

A2



Direktorė
Erika Vaidelienė
E. Vaidelienė
2026-06-03

Kauno mokykla-darželis „Šviesa“

Rimvydo g. 20 Kaunas

GALIOJA nuo
2026-06-15

15 DIENŲ MAITINIMAS

7-10 metų pritaikyto maitinimo valgiaraštis (Mokykla)

(be pieno produktų)

Ištaigos darbo laikas:
Nuo 7 val. iki 19 val.

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė

SM

1 savaitė
Pirmadienis



Patvirtino:

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	38749	150	1,70	3,12	11,53	80,93
Duona be glitimo	27057	20	0,38	1,14	8,40	45,38
Troškinta kiaulienos sprandinė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	43537	100/20	17,06	23,74	3,03	293,99
Birūs griokiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	30229	70	2,52	1,08	13,86	75,20
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	71530	100	0,88	0,10	7,01	32,46
Vanduo su citrinomis	25587	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			22,61	29,19	44,58	531,48

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	37347	200	4,30	7,28	40,45	244,47
Pomidoras	107282	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Trintos šaldytos uogos	22092	20	0,13	0,07	2,92	12,82
Kukurūzų trapučiai	18401	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Sezoninių vaisių lėkštė		90	0,36	0,00	8,91	37,08
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,13	8,65	69,67	385,03
Iš viso dienai:			29,74	37,84	114,25	916,51

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė

1 savaitė
Antradienis



Patvirtino:

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	94477	150	2,43	3,17	12,77	89,30
Duona be glitimo	27057	20	0,38	1,14	8,40	45,38
Garuose kepta kalakutienos filė (tausojantis)	64113	90	18,38	10,73	0,09	170,48
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	46050	70	3,09	2,21	21,30	117,45
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	98574	100	1,18	4,60	6,59	72,51
Agurkų griežinėliai	98576	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su apelsiniais	25586	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Sezoninių vaisių lėkštė		120	1,08	0,12	14,04	61,56
Iš viso maitinimui:			26,96	21,98	65,45	567,44

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miltų be glitimo blynėliai	28757	130	2,60	9,80	54,97	318,47
Uogienė	3469	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Liofilizuotos uogos	100829	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,15	10,54	74,42	409,13
Iš viso dienai:			31,12	32,51	139,87	976,57

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė



I savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	94478	150	7,73	4,78	26,75	180,92
Plikytų ryžių plovai su vištienos krūtinėlių filė (tausojantis)	57196	150/80	19,35	5,45	35,59	268,86
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	83827	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Pomidorai ir paprika	98582	100	0,95	0,30	6,25	31,50
Salotų padažas	30697	5	0,03	4,56	0,30	42,30
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,30	0,40	12,30	54,00
Iš viso maitinimui:			28,68	15,57	82,28	583,97

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	36348	200/5	4,30	5,74	40,45	230,61
Pomidorų skiltelės	71951	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Rauginti agurkai	90094	40	0,32	0,04	0,96	5,48
Vanduo	30989	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Įvairių vaisių tyrė	8819	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Iš viso maitinimui:			6,45	6,93	74,47	385,99
Iš viso dienai:			35,13	22,49	156,75	969,96

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė

sy



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	72857	150	4,51	1,82	17,96	106,26
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	49033	115	24,65	8,38	0,17	174,74
Virtos bulguro kruopos (tausojantis)	28942	60	2,46	1,17	15,18	81,09
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, aisbergo salotos)	77740	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Salotų padažas	30697	5	0,03	4,56	0,30	42,30
Vanduo su citrinomis	25587	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Įvairių vaisių tyrė	5674	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Iš viso maitinimui:			33,93	17,01	68,94	564,56

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Duona be glitimo su virta a.r. dešra, paprika, agurkais, "Mini pica" (tausojantis)	25292	20/20/22 /25	3,61	6,48	12,98	124,68
Agurkų griežinėliai	98576	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Liofilizuotos uogos	76711	20	1,31	0,63	8,02	42,98
Sezoninių vaisių lėkštė		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,77	7,71	57,50	326,46
Iš viso dienai:			40,70	24,72	126,44	891,02

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	38767	150	2,29	3,24	19,62	116,82
Garuose kepta lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	31910	120	25,34	16,83	1,13	257,36
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	1781	80	1,68	0,08	16,55	73,67
Burokėlių salotos	76772	100	1,46	4,80	9,08	85,34
Brokoliai	90075	50	1,47	0,16	2,71	18,16
Pomidorų skiltelės	71951	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	25587	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			32,82	25,33	52,75	570,27

