Kauno lopšelis – darželis „Obelėlė“

K. Baršausko 76, LT-51451 Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
1-3 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su daržovėmis (morkomis ir svogūnais) (tausojantis) (augalinis)	6289	150	4,19	3,54	33,69	183,36
Kriaušės	2929	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Pienas (2,5 proc. rieb.)	6937	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**8,48**	**7,59**	**51,66**	**308,91**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	10232	100	1,24	2,06	8,87	58,99
Grietinė, 30 proc. rieb.	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	4349	100	15,80	7,73	5,77	155,85
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	2824	100	3,52	0,20	32,27	144,98
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	2619	55	0,67	2,78	3,41	41,32
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	5155	25/25	0,95	0,13	2,93	16,63
Stalo vanduo su citrina	4191	150	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**22,36**	**14,40**	**53,71**	**433,84**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9 proc. rieb.)	4420	110	15,96	9,99	21,29	238,96
Natūralus jogurtas su bananais (iki 3,8 proc. rieb.)	3314	20/10	0,96	0,74	3,57	24,78
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso:	**17,12**	**10,88**	**25,36**	**267,83**
		Iš viso (dienos davinio):	**47,96**	**32,87**	**130,72**	**1010,58**

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	1663	150/1	5,99	5,54	30,54	196,01
Bananai	882	90	0,90	0,36	21,06	91,08
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso:	**7,09**	**6,05**	**52,10**	**291,18**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta lęšių ir perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	10239	100	3,27	3,22	14,68	100,77
Pilno grūdo batono skrebučiai	7253	8	1,28	0,37	8,54	42,61
Troškinta vištienos file (tausojantis)	4354	50	11,65	6,85	3,25	121,24
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	4728	50	2,79	3,14	15,27	100,51
Morkų salotos su česnaku	9594	60	0,58	3,11	6,02	54,43
Šviežių daržovių rinkinukas (plėšyti pekino kopūstų lapai, paprikos)	5514	50	0,53	0,10	2,48	12,90
Arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	2,86	11,72
		Iš viso:	**20,14**	**16,80**	**50,62**	**434,23**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių kotletai su varške (9 proc. rieb.) (tausojantis)	4291	49/51	7,05	8,19	25,70	204,68
Sviesto (82 proc. rieb.) - grietinės (30 proc. rieb.) padažas	3786	3/7	0,20	4,56	0,21	42,68
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**7,25**	**12,75**	**25,92**	**247,38**
		Iš viso (dienos davinio):	**34,48**	**35,59**	**128,64**	**972,78**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sėlenomis ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	6333	150/ 3/5	6,49	7,75	22,83	187,02
Vynuogės	7833	70	0,49	0,14	12,60	53,62
Arbatžolių arbata su apelsinu	5376	150	0,06	0,01	0,82	3,60
		Iš viso:	**7,04**	**7,90**	**36,25**	**244,24**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	2427	100	1,35	4,23	11,18	88,24
Pilno grūdo duona	5706	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Troškinta jautiena su daržovėmis (morkomis, brokoliais ir paprikomis) (tausojantis)	4146	55/25	12,61	5,83	5,14	123,52
Bulvių košė su burokėliais (tausojantis)	1086	80	2,59	2,04	17,83	100,00
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	10362	90	1,10	1,39	4,46	34,73
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	1778	100	0,06	0,02	0,54	2,52
		Iš viso:	**18,84**	**12,71**	**51,79**	**396,90**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu (tausojantis)	4905	45/107/8	7,90	11,06	32,90	262,74
Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir citrinomis	5381	150	0,09	0,02	0,94	4,31
Obuoliai	691	100	0,40	0,00	9,90	41,20
		Iš viso:	**8,39**	**11,08**	**43,75**	**308,25**
		Iš viso (dienos davinio):	**34,27**	**31,68**	**131,80**	**949,39**

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sėlenomis (tausojantis)	6303	148/2	6,30	6,17	25,89	184,31
Persimonai	6343	90	1,80	0,00	7,20	36,00
Pienas (2,5 proc. rieb.)	6937	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**12,30**	**9,92**	**40,14**	**299,06**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	3749	100	0,80	2,08	5,39	43,48
Šviesi pilno grūdo duona	4529	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Kiaulienos-jautienos maltinis (tausojantis)	4101	70	11,46	9,28	7,34	158,74
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	4718	40	1,22	1,47	9,65	56,72
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	9625	60	0,96	2,11	4,17	39,47
Pomidoras	4842	90	0,90	0,36	5,22	27,72
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**16,81**	**14,50**	**46,45**	**383,59**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukuliukai (pilno grūdo miltai) (tausojantis)	3587	100	15,86	8,22	24,57	235,64
Graikiškas jogurtas (2,5 proc. rieb.)	1648	15	1,35	0,59	0,63	13,19
Uogienė	3741	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Arbatžolių arbata su apelsinu	5376	150	0,06	0,01	0,82	3,60
		Iš viso:	**17,29**	**8,81**	**32,24**	**277,38**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,40**	**33,23**	**118,84**	**960,04**

