

Kauno lopšelis - darželis „Aviliukas“

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



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 - 7 metų vaikams

Be pieno ir jo produktų, obuolių, rugių, avižų, bulvių,
kiaušinio, vištienos

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

1 Savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	9473	200	3,83	5	35,65	202,88
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:			5,49	5,57	55,51	295,92

Pietūs 12⁰⁰ 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)	50057	150	5,23	3,38	15,87	114,82
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	34442	80	17,08	11,98	1,44	181,88
Virti griekiai (tausojantis)	6082	80	4,41	1,09	24,26	124,43
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:			29,39	17,61	62,38	525,51

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	16431	170	5,16	9,51	64,21	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:			5,56	9,67	66,53	375,41
Iš viso (dienos davinio):			40,44	32,85	184,42	1196,84

1 Savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	14029	200	3,95	6,88	41,39	243,27
Trintų šaldytų aviečių padažas	16967	18	0,22	0,11	4,29	19,01
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:			5,35	7,52	64,93	348,72

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)	50570	150	4,27	3,2	11,24	90,86
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	30645	80	22,55	13,63	0,57	215,13
Virti griekiai (tausojantis)	6082	80	4,41	1,09	24,26	124,43
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:			32,18	22,63	40,29	493,46

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai blynėliai	13380	120	5,72	6,83	48,35	277,7
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:			6,05	7,05	51,81	294,79
Iš viso (dienos davinio):			43,58	37,20	157,03	1136,97

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, žirnėliai, žiediniai kopūstai, 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
Burokėlių salotos	65371	80	2,09	2,89	3,74	49,27
Vanduo	38	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,92	26,21	31,52	433,54

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žirnėliai, žiediniai kopūstai, svogūnai) troškiny (augalinis) (tausojantis)	20561	200	5,06	15,08	28,44	269,66
Sezoniniai vaisiai		140	1,17	0,26	19,24	86,32
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			6,23	15,34	47,68	356,01
Iš viso (dienos davinio):			40,97	50,35	123,78	1114,36

1 Savaitė
Ketvirtadienis

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	
Trinta daržovių (žirneliai, kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba (tausojantis) (augalinis)	50658	150	2,2	3,13	7,25	66,01
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Orkaitėje keptas lydekos filė kepsniukas (tausojantis)	19541	80	16,42	12	0,34	175,02
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	6008	80	2,21	0,11	20,36	91,26
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:			23,95	18,51	47,37	451,91

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	13384	120	7	10,86	51,3	330,89
Trintų šaldytų aviečių padažas	16967	18	0,22	0,11	4,29	19,01
Sezoniniai vaisiai		60	0,5	0,1	8,2	33,2
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			7,73	11,08	63,80	383,22
Iš viso (dienos davinio):			40,13	40,47	166,78	1156,61

1 Savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žirneliai, žiediniai kopūstai, 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	50566	150	0,94	5,06	3,4	62,95
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Plovas su kiaulienos sprandine (tausojantis)	18719	64/86	13,26	18,72	25,38	323,07
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	18980	150	1,23	0,18	7,71	37,38
Vanduo	38	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,27	25,06	50,99	498,66

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	64,21	363,07
Pomidorų skiltelės	7195	40	0,4	0,16	2,32	12,32
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			5,57	9,68	66,54	375,51
Iš viso (dienos davinio):			27,90	47,41	155,66	1162,73

2 Savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	9473	200	3,83	5	35,65	202,88
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:			5,88	5,66	61,02	320,86

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	50570	150	4,27	3,2	11,24	90,86
Troškintas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	34442	80	17,08	11,98	1,44	181,88
Virti griķiai (tausojantis)	6082	80	4,41	1,09	24,26	124,43
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:			26,97	18,25	46,74	459,02

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žirneliai, žiediniai kopūstai, svogūnai) troškiny (augalinis) (tausojantis)	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):			39,75	40,09	150,70	1124,83

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)	50432	150	0,48	5,03	3,89	62,72
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	30645	80	22,55	13,63	0,57	215,13
Virti ryžiai (tausojantis)	10429	80	2,21	0,11	20,36	91,26
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:			28,39	20,07	47,78	485,27

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai blynėliai	13380	120	5,72	6,83	48,35	277,7
Trintų šaldytų braškių padažas	15180	18	0,13	0,07	2,96	13
Sezoniniai vaisiai		60	0,45	0,1	7,8	33,2
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	42	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			6,30	7,00	59,11	323,92
Iš viso (dienos davinio):			43,14	34,33	162,50	1130,67

2 Savaitė
Trečiadienis



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	64,21	363,07
Kmyną arbata (nesaldinta)	131	200	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			5,36	9,66	64,71	367,16

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žirnėliai, žiediniai kopūstai, 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
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:			18,32	26,37	33,84	445,86