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	35874	200	6,86	9,06	55,66	331,64
Agurkų griežinėliai	98576	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoninių vaisių lėkštė		150	0,60	0,00	14,85	61,80
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,81	9,06	71,91	400,44
Iš viso dienai:			40,64	34,39	124,65	970,70

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė
SM

2 savaitė
Pirmadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, morkų) sriuba su vištienos filė kukuliais (tausojantis)	101058	150	4,34	2,99	6,58	70,62
Traški duonelė be glitimo	27055	8	0,38	0,06	6,96	29,95
Kiaulienos sprandinės ir daržovių (morkų, bulvių) troškiny (tausojantis)	46706	120/75	16,07	17,95	25,32	327,08
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, ridikėliai)	98586	120	1,07	0,11	4,93	24,97
Sezoninių vaisių lėkštė		240	0,96	0,00	14,64	62,40
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,82	21,11	58,44	515,02

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pieniškos a.r. dešrelės (tausojantis)	17809	100	13,00	18,00	3,00	226,00
Pomidorų padažas	13323	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Virti makaronai (tausojantis)	19675	80	5,90	1,26	22,81	126,17
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	18242	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Sezoninių vaisių lėkštė		120	0,36	0,48	14,76	64,80
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			20,05	19,90	45,62	441,77
Iš viso dienai:			41,33	40,62	95,90	914,46

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė

2 savaitė
Antradienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	100172	150	3,40	2,88	25,65	142,17
Traški duonelė be glitimo	27055	8	0,38	0,06	6,96	29,95
Garuose kepta vištienos filė (tausojantis)	64116	100	22,32	8,29	0,37	165,37
Birūs griekiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	30229	70	2,52	1,08	13,86	75,20
Orkaitėje keptos sezoninės daržovės (cukinija, brokolis)	38178	110	2,20	2,95	4,76	54,34
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprika)	102655	100	0,85	0,18	4,87	24,50
Vanduo su citrinomis	25587	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Iš viso maitinimui:			32,95	16,85	85,30	624,68

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	35874	200	6,86	9,06	55,66	331,64
Pomidorų skiltelės	71951	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Rauginti agurkai	90094	40	0,32	0,04	0,96	5,48
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,68	9,30	59,52	352,52
Iš viso dienai:			40,63	26,15	144,82	977,20

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė

2 savaitė
Trečiadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3596	150	1,38	2,11	10,92	68,20
Duona be glitimo	27057	20	0,38	1,14	8,40	45,38
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos sprandinės kepsnys „Netikras zuikis“ (tausojantis)	48998	120	18,49	24,23	1,03	296,17
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	30230	70	4,90	1,13	12,06	78,01
Daržovių rinkinukas (agurkai, žiedinis kopūstas, paprika)	103337	100	1,08	0,13	4,96	25,33
Vanduo su apelsiniais	25586	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Liofilizuotos uogos	51028	7	0,28	0,28	2,94	15,40
Iš viso maitinimui:			26,57	29,03	41,17	532,26

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miltų be glitimo blynėliai	28757	130	2,60	9,80	54,97	318,47
Uogienė	31825	25	0,05	0,00	15,55	62,40
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,72	0,32	11,84	53,12
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			3,37	10,12	82,36	433,99
Iš viso dienai:			29,95	39,15	123,52	966,25

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė

Sy

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	38767	150	2,29	3,24	19,62	116,82
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa	64120	175/75	17,78	9,33	43,26	328,12
Pomidorų skiltelės	71951	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Agurkų lazdelės	80981	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su citrinomis	34624	150	0,04	0,01	0,37	1,76
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,32	0,00	4,88	20,80
Iš viso maitinimui:			21,42	12,78	73,00	492,70

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miltų be glitimo blynėliai	28757	130	2,60	9,80	54,97	318,47
Uogienė	3469	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			3,33	10,00	82,30	432,51
Iš viso dienai:			24,75	22,78	155,30	925,21

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė



2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	90785	150	7,78	4,57	24,01	168,22
Viso grūdo ruginė duona su sėklomis	30266	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Orkaitėje kepta sterko filė (tausojantis)	32171	120	22,53	4,15	0,87	131,00
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	1781	80	1,68	0,08	16,55	73,67
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	98918	110	1,12	7,85	11,06	119,32
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinė salota)	71548	100	0,84	0,11	4,03	20,47
Vanduo su apelsinais	25586	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			35,83	17,59	66,66	568,23

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	5213	90	11,43	9,81	0,81	137,25
Majonezas (73 proc. rieb.)	32661	5	0,01	1,70	0,30	16,54
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidoru (tausojantis)	25316	20/4/10/ 8	0,52	1,18	9,74	51,66
Sezoninių vaisių lėkštė		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			13,46	13,29	45,95	357,25
Iš viso dienai:			49,29	30,88	112,61	925,48

