

Kauno mokykla-darželis „Šviesa“

Rimvydo g. 20 Kaunas

15 DIENŲ MAITINIMAS

4-7 metų pritaikyto maitinimo valgiaraštis

(be pieno produktų)

Įstaigos darbo laikas:

Nuo 7 val. iki 19 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	45133	145/5	3,30	4,97	22,72	148,76
Įvairių vaisių tyrė	66874	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Sezoninių vaisių lėkštė		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta žalioji arbata	27512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,10	5,92	64,76	332,70
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)	39094	150	1,70	3,12	11,53	80,93
Duona be glitimo	24582	20	0,38	1,14	8,40	45,38
Troškinta kiaušienos sprandinė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	43536	90/10	15,19	21,44	1,12	258,19
Birūs griekiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	30235	70	2,52	1,08	13,86	75,20
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	21445	100	0,88	0,10	7,01	32,46
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			20,75	26,89	42,66	495,68
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	33091	200	4,30	7,28	40,45	244,47
Pomidoras	102108	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Trintos šaldytos uogos	21749	20	0,13	0,07	2,92	12,82
Kukurūzų trapiukai	19937	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,40	8,43	57,86	332,90
Iš viso dienai:			32,25	41,23	165,29	1 161,28

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausoajntis)	46963	197/3	5,14	3,99	28,27	169,61
Ekologiški ryžių trapučiai	29191	12	0,95	0,36	9,72	45,91
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,24	0,24	9,68	41,84
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,36	4,60	57,01	294,83
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausoajntis) (augalinis)	95293	150	2,43	3,17	12,77	89,30
Duona be glitimo	24582	20	0,38	1,14	8,40	45,38
Garuose kepta kalakutienos filė (tausoajntis)	63985	90	18,38	10,73	0,09	170,48
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausoajntis)	46054	70	3,09	2,21	21,30	117,45
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	97317	100	1,18	4,60	6,59	72,51
Agurkų griežinėliai	96201	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			25,88	21,86	51,41	505,88
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miltų be glitimo blynėliai	28665	120	2,81	5,53	43,74	235,92
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Liofilizuotos uogos	95893	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,36	6,27	63,19	326,58
Iš viso dienai:			36,6	32,72	171,61	1 127,29

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų (avižų, miežių, kviečių) dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	46968	190/6	4,68	6,30	28,28	188,54
Ekologiški kukurūzų trapučiai	29194	12	1,10	0,66	8,70	45,16
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Sezoninių vaisių lėkštė		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta žalioji arbata	27512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,41	6,96	55,46	310,14

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	95294	150	9,19	5,15	31,05	207,29
Plikytų ryžių plovai su vištienos krūtinėlių filė (tausojantis)	64293	120/70	18,72	11,79	29,09	297,34
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	79710	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Pomidorai ir paprika	97319	100	0,95	0,30	6,25	31,50
Vanduo	34194	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			29,18	17,32	67,49	542,53

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	33091	200	4,30	7,28	40,45	244,47
Pomidoras	102108	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	79710	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Sezoninių vaisių lėkštė		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Vanduo	34194	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,72	7,56	53,60	305,27
Iš viso dienai:			41,31	31,83	176,54	1 157,93

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	46963	197/3	5,14	3,99	28,27	169,61
Ekologiški ryžių trapučiai	29191	12	0,95	0,36	9,72	45,91
Trintos šaldytos uogos	31373	30	0,20	0,12	2,56	12,10
Sezoninių vaisių lėkštė		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,49	4,95	68,64	349,10
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	72856	150	4,51	1,82	17,96	106,26
Duona be glitimo	24582	20	0,38	1,14	8,40	45,38
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	48893	90	19,30	6,96	0,17	140,51
Virtos bulguro kruopos (tausojantis)	28516	70	3,69	1,30	22,77	117,54
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, aisbergo salotos)	75130	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Salotų padažas	32753	5	0,03	7,29	0,30	66,87
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			28,86	18,64	54,77	502,23
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Duona be glitimo su virta a.r. dešra, paprika, agurkais, "Mini pica" (tausojantis)	25258	20/25/20/2/2/	3,61	6,48	12,98	124,68
Agurkų griežinėliai	70849	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Liofilizuotos uogos	98066	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Įvairių vaisių tyrė	66874	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,31	7,80	58,94	331,19
Iš viso dienai:			42,47	31,3	177,67	1 162,28

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	27963	175/2	9,72	3,89	37,58	224,26
Agurkų griežinėliai	96201	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vaisiai (pagal sezoną)		120	1,08	0,12	14,04	61,56
Nesaldinta vaistažolių arbata	2326	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			11,15	4,01	53,03	292,83
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)	39095	150	2,29	3,24	19,62	116,82
Garuose kepta lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	28268	100	21,11	14,03	0,94	214,47
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Burokėlių salotos	104072	100	1,46	4,80	9,08	85,34
Brokoliai	90010	50	1,47	0,16	2,71	18,16
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			29,02	22,55	56,69	545,79
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)	32079	200	6,86	9,06	55,66	331,64
Agurkų griežinėliai	96201	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			8,11	9,16	68,76	389,94
Iš viso dienos:			48,29	35,72	178,48	1 228,56