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	2055	150	7,39	4,85	40,64	235,80
Apelsinai	1797	80	0,72	0,08	9,36	41,04
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**8,11**	**4,93**	**50,01**	**276,85**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	3494	100	0,86	2,37	6,56	51,04
Pilno grūdo batono skrebučiai	7253	8	1,28	0,37	8,54	42,61
Orkaitėje keptas riebios žuvies (lašišos) kukulis (tausojantis)	2467	70	16,61	12,26	2,85	188,19
Orkaitėje keptos bulvės su krapais (augalinis)	4379	70	1,65	2,85	14,16	88,85
Morkos su alyvuogių aliejumi	1780	50	0,50	2,78	5,42	48,72
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	1651	20/20	0,32	0,08	1,64	8,56
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	2949	150	0,02	0,00	0,50	2,06
		Iš viso:	**21,24**	**20,71**	**39,67**	**430,01**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	7524	150	4,10	6,65	16,79	143,39
Šviesios duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) ir sviestu (82 proc. rieb.)	1612	50/7/3	4,74	4,20	25,82	160,07
Arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	2,86	11,72
		Iš viso:	**8,88**	**10,86**	**42,99**	**305,24**
		Iš viso (dienos davinio):	**38,23**	**37,33**	**132,67**	**1019,54**

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	8550	148/2	2,55	2,12	23,10	121,68
Ruginės duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu, sviestu (tausojantis)	492	30/3/7	3,21	4,61	15,48	116,29
Kriaušės	2929	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**6,01**	**7,05**	**50,66**	**290,15**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	4880	100	0,62	0,93	5,62	33,32
Grietinė, 30 proc. rieb.	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Šviesi pilno grūdo duona	4529	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	4127	82/8	18,28	14,41	6,44	228,60
Tarkuotos morkos su alyvuogių aliejumi	1780	50	0,50	2,78	5,42	48,72
Konservuoti agurkai	2249	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	2272	100	0,04	0,01	0,38	1,77
		Iš viso:	**21,38**	**19,96**	**33,74**	**400,14**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc. rieb.) - makaronų apkepas (tausojantis)	3009	130/30	15,24	10,50	25,67	258,18
Natūralus (graikiškas) jogurtas (2,5 proc. rieb.)	1648	15	1,35	0,59	0,63	13,19
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso:	**16,79**	**11,23**	**26,80**	**275,45**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,17**	**38,25**	**111,20**	**965,74**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	838	90/10	11,69	11,45	6,66	176,47
Pilno grūdo duona	4604	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Plėšyti švieži salotų lapai	1880	40	0,40	0,04	1,20	6,76
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2314	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Obuoliai	10850	70	0,28	0,00	6,93	28,84
		Iš viso:	**16,15**	**14,25**	**29,69**	**311,63**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3725	100	4,22	2,62	13,42	94,14
Pilno grūdo duona	5706	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Vištienos ir daržovių (morkų, bulvių, svogūnų, paprikų, kukurūzų ir žaliųjų žirnelių) troškinys (tausojantis)	4395	78/82	20,51	9,69	23,04	261,45
Morkų lazdelės	6799	30	0,30	0,03	3,12	13,95
Šviežių daržovių rinkinukas (plėšyti pekino kopūstų lapai, paprikos)	5514	25/25	0,53	0,10	2,48	12,90
Stalo vanduo su apelsinais ir citrinomis	5381	150	0,09	0,02	0,94	4,31
		Iš viso:	**26,77**	**11,66**	**55,65**	**434,66**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blyneliai su bananais	3160	104/16	8,50	8,34	40,11	269,50
Natūralus jogurtas (iki 3.8 proc. rieb.) su avietėmis	3413	20/20	1,06	0,80	6,34	36,84
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso:	**9,77**	**9,29**	**46,95**	**310,43**
		Iš viso (dienos davinio):	**52,69**	**35,20**	**132,29**	**1056,71**

