

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas



KAUNO MOKYKLA-DARŽELIS „ŠVIESA“

Rimvydo g. 20, 50241 Kaunas

Inga Šiupis 2023-09-04

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 19:00 val.

1 savaitės
Pirmadienis



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)	30634	160/40	8,73	5,76	45,08	267,11
Sezoninių vaisių lėkštė	25024	110,00	0,77	0,22	19,80	84,26
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,51	5,99	64,88	351,41

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba su grietinėle (36 proc. rieb.) ir skrebučiais (tausojantis)	64091	132/8/10	3,23	4,93	16,81	124,55
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	30704	90,00	15,10	21,43	0,46	255,10
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	21554	70,00	2,30	3,49	18,25	113,57
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	21445	100,00	0,88	0,10	7,01	32,46
Vanduo su apelsiniais	24950	150,00	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			21,58	29,95	43,39	529,45

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	25058	180/20	10,24	10,30	48,75	328,67
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	16602	120,00	3,84	3,00	4,80	61,56
Iš viso maitinimui:			14,08	13,30	53,55	390,23
Iš viso dienai:			45,16	49,24	161,82	1271,09

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	21445	195/5	15,46	4,79	38,03	257,09
Sezoninių vaisių lėkštė	24355	150,00	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			16,06	4,80	47,18	296,12

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	39095	150,00	2,29	3,23	19,59	116,61
Viso grūdo ruginė duona	18077	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Garuose kepta kalakutienos file (tausojantis)	20959	80,00	18,77	6,70	6,10	159,75
Birūs griekiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	14210	80,00	4,84	2,10	26,61	144,70
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinė salota)	70474	100,00	0,84	0,11	4,03	20,47
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			28,29	12,55	72,38	515,64

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių miltų blynėliai su obuoliais	17281	90/30	7,78	11,71	43,08	308,82
Trintos šaldytos uogos (braškės)	21749	20,00	0,13	0,07	2,96	13,00
Pienas (2,5 proc. rieb.)	1046	200,00	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			10,71	14,28	50,74	374,32
Iš viso dienai:			55,06	31,63	170,30	1 186,08

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų (avižų, miežių, kviečių) dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	31353	195/5	6,44	5,71	40,88	240,59
Trintos šaldytos uogos (braškės)	21749	20,00	0,13	0,07	2,96	13,00
Plėšomo sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	12231	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoninių vaisių lėkštė	941	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			12,30	9,94	53,82	353,94

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sriuba su kiaulienos kumpio kukulaičiais (tausojantis)	65297	125/25	5,93	2,84	9,84	88,64
Orkaitėje keptas netikras kiaulienos sprandinės zuikis (tausojantis)	30341	80,00	12,69	17,58	3,58	223,29
Žirnių košė su morkomis ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	21970	74/16/2	7,49	2,16	19,55	127,62
Burokėlių salotos	70848	80,00	1,18	3,73	7,31	67,54
Agurkų griežinėliai	70849	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,59	26,33	41,87	514,81

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti viso grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	10289	135/35	16,15	11,65	29,78	288,59
Paprikų juostelės	21954	20,00	0,18	0,04	1,34	6,44
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			16,33	11,69	31,12	295,06
Iš viso dienai:			56,22	47,96	126,81	1 163,81

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	31005	196/4	6,74	5,05	38,38	225,90
Viso grūdo duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	11420	20/4/15	4,71	7,32	10,56	126,95
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,44	12,37	48,95	352,87

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3593	150,00	1,39	2,61	10,99	73,01
Batono skrebučiai	18151	20,00	2,34	2,06	10,60	70,30
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa	36468	150/50	14,63	7,16	39,19	279,74
Grietinė (30 proc. rieb.)	21748	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinė salota)	70474	100,00	0,84	0,11	4,03	20,47
Agurkai marinuoti	4505	70,00	0,56	0,14	1,93	11,20
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			20,23	16,61	67,88	501,92

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pienoškos a.r. dešrelės (tausojantis)	17906	100,00	13,00	18,00	3,00	226,00
Agurkai, pomidorai ir aisbergo salota	68506	85,00	0,76	0,15	3,33	17,66
Viso grūdo ruginė duona	18077	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Sezoninių vaisių lėkštė	24355	150,00	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			15,83	18,54	30,78	353,28
Iš viso dienai:			47,50	47,51	147,61	1208,07