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	72857	150	4,51	1,82	17,96	106,26
Troškintas kiaulienos mentės maltinis (tausojantis)	44464	110	15,61	22,20	1,18	266,96
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	29414	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Orkaitėje keptos sezoninės daržovės (cukinija, kalafijoras)	30598	110	1,70	2,90	4,86	52,29
Pomidorų skiltelės	71951	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	25587	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,30	0,40	12,30	54,00
Iš viso maitinimui:			24,80	27,64	60,64	590,52

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	36348	200/5	4,30	5,74	40,45	230,61
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	83827	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Ekologiški kukurūzų trapučiai	29197	12	1,10	0,66	8,70	45,16
Uogienė	3469	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Sezoninių vaisių lėkštė		90	0,36	0,00	8,91	37,08
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,12	6,48	68,49	356,68
Iš viso dienai:			30,91	34,12	129,12	947,21

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė





3 savaitė
Antradienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su kiaulienos mentės kukulaičiais (tausojantis)	71154	130/18	4,28	4,97	10,07	102,14
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su česnakais (tausojantis)	57525	130	21,57	10,16	0,71	180,60
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	23233	70	2,30	3,49	18,25	113,57
Burokėlių salotos	76772	100	1,46	4,80	9,08	85,34
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	83827	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Pomidorų skiltelės	71951	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vaisių sultys	74829	250	0,00	0,00	16,50	66,00
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			30,83	23,69	68,51	610,64

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su kiaulienos mentės mėsa (tausojantis)	27810	160/50	15,91	13,87	31,02	312,52
Agurkų griežinėliai	98576	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoninių vaisių lėkštė		120	0,84	0,24	21,60	91,92
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			17,10	14,11	54,02	411,44
Iš viso dienai:			47,93	37,80	122,53	1022,08

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkevičiūtė

3 savaitė
Trečiadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	90785	150	7,78	4,57	24,01	168,22
Ekologiški ryžių trapučiai	29820	12	0,95	0,36	9,72	45,91
Vištienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkų, bulvių) troškiny (tausojantis)	51681	100/100	19,52	12,6	16,56	257,7
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinės salotos)	98961	125	1,03	0,12	4,68	23,84
Vanduo su citrinomis	25587	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Liofilizuotos uogos	29599	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Iš viso maitinimui:			30,11	18,03	60,77	525,8

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių ir bolivinės balandos košė su troškintomis daržovėmis(augalinis)(tausojantis)	46043	160/40	6,03	9,38	30,04	228,68
Pomidorų skiltelės	71951	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,90	0,40	14,80	66,40
Įvairių vaisių tyrė	8819	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			8,76	10,93	77,90	444,98
Iš viso dienai:			38,87	28,96	138,67	970,79

Maitinimo organizavimo specialistė
Sandra Minkelytė



3 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, bulvių) sriuba (tausojantis) (augalinis)	95183	150	1,52	2,14	10,18	66,03
Duona be glitimo	27057	20	0,38	1,14	8,40	45,38
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	49033	115	24,65	8,38	0,17	174,74
Virti basmati ryžiai (tausojantis)	21821	70	1,78	0,76	21,44	99,71
Morkų salotos su česnakų (augalinis)	103600	80	0,92	2,82	8,98	64,98
Brokoliai	90075	50	1,47	0,16	2,71	18,16
Agurkų griežinėliai	98576	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoninių vaisių lėkštė		240	0,96	0,00	14,64	62,40
Iš viso maitinimui:			32,03	15,39	67,93	538,39

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pieniškos a.r. dešrelės (tausojantis)	47689	100	13,00	18,00	3,00	226,00
Pomidorų padažas	13323	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	1781	80	1,68	0,08	16,55	73,67
Agurkų griežinėliai	98576	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoninių vaisių lėkštė		70	0,21	0,21	8,47	36,61
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			15,39	18,29	32,27	355,28
Iš viso dienai:			47,42	33,69	100,19	893,66

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė



3 savaitė

Penktadienis

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3596	150	1,38	2,11	10,92	68,20
Garuose kepta lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	31910	120	25,34	16,83	1,13	257,36
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	23234	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	98574	100	1,18	4,60	6,59	72,51
Agurkų lazdelės	80981	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su citrinomis	25587	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			32,40	23,97	55,72	568,21

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	26458	175/5	9,72	7,17	37,58	253,74
Pomidorų skiltelės	71951	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Sezoninių vaisių lėkštė		150	0,60	0,00	14,85	61,80
Vanduo	505	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			10,82	7,37	55,33	330,94
Iš viso dienai:			48,16	32,54	130,59	1 007,84

Maitinimo organizavimo
specialistė
Sandra Minkelytė