, morkos, svogūnai, bulvės) sriuba (tausojantis)	27546	150	4,37	2,64	7,94	73,02
Grietinė 30 proc. rieb.	4384	15	0,39	4,5	0,41	43,68
Jautienos kumpio befstrogenas su morkomis (tausojantis)	18662	100/20	21,46	13,65	6,4	234,31
Virtos bulvės (tausojantis)	10406	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Daržovių rinkinukas (aisbergo salotos, agurkas, pomidoras)	24178	120	1,08	0,2	4,64	24,68
Vanduo su citrina	6483	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso:			28,98	21,09	35,90	449,37

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kukurūzų makaronai (tausojantis) (augalinis)	16431	170	5,16	9,51	64,12	363,07
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			5,17	9,52	64,13	363,19
Iš viso (dienos davinio):			52,44	40,16	150,14	1177,60