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių (avižinių, miežinių, kvietinių, ruginių, sorų) grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojanti) (augalinė)	31765	195/5	4,88	5,59	32,68	200,55
Sezoninių vaisių lėkštė	6557	100,00	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta kmynų arbata	1048	200,00	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			6,08	6,13	56,58	305,84

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	64092	150,00	3,49	3,17	12,56	92,70
Viso grūdo ruginė duona	18077	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Kepta šamo filė (tausojantis)	19523	100,00	18,59	12,06	0,95	186,65
Bulvių košė (tausojantis)	20946	90,00	1,91	3,15	16,11	100,41
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinė salota)	70474	100,00	0,84	0,11	4,03	20,47
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,38	18,89	49,70	474,34

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rie.) apkepas su manų kruopomis (tausojantis)	18664	150,00	25,28	14,80	14,61	292,80
Trintos šaldytos uogos (braškės)	21749	20,00	0,13	0,07	2,96	13,00
Pienas (2,5 proc. rie.)	1046	100,00	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			28,21	17,38	22,27	358,30
Iš viso dienai:			60,66	42,40	145,89	1175,74



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ilgagrūdžių ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	5773	197/3	4,54	4,11	32,69	185,91
Sumuštinis su pomidorų padažu, pomidoru ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	17077	20/5/ 15/10	6,23	5,88	12,01	125,86
Sezoninių vaisių lėkštė	39843	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	16604	200,00	0,06	0,02	0,54	2,54
Iš viso maitinimui:			11,12	10,41	60,34	379,51

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3593	150,00	1,39	2,61	10,99	73,01
Kepta orkaitėje vištienos blauzdelė (tausojantis)	36654	100,00	27,06	13,27	0,91	231,26
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	21554	70,00	2,30	3,49	18,25	113,57
Kepti garuose burokėliai su sėklomis (augalinis) (tausojantis)	42456	70,00	3,14	4,77	9,70	94,29
Daržovių rinkinukas (paprikos, pomidorai, agurkai)	70473	100,00	0,87	0,2	5,02	25,34
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			34,84	24,35	45,62	540,99

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti kiaušiniai (tausojantis)	1039	100,00	12,71	11,90	0,96	161,83
Viso grūdo ruginė duona	280	20,00	0,98	0,26	10,20	47,06
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	2419	150,00	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			19,33	16,47	16,24	290,56
Iš viso dienai:			65,29	51,23	122,20	1211,06

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	64498	200,00	7,80	7,47	24,57	196,69
Kepti sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis)	1927	25/23/15	6,83	4,66	15,16	129,94
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			14,63	12,13	39,73	326,66

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	39094	150,00	1,70	3,12	11,53	80,93
Viso grūdo ruginė duona	18077	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškintos kiaulienos sprandinės juostelės (tausojantis)	30344	90,00	12,24	20,59	4,03	250,41
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100,00	2,10	0,11	20,69	92,09
Daržovių rinkinukas (paprikos, pomidorai, agurkai)	70473	100,00	0,87	0,20	5,02	25,34
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			18,46	24,42	57,31	522,87

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	31005	196/4	6,74	5,05	38,38	225,90
VafLIAI	23580	10,00	1,74	0,68	7,26	42,12
Trintos šaldytos uogos (braškės)	21749	20,00	0,13	0,07	2,96	13,00
Sezoninių vaisių lėkštė	6557	100,00	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,61	6,20	72,01	382,25
Iš viso dienai:			42,69	42,76	169,05	1231,78

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) su spelta miltais (tausojantis)	11744	130,00	17,94	8,19	36,57	291,69
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	1989	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Sezoninių vaisių lėkštė	25024	110,00	0,77	0,22	19,80	84,26
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			19,57	9,11	57,55	390,44

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	64092	150,00	3,49	3,17	12,56	92,70
Viso grūdo ruginė duona	18077	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškinta kalakutienos filė su česnakais (tausojantis)	26704	110,00	21,07	5,34	0,74	135,31
Bulvių košė (tausojantis)	20946	90,00	1,91	3,15	16,11	100,41
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinė salota)	70474	100,00	0,84	0,11	4,03	20,47
Agurkai marinuoti	4505	70,00	0,56	0,14	1,93	11,20
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			29,42	12,32	51,41	434,19

Vakariėnė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	3251	60,00	7,62	6,54	0,54	91,50
Agurkų ir natūralaus jogurto (iki 3,8 proc. rieb.) padažas	1255	33/7	0,53	0,24	1,35	9,69
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.)	18077	33/7	1,75	6,20	17,91	134,38
Lapinės salotos su pomidorais	64101	60,00	0,64	1,53	2,74	27,29
Įvairių vaisių tyrė	39625	100,00	0,70	0,50	15,88	70,79
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,25	15,00	38,42	333,69
Iš viso dienai:			60,23	36,43	147,38	1 158,32