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė pagardinta braškėmis (tausojantis)	6129	150/20	5,29	4,59	32,99	194,48
Kriaušės	2929	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2314	100	2,80	2,50	4,70	52,50
		Iš viso:	**8,33**	**7,41**	**49,77**	**299,14**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	3847	100	2,25	0,95	10,20	58,32
Šviesi pilno grūdo duona	4529	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Natūralus kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	4401	63/7	18,77	3,16	5,36	124,92
Biri ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) tausojantis)	4632	40/5	1,24	1,70	11,33	65,56
Raugintų kopūstų salotos	10375	70	0,53	1,83	5,19	39,32
Stalo vanduo su ispaninio šalavijo sėklomis	5469	150	0,39	0,77	1,09	12,82
		Iš viso:	**24,74**	**8,73**	**47,95**	**369,31**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su vištiena	1315	125/50	14,17	8,06	34,39	266,81
Grietinė, 30 proc. rieb.	1875	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Arbatžolių arbata su apelsinu	5376	150	0,06	0,01	0,82	3,60
		Iš viso:	**14,62**	**12,57**	**35,62**	**314,09**
		Iš viso (dienos davinio):	**47,70**	**28,71**	**133,34**	**982,54**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	7170	150	5,96	4,64	29,16	182,25
Vynuogės	3345	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sūrio lazdelės	1849	20	5,34	4,16	0,08	59,12
		Iš viso:	**11,86**	**8,96**	**43,64**	**302,66**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis)	3851	100	0,75	4,80	6,32	71,51
Pilno grūdo batono skrebučiai	7253	8	1,28	0,37	8,54	42,61
Troškintos kiaulienos juostelės (tausojantis)	4209	50	9,14	6,01	0,99	94,63
Birūs grikiai (tausojantis) (augalinis)	955	80	5,04	1,88	27,72	147,93
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	10362	90	1,10	1,39	4,46	34,73
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**17,32**	**14,45**	**48,03**	**391,42**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	1129	77/3	8,41	12,06	7,32	171,42
Pilno grūdo duona	5706	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Pomidoras	5569	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2311	120	3,36	3,00	5,64	63,00
		Iš viso:	**13,55**	**15,64**	**27,80**	**306,12**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,73**	**39,05**	**119,47**	**1000,21**

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	1663	150/1	5,99	5,54	30,54	196,01
Bananai	882	90	0,90	0,36	21,06	91,08
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso:	**7,09**	**6,05**	**52,10**	**291,18**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	2361	100	1,06	1,19	6,99	42,09
Pilno grūdo duona	5706	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Menkių filė su daržovėmis (cukinijomis ir pomidorais) (tausojantis)	2986	80/20	19,35	2,93	2,17	112,45
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	2890	80	3,04	0,40	24,09	112,07
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (augalinis)	8014	60	1,54	2,61	2,51	39,67
Konservuoti agurkai	3296	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Nesaldintas uogų kompotas	1004	200	0,04	0,02	0,27	1,40
		Iš viso:	**26,49**	**7,46**	**49,75**	**372,11**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	852	70/55	14,88	14,87	18,52	267,43
Graikiškas jogurtas (2,5 proc. rieb.)	1648	15	1,35	0,59	0,63	13,19
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	0,38	1,78
		Iš viso:	**16,27**	**15,47**	**19,52**	**282,40**
		Iš viso (dienos davinio):	**49,86**	**28,98**	**121,36**	**945,68**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) paskaninta braškėmis (tausojantis)	1943	150/5/15	5,38	7,59	33,82	225,07
Kriaušės	2929	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	0,38	1,78
		Iš viso:	**5,66**	**7,92**	**46,28**	**279,01**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	3343	100	0,67	0,82	4,89	29,63
Pilno grūdo duona	4530	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Vištienos maltinukas (tausojantis)	4408	80	13,48	8,84	4,35	150,88
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	3973	80	1,65	2,38	16,20	92,83
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir paprikomis (augalinis)	13904	50	0,55	1,95	2,27	28,86
Konservuoti agurkai	3296	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir citrinomis	5381	150	0,09	0,02	0,94	4,31
		Iš viso:	**17,68**	**14,27**	**39,81**	**358,37**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	2990	115	15,71	6,69	38,32	276,26
Natūralaus jogurto (2,5 proc. rieb.) ir vyšnių padažas	3415	20/7	1,85	0,80	3,33	27,88
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**17,55**	**7,49**	**41,64**	**304,16**
		Iš viso (dienos davinio):	**40,89**	**29,67**	**127,73**	**941,54**