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25586	190/10	4,09	9,58	44,84	281,97
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Vaisiai (pagal sezoną)	95886	120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			4,60	9,58	66,06	368,88
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)	101115	150	4	2,77	7,25	69,98
Traški duonelė be glitimo	24662	15	0,72	0,12	13,05	56,16
Kiaulienos sprandinės ir daržovių (morkų, bulvių) troškiny (tausojantis)	47471	100/70	14,67	17,69	19,81	297,12
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, ridikėliai)	97359	110	1,00	0,11	4,65	23,57
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			20,39	25,17	44,17	446,83
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)	17906	100	13,00	18,00	3,00	226,00
Pomidorų padažas	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Virti makaronai (tausojantis)	15400	70	0,32	0,04	0,96	5,48
Agurkų griežinėliai	96201	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoninių vaisių lėkštė		70	0,63	0,07	8,19	35,91
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,29	19,17	35,39	391,27
Iš viso dienai:			43,45	48,01	139,45	1 163,71

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų (avižų, miežių, kviečių) dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	46968	190/6	4,68	6,30	28,28	188,54
Ekologiški kukurūzų trapučiai	29194	12	1,10	0,66	8,70	45,16
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Liofilizuotos uogos	95893	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Nesaldinta žalioji arbata	27512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,33	7,70	56,43	324,36
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)	100171	150	3,40	2,88	25,65	142,17
Traški duonelė be glitimo	24583	8	0,38	0,06	6,96	29,95
Garuose kepta vištienos filė (tausojantis)	63922	90	20,08	4,55	0,33	122,58
Birūs griekiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	30235	70	2,52	1,08	13,86	75,20
Orkaitėje keptos sezoninės daržovės (cukinija, kalafijoras)	30596	110	1,70	2,90	4,86	52,29
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprika)	104073	100	0,85	0,18	4,87	24,50
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			29,04	15,32	57,58	484,32
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)	32079	200	6,86	9,06	55,66	331,64
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Rauginti agurkai	104532	40	0,32	0,04	0,96	5,48
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,68	9,30	59,52	352,52
Iš viso dienai:			44,06	32,32	173,52	1161,19

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių košė su trintomis šaldytomis uogomis (braškėmis) ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	46979	150/17/3	3,40	2,96	35,94	183,99
Sezoninių vaisių lėkštė		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Vaisiai (pagal sezoną)		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,20	3,44	73,18	344,46
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3593	150	1,39	2,11	10,99	68,51
Duona be glitimo	24582	20	0,38	1,14	8,40	45,38
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos sprandinės kepsnys „Netikras zuikis“ (tausojantis)	48887	90	13,50	22,81	0,91	262,90
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	30365	70	4,90	1,13	12,06	78,01
Daržovių rinkinukas (agurkai, žiedinis kopūstas, paprika)	104138	100	1,08	0,13	4,96	25,33
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			21,30	27,33	38,18	483,90
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miltų be glitimo blynėliai	28665	120	2,81	5,53	43,74	235,92
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,72	0,32	11,84	53,12
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			3,56	5,85	64,91	326,48
Iš viso dienai:			30,07	36,61	176,26	1 154,84

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25586	190/10	4,09	9,58	44,84	281,97
Trintos šaldytos uogos	24768	20	0,13	0,07	2,92	12,82
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,30	0,30	12,10	52,30
Nesaldinta vaistažolių arbata	2326	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			4,52	9,95	59,86	347,11
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)	39095	150	2,29	3,24	19,62	116,82
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa	63990	150/50	12,38	8,75	37,45	278,06
Agurkų lazdelės	80977	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Pomidorai ir paprika	97319	100	0,95	0,30	6,25	31,50
Salotų padažas	32753	5	0,03	7,29	0,30	66,87
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			16,21	19,60	66,33	506,57
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miltų be glitimo blynėliai	28842	130	6,62	8,80	44,01	281,67
Uogienė	33236	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Sezoninių vaisių lėkštė		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,96	8,80	58,15	339,59
Iš viso dienai:			27,69	38,35	184,35	1 193,27

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausoajntis)	46963	197/3	5,14	3,99	28,27	169,61
Įvairių vaisių tyrė	66874	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,47	4,95	58,44	304,14
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausoajntis)	89201	150	8,02	4,58	24,61	171,72
Orkaitėje kepta sterko filė (tausoajntis)	30376	90	16,94	3,60	0,78	103,27
Virtos bulvės (tausoajntis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Morkų salotos su česnakų (augalinis)	97352	110	1,12	7,85	11,06	119,32
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinė salota)	70474	100	0,84	0,11	4,03	20,47
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			29,11	19,89	62,32	544,73
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausoajntis)	6721	50	6,35	5,45	0,45	76,25
Majonezas (73 proc. riebi)	31698	5	0,01	1,70	0,30	16,54
Ekologiški ryžių trapučiai	29196	12	0,95	0,36	9,72	45,91
Sezoninių vaisių lėkštė		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			8,81	8,11	45,57	290,50
Iš viso dienai:			44,38	32,95	166,33	1 139,38