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška perlinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	31006	195/5	6,69	6,89	37,12	237,23
Varškė (9 proc. rieb.) su natūraliu jogurtu (iki 3,8 proc. rieb.) ir trintomis šaldytomis uogomis (braškėmis)	18768	50/25/25	9,60	5,55	5,04	108,52
Sezoninių vaisių lėkštė	941	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta kmynų arbata	1048	200,00	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			16,88	12,59	52,56	391,04

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	64504	150,00	4,53	1,82	17,99	106,47
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	29268	110/70	17,90	10,99	39,38	327,99
Grietinė (30 proc. rieb.)	21748	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	21445	100,00	0,88	0,10	7,01	32,46
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			23,78	17,43	65,53	514,12

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas orkaitėje makaronų su sūriu (45 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	17421	120/10	8,88	10,34	18,87	204,07
Agurkų griežinėliai	70849	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Pomidorai ir paprika	16324	40,00	0,38	0,12	2,50	12,60
Bandelė su cinamonu	18200	50,00	3,95	2,30	29,70	155,30
Nesaldinta kmynų arbata	1048	200,00	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			13,62	12,91	52,41	380,26
Iš viso dienai:			54,28	42,92	170,51	1285,43

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	18752	198/2	6,04	3,30	33,19	186,66
Pilno grūdo batonas su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	16163	20/3/7	6,55	8,80	11,00	149,44
Sezoninių vaisių lėkštė	24355	150,00	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,19	12,11	53,34	375,14

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	39096	150,00	1,08	3,11	5,02	52,41
Batono skrebučiai	18151	20,00	2,34	2,06	10,60	70,30
Garuose kepta lašiša su žolelėmis (tausojantis)	12183	80,00	19,10	12,68	0,86	193,92
Virti ryžiai (basmati) su kariu (tausojantis)	14204	70,00	1,78	0,76	21,44	99,71
Agurkai marinuoti	4505	70,00	0,56	0,14	1,93	11,20
Burokėlių salotos	70848	80,00	1,18	3,73	7,31	67,54
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,12	22,50	47,90	498,60

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
"Mini pica" (sumuštinių duona, pieniškos a.r. dešrelės, paprika, agurkai kons., fermentinis (sūris 45 proc.)) (tausojantis)	16259	42/30/20 /22/30	15,38	14,25	23,45	283,54
Paprikų juostelės	21954	20,00	0,18	0,04	1,34	6,44
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			15,57	14,29	24,79	290,02
Iš viso dienai:			54,88	48,90	126,04	1163,76

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška trijų (avižų, miežių, kviečių) dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	30841	195/5	7,53	7,05	37,61	243,95
Sezoninių vaisių lėkštė	25024	110,00	0,77	0,22	19,80	84,26
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,30	7,27	57,41	328,23

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3593	150,00	1,39	2,61	10,99	73,01
Viso grūdo ruginė duona	18077	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Pjaustytos kalakutienos filė kepinukai (tausojantis)	36475	80,00	22,58	9,83	13,19	231,57
Birūs griekiai su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	14211	70,00	4,23	1,86	23,28	126,82
Daržovių rinkinukas (paprikos, pomidorai, agurkai)	70473	100,00	0,87	0,20	5,02	25,34
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			30,62	14,92	68,53	530,85

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai blynai su varškės (9 proc. rieb.) įdaru	18769	65/55	13,91	12,33	34,65	305,22
Trintos šaldytos uogos (braškės)	21749	20,00	0,13	0,07	2,96	13,00
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	13860	15,00	0,65	0,57	0,72	10,59
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			14,68	12,97	38,34	328,84
Iš viso dienai:			53,60	35,16	164,28	1187,93

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	31802	194/6	4,60	6,06	36,50	218,94
Sezoninių vaisių lėkštė	39843	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta kmyņu arbata	1048	200,00	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			5,10	6,61	52,10	288,23

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos sultinys su makaronais (tausojantis)	64792	135/15	5,66	4,66	18,50	138,61
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	30704	90,00	15,10	21,43	0,46	255,10
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	21973	88/2	7,35	2,15	18,09	121,11
Agurkai marinuoti	4505	70,00	0,56	0,14	1,93	11,20
Pomidorai ir paprika	16328	50,00	0,48	0,15	3,13	15,75
Vanduo su apelsiniais	24950	150,00	0,07	0,01	0,86	3,77
Iš viso maitinimui:			29,21	28,54	42,96	545,54