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	857	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Grietinė, 30 proc. rieb.	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Šviesi pilno grūdo duona	4529	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Pomidorų - agurkų salotos su natūraliu jogurtu (2,5 proc. rieb.)	9706	52/12	0,89	0,46	2,93	19,46
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	6420	100	0,43	0,02	12,53	52,06
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**10,63**	**8,86**	**30,93**	**245,96**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	10428	100	0,70	1,04	5,26	33,23
Šviesi pilno grūdo duona	6159	20	1,04	0,22	9,86	45,58
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	1396	100/60	13,52	17,59	28,50	326,39
Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)	1648	15	1,35	0,59	0,63	13,19
Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai)	1894	50/50	0,80	0,20	4,10	21,40
Geriamasis vanduo	7387	100	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**17,41**	**19,64**	**48,35**	**439,79**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	6219	140	3,48	5,34	13,82	117,25
Kukurūzų traputis su tepamu sūreliu (22 proc. rieb.)	1880	10/10	1,88	2,77	7,89	64,01
Bananai	882	90	0,90	0,36	21,06	91,08
		Iš viso:	**6,26**	**8,47**	**42,77**	**272,34**
		Iš viso (dienos davinio):	**34,31**	**36,96**	**122,05**	**958,09**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	6337	150	8,22	9,26	26,50	222,28
Šaldytos avietės	5034	25	0,30	0,15	3,20	15,35
Persimonai	6343	90	1,80	0,00	7,20	36,00
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	0,38	1,78
		Iš viso:	**10,37**	**9,43**	**37,28**	**275,41**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis)	3976	100	0,50	2,05	2,76	31,44
Pilno grūdo batono skrebučiai	7253	8	1,28	0,37	8,54	42,61
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	4349	100	15,80	7,73	5,77	155,85
Biri grikių košė (tausojantis)	4728	50	2,79	3,14	15,27	100,51
Morkų salotos su česnaku	9594	60	0,58	3,11	6,02	54,43
Plėšyti švieži salotų lapai	1880	40	0,40	0,04	1,20	6,76
Arbatžolių arbata su apelsinu	5376	150	0,06	0,01	0,82	3,60
		Iš viso:	**21,41**	**16,44**	**40,39**	**395,20**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškinys su daržovėmis (morkomis, paprikomis, pomidorais ir žaliaisiais žirneliais) (tausojantis) (augalinis)	2902	145	6,29	12,84	31,64	267,25
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso:	**6,49**	**12,98**	**32,14**	**271,35**
		Iš viso (dienos davinio):	**38,27**	**38,85**	**109,80**	**941,95**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir sėlenomis (tausojantis)	6347	151/4/5	5,71	5,86	27,30	184,78
Trintos vyšnios	4981	30	0,27	0,12	2,97	14,04
Pienas (2,5 proc. rieb.)	6937	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**10,18**	**9,73**	**37,32**	**277,57**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	4627	100	2,67	1,38	9,38	60,63
Pilno grūdo duona	4530	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Lydekos kotletas (tausojantis)	2097	80	13,07	1,79	12,33	117,72
Bulvių košė su ciberžole (tausojantis)	3724	100	2,25	5,11	18,41	128,58
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	3229	130	1,11	0,26	5,59	29,12
Stalo vanduo paskanintas kiviais	5396	150	0,09	0,04	1,48	6,64
		Iš viso:	**20,16**	**8,84**	**57,39**	**389,75**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių blyneliai su morkomis, paprikomis ir salierais	3149	100	5,93	11,86	26,76	237,53
Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)	1648	15	1,35	0,59	0,63	13,19
Obuoliai	691	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso:	**7,88**	**12,59**	**37,79**	**296,00**
		Iš viso (dienos davinio):	**38,22**	**31,16**	**132,50**	**963,32**

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	838	90/10	11,69	11,45	6,66	176,47
Šviežių daržovių rinkinukas (plėšyti pekino kopūstų lapai, paprikos	5514	50	0,53	0,10	2,48	12,90
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2311	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Persimonai	6343	90	1,80	0,00	7,20	36,00
		Iš viso:	**17,37**	**14,55**	**21,98**	**288,37**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	3648	100	1,34	1,45	11,38	63,96
Pilno grūdo duona	4530	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Kiaulienos - daržovių troškinys (tausojantis)	4165	88/32	17,67	12,33	15,81	244,87
Morkų lazdelės	5567	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Pomidoras	5569	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	2683	100	0,02	0,02	0,76	3,26
		Iš viso:	**21,31**	**14,43**	**47,98**	**407,04**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	3463	80	5,41	10,79	28,68	233,51
Uogienė	3370	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Apelsinai	6998	70	0,63	0,07	8,19	35,91
		Iš viso:	**6,27**	**11,01**	**46,70**	**310,95**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,95**	**39,99**	**116,66**	**1006,36**