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žirnėliai, žiediniai kopūstai, svogūnai) košė (tausojantis) (augalinis)	29372	200	3,96	12,32	22,83	218,07
Sezoniniai vaisiai		60	0,45	0,1	7,8	33,2
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:			6,26	13,53	45,14	326,65
Iš viso (dienos davinio):			29,94	49,56	143,69	1139,67

2 Savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	14029	200	3,95	6,88	41,39	243,27
Sezoniniai vaisiai		140	1,17	0,26	19,24	86,32
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			5,12	7,14	60,63	329,62

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	61168	150	6,61	2,48	18,26	121,83
Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnys (tausojantis)	3160	80	16,9	13,94	0,92	196,78
Virti ryžiai (tausojantis)	6008	80	2,21	0,11	20,36	91,26
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:			26,59	21,22	43,01	469,39

Vakarienė 15³⁰ 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
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):			48,14	37,12	145,85	1112,36

2 Savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	13436	200	5,72	4,58	31,24	189,07
Sezoniniai vaisiai		60	0,45	0,1	7,8	33,2
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:			8,02	5,79	53,55	297,65

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	51337	150	0,7	4,07	3,52	53,52
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
Virti grikiai (tausojantis)	6082	80	4,41	1,09	24,26	124,43
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	17184	100	0,85	0,2	4,3	22,4
Vanduo	38	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,67	24,44	47,91	490,23

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	16431	170	5,16	9,51	64,21	363,07
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			5,16	9,51	64,21	363,10
Iš viso (dienos davinio):			32,85	39,74	165,67	1150,98



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
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	42	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			8,44	7,25	55,60	321,38

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	50618	150	3,25	4,23	11,5	97,02
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Troškintas kalakutienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	34442	80	17,08	11,98	1,44	181,88
Virti ryžiai (tausojantis)	6008	80	2,21	0,11	20,36	91,26
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:			25,69	17,62	56,26	486,32

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	13384	120	7	10,86	51,3	330,89
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:			7,59	11,04	62,07	377,21
Iš viso (dienos davinio):			41,72	35,91	173,93	1184,91

3 Savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	9473	200	3,83	5	35,65	202,88
Trintų šaldytų aviečių padažas	16967	18	0,22	0,11	4,29	19,01
Sezoniniai vaisiai		140	1,17	0,52	19,24	86,32
Juoda arbata (nesaldinta)	141	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			5,22	5,63	59,18	308,24

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	59289	150	0,56	4,03	5,41	60,12
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
Virti griekiai (tausojantis)	6082	80	4,41	1,09	24,26	124,43
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:			20,07	26,38	51,82	524,95

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):			41,72	40,77	153,21	1146,54

3 Savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	16431	170	5,16	9,51	64,21	363,07
Juoda arbata su citrina (nesaldinta)	20705	200	0,12	0,03	1,07	5,06
Iš viso:			5,28	9,54	65,28	368,13

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)	50570	150	4,27	3,2	11,24	90,86
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
Virti griekiai (tausojantis)	6082	80	4,41	1,09	24,26	124,43
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:			29,37	20,36	55,80	523,80

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žirneliai, žiediniai kopūstai, svogūnai) košė (tausojantis) (augalinis)	29372	200	3,96	12,32	22,83	218,07
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
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:			6,56	13,83	57,07	383,74
Iš viso (dienos davinio):			41,21	43,73	178,15	1275,67

3 Savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	14029	200	3,95	6,88	41,39	243,27
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:			4,76	7,29	51,40	290,19

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	50576	150	1,36	6,13	9,31	97,83
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	30645	80	22,55	13,63	0,57	215,13
Virti griekiai (tausojantis)	6082	80	4,41	1,09	24,26	124,43
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:			29,33	21,01	42,12	474,80

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žirnėliai, žiediniai kopūstai, svogūnai) troškiny (augalinis) (tausojantis)	20561	200	5,06	15,08	28,44	269,66
Kukurūzų trapučiai	7058	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Kmynų arbata (nesaldinta)	131	200	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso:			7,10	16,33	43,44	349,01
Iš viso (dienos davinio):			41,19	44,63	136,96	1114,00

3 Savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	13436	200	5,72	4,58	31,24	189,07
Sezoniniai vaisiai		80	0,8	0,4	10	46,8
Bananų tyrė	22817	100	0,5	0,5	20	86,5
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			7,03	5,49	61,25	322,49

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žirneliai, žiediniai kopūstai, 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
Jautienos kumpio befstrogenas su morkomis (tausojantis)	18662	100/20	21,46	13,65	6,4	234,31
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:			26,58	19,21	38,24	432,16

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis) (augalinis)	16431	170	5,16	9,51	64,21	363,07
Vaisinė arbata (nesaldinta)	23900	200	0,01	0,01	0,01	0,12
Iš viso:			5,17	9,52	64,22	363,19
Iš viso (dienos davinio):			38,78	40,16	163,71	1117,84