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės (9 proc. rieš.) apkepas su migdolų drožlėmis (tausojantis)	18554	160,00	20,70	14,61	18,58	288,58
Trintos šaldytos uogos (braškės)	21749	20,00	0,13	0,07	2,96	13,00
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieš.)	13860	15,00	0,65	0,57	0,72	10,59
Nesaldinta kmyņu arbata	1048	200,00	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			21,67	15,39	22,76	316,27
Iš viso dienai:			55,98	50,54	117,82	1 150,04

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	18806	197/3	4,39	3,01	30,20	165,48
Varškės sūrelis be glaisto (23 proc. rieb.)	17982	50,00	6,70	11,55	12,50	180,75
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,09	14,56	42,70	346,25

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	39094	150,00	1,70	3,12	11,53	80,93
Viso grūdo ruginė duona	18077	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškinta vištienos blauzdelė/šlaunelė su česnakais (tausojantis)	36477	120,00	22,78	12,56	0,98	208,10
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100,00	2,10	0,11	20,69	92,09
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinė salota)	70474	100,00	0,84	0,11	4,03	20,47
Pomidorų skiltelės	71945	50,00	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			29,47	16,50	56,17	491,10

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti kiaušiniai (tausojantis)	1039	100,00	12,71	11,90	0,96	161,83
Viso grūdo batono skrebutis	16122	20,00	2,34	2,06	10,60	70,30
Agurkai ir paprika	16323	40,00	0,32	0,04	1,90	9,24
Sezoninių vaisių lėkštė	6557	100,00	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			16,37	14,41	36,87	342,60
Iš viso dienai:			56,93	45,47	135,74	1179,95

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių (avižinių, miežinių, kvietinių, ruginių, sorų) grūdų dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	26202	197/3	4,95	4,28	27,38	167,85
Varškė (9 proc. rieb.) su natūraliu jogurtu (iki 3,8 proc. rieb.) ir trintomis šaldytomis uogomis (braškėmis)	18768	50/25/25	9,60	5,55	5,04	108,52
Sezoninių vaisių lėkštė	6562	110,00	0,33	0,44	16,61	71,72
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			14,88	10,27	49,03	348,12

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	39095	150,00	2,29	3,23	19,59	116,61
Viso grūdo ruginė duona	18077	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Plikytų ryžių plovai su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31150	130/70	16,25	13,93	33,89	325,94
Agurkai marinuoti	4505	70,00	0,56	0,14	1,93	11,20
Pomidorai ir paprika	16328	50,00	0,48	0,15	3,13	15,75
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			21,13	17,87	74,58	543,61

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtų bulvių ir varškės (9 proc. rieb.) kukuliai (tausojantis)	19157	115/50	11,56	7,72	42,85	287,16
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.)	1989	20,00	0,86	0,70	1,18	14,46
Pienas (2,5 proc. rieb.)	16937	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			16,62	12,17	51,08	380,37
Iš viso dienai:			52,63	40,31	174,70	1272,11

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	18752	198/2	6,04	3,30	33,19	186,66
Pilno grūdo batonas su sviestu (82 proc. rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. rieb.)	10973	20/4/16	6,12	8,86	10,89	147,77
Sezoninių vaisių lėkštė	3822	100,00	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta kmynų arbata	1048	200,00	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			13,25	12,41	56,28	389,83

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	64092	150,00	3,49	3,17	12,56	92,70
Viso grūdo ruginė duona	18077	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Kepta su garais tilapijos file (tausojantis)	20482	70,00	17,33	9,48	3,42	168,35
Bulvių košė (tausojantis)	20946	90,00	1,91	3,15	16,11	100,41
Burokėlių salotos	70848	80,00	1,18	3,73	7,31	67,54
Agurkai marinuoti	4505	70,00	0,56	0,14	1,93	11,20
Paprikų juostelės	21954	20,00	0,18	0,04	1,34	6,44
Vanduo su citrinomis	24951	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,20	20,12	58,71	520,74

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	64498	200,00	7,80	7,47	24,57	196,69
Sezoninių vaisių lėkštė	941	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Sausainiai	4957	25,00	1,88	3,88	17,00	110,38
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,07	11,35	51,47	348,29
Iš viso dienai:			49,52	43,88	166,47	1258,86