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių (avižinių, miežinių, kvietinių, ruginių, sorų) grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	45939	195/3	4,88	3,77	32,68	184,17
Ekologiški kukurūzų trapučiai	29194	12	1,10	0,66	8,70	45,16
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Sezoninių vaisių lėkštė		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	2326	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			6,62	4,43	59,86	305,78
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	72856	150	4,51	1,82	17,96	106,26
Troškintas kiaulienos mentės maltinis (tausojantis)	43575	90	13,99	20,24	0,75	241,12
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Orkaitėje keptos sezoninės daržovės (cukinija, kalafjoras)	30596	110	1,70	2,90	4,86	52,29
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			22,88	25,29	47,91	510,68
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	37290	200	4,30	9,38	40,45	263,37
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	79710	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Ekologiški kukurūzų trapučiai	29194	12	1,10	0,66	8,70	45,16
Uogienė	33236	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,15	10,12	66,37	381,08
Iš viso dienai:			35,64	39,83	174,13	1 197,55

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis) (augalinis)	34080	160/40	6,65	4,84	36,09	214,50
Liofilizuotos uogos	95893	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Sezoninių vaisių lėkštė		110	0,33	0,33	13,31	57,53
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,50	5,91	59,52	325,29
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)	69801	130/18	4,28	4,97	10,07	102,14
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su česnakais (tausojantis)	56068	100	18,01	8,80	0,71	154,12
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	21554	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	79710	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo	34194	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,87	22,34	42,11	476,96
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)	27986	130/40	11,31	11,06	19,42	222,43
Agurkų griežinėliai	96201	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoninių vaisių lėkštė		110	0,77	0,22	19,80	84,26
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			12,43	11,28	40,62	313,69
Iš viso dienai:			47,8	39,52	142,26	1 115,94

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	24097	197/3	8,63	4,58	47,47	265,63
Sezoninių vaisių lėkštė		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta žalioji arbata	27512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			9,83	5,06	75,55	387,07
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	89201	150	8,02	4,58	24,61	171,72
Vištienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkų, bulvių) troškiny (tausojantis)	51336	100/100	19,52	12,6	16,56	257,7
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinės salotos)	90661	100	0,82	0,09	3,64	18,65
Salotų padažas	32753	5	0,03	7,29	0,30	66,87
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			28,47	24,58	45,86	518,46
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių ir bolivinės balandos košė su troškintomis daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	46055	160/40	6,03	9,38	30,04	228,68
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Sezoninių vaisių lėkštė		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Vanduo	34194	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,73	10,06	61,02	365,52
Iš viso dienai:			45,63	39,53	173,06	1 230,57

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25586	190/10	4,09	9,58	44,84	281,97
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Ekologiški kukurūzų trapiukai	29194	12	1,10	0,66	8,70	45,16
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,23	10,24	62,88	364,59
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)	95771	150	1,52	2,14	10,18	66,03
Duona be glitimo	24582	20	0,38	1,14	8,40	45,38
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	48893	90	19,30	6,96	0,17	140,51
Virti basmati ryžiai (tausojantis)	14204	70	1,78	0,76	21,46	99,84
Morkų salotos su česnakų (augalinis)	104466	80	0,92	2,82	8,98	64,98
Brokoliai	90010	50	1,47	0,16	2,71	18,16
Agurkų griežinėliai	96201	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo	34194	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			25,73	13,97	53,30	441,88
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)	17906	100	13,00	18,00	3,00	226,00
Pomidorų padažas	13466	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Agurkų griežinėliai	96201	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoninių vaisių lėkštė		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,20	18,11	37,09	376,09
Iš viso dienai:			47,15	42,32	153,26	1 182,56

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių košė su trintomis šaldytomis uogomis (braškėmis) ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	46979	150/17/3	3,40	2,96	35,94	183,99
Sezoninių vaisių lėkštė		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			4,90	3,56	71,05	335,82
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3593	150	1,39	2,11	10,99	68,51
Garuose kepta lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	28268	100	21,11	14,03	0,94	214,47
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	97317	100	1,18	4,60	6,59	72,51
Agurkų lazdelės	80977	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,36	20,87	41,91	460,88
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)	29063	175/5	9,72	7,53	37,58	257,02
Agurkų lazdelės	80977	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Sezoninių vaisių lėkštė		100	1	0,4	23,4	101,2
Vanduo	26784	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,21	7,57	62,94	364,74
Iš viso dienai:			42,47	32	175,9	1 161,45