Kauno lopšelis – darželis „Obelėlė“

K. Baršausko 76, LT-51451 Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
4-7 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 morkomis ir svogūnais (tausojantis)	6290	200	5,59	4,71	44,92	244,48
Kriaušės	2930	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2312	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**10,09**	**4,86**	**67,07**	**352,43**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (augalinis) (augalinis)	10233	150	1,65	4,08	11,78	90,45
Grietinė, 30 proc. rieb.	3302	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	4350	130	19,45	10,73	5,66	196,97
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	2825	120	4,23	0,24	38,75	174,14
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	2624	65	0,70	3,28	3,72	47,18
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	5156	30/30	1,14	0,15	3,51	19,95
Stalo vanduo su citrina	1779	200	0,09	0,02	0,80	3,77
		Iš viso:	**27,38**	**20,00**	**64,36**	**547,01**

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.)	4421	140	20,32	12,72	27,10	304,14
Natūralus jogurtas su bananais (iki 3,8 proc. rieb.)	3315	20/15	1,01	0,76	4,69	29,64
Nesaldinta kmynų arbata	5326	200	0,40	0,29	1,00	8,19
		Iš viso:	**21,72**	**13,77**	**32,79**	**341,96**
		Iš viso (dienos davinio):	**59,20**	**38,64**	**164,22**	**1241,41**

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)	1665	200/1	7,23	5,85	38,17	234,26
Bananai	5763	90	0,90	0,36	21,06	91,08
Nesaldinta kmynų arbata	5326	200	0,40	0,29	1,00	8,19
		Iš viso:	**8,52**	**6,50**	**60,23**	**333,53**

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)	10240	150	4,91	4,83	22,02	151,16
Pilno grūdo batono skrebučiai	7254	10	1,60	0,46	10,68	53,26
Troškinta vištienos file (tausojantis)	4355	65	15,04	9,59	4,48	164,36
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	6696	50	2,79	3,14	15,27	100,51
Morkų salotos su česnaku	9595	70	0,67	3,63	7,00	63,34
Šviežių daržovių rinkinukas (plėšyti pekino kopūstų lapai, paprikos)	5515	30/30	0,63	0,12	2,97	15,48
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1489	200	0,06	0,02	0,56	2,67
		Iš viso:	**25,70**	**21,79**	**62,98**	**550,77**

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)	4292	58/62	8,48	9,82	33,15	254,89
Sviesto (82 proc.) - grietinės (30 proc.) padažas	3787	6/9	0,26	7,62	0,29	70,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	1577	200	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**8,74**	**17,44**	**33,44**	**325,70**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,96**	**45,73**	**156,65**	**1210,00**

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 (tausojantis)	6334	200/5/4	10,15	9,07	36,73	269,18
Vynuogės	3347	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Arbatžolių arbata su apelsinu	5377	150	0,06	0,01	0,82	3,60
		Iš viso:	**10,77**	**9,24**	**51,95**	**334,06**

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) (augalinis)	2433	150	1,69	4,14	14,84	103,41
Pilno grūdo duona	6028	35	1,72	0,46	17,85	82,36
Troškinta jautiena su daržovėmis (morkomis, brokoliais ir paprikomis) (tausojantis)	4147	70/30	15,69	7,29	5,57	150,70
Bulvių košė su burokėliais (tausojantis)	4840	100	2,87	2,54	20,28	115,49
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	10363	100	1,27	2,31	5,71	48,71
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	4027	150	0,07	0,02	0,61	2,88
		Iš viso:	**23,30**	**16,76**	**64,86**	**503,54**

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)	4906	56/92/12	10,39	14,33	41,20	335,33
Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir citrinomis	5382	200	0,12	0,02	1,16	5,32
Obuoliai	707	100	0,40	0,00	9,90	41,20
		Iš viso:	**10,91**	**14,35**	**52,26**	**381,84**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,98**	**40,36**	**169,07**	**1219,44**

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)	6304	197/3	8,45	8,24	34,72	246,88
Persimonai	6344	120	2,40	0,00	9,60	48,00
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2312	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**15,05**	**11,99**	**51,37**	**373,63**

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)	3750	150	1,02	1,43	7,89	48,53
Šviesi pilno grūdo duona	4589	35	1,82	0,39	17,26	79,76
Kiaulienos-jautienos voleliai (tausojantis)	4102	30/30/30	13,53	11,14	8,96	190,21
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	4719	50	1,53	1,84	12,06	70,90
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	9626	75	1,15	3,77	4,90	58,07
Pomidoras	4843	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Nesaldinta arbatžolių arbata	1577	200	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**19,84**	**17,52**	**55,70**	**459,83**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai (pilno grūdo miltai) (tausojantis)	3588	120	19,03	9,83	29,48	282,76
Graikiškas jogurtas (2,5 proc. rieb.)	1649	20	1,80	0,78	0,84	17,58
Uogienė	3371	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Arbatžolių arbata su apelsinu	5377	150	0,06	0,01	0,82	3,60
		Iš viso:	**20,92**	**10,65**	**40,47**	**341,39**
		Iš viso (dienos davinio):	**55,81**	**40,15**	**147,55**	**1174,84**

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)	2057	180	8,59	6,16	47,26	278,83
Apelsinai	1798	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta arbatžolių arbata	1577	200	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**9,49**	**6,26**	**58,96**	**330,14**

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)	3493	150	1,30	3,99	9,81	80,33
Pilno grūdo batono skrebučiai	7254	10	1,60	0,46	10,68	53,26
Orkaitėje keptas riebios žuvies (lašišos) kukulis (tausojantis)	2468	80	19,09	16,04	3,97	236,60
Orkaitėje keptos bulvės su krapais (augalinis)	5331	70	1,65	2,85	14,16	88,85
Morkos su alyvuogių aliejumi	1781	60	0,61	4,61	6,54	70,09
Daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	1652	28/25	0,42	0,10	2,12	11,06
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	9950	200	0,04	0,00	0,99	4,12
		Iš viso:	**26,17**	**28,09**	**48,41**	**551,18**

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)	7523	200	4,89	7,18	20,26	165,30
Šviesios duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	1613	50/4/16	6,97	8,11	26,03	205,03
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1489	200	0,06	0,02	0,56	2,67
		Iš viso:	**11,93**	**15,31**	**46,86**	**373,00**
		Iš viso (dienos davinio):	**49,57**	**49,67**	**154,24**	**1254,32**

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)	8551	197/3	2,98	3,08	26,95	147,42
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu (tausojantis)	493	40/4/12	4,94	6,82	20,70	163,98
Kriaušės	2930	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta arbatžolių arbata	1577	200	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**8,22**	**10,30**	**62,75**	**376,61**

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)	4881	150	0,94	1,39	8,53	50,40
Grietinė, 30 proc. rieb.	3302	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Šviesi pilno grūdo duona	4589	35	1,82	0,39	17,26	79,76
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	4128	81/9	20,31	15,81	7,15	252,17
Tarkuotos morkos su alyvuogių aliejumi	1781	60	0,61	4,61	6,54	70,09
Konservuoti agurkai	3297	50	0,30	0,00	1,20	6,00
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1489	200	0,06	0,02	0,56	2,67
		Iš viso:	**24,17**	**23,72**	**41,37**	**475,65**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės - makaronų apkepas (tausojantis)	3010	155/45	19,84	14,30	36,77	355,10
Natūralus jogurtas	1649	20	1,80	0,78	0,84	17,58
Nesaldinta kmynų arbata	5326	200	0,40	0,29	1,00	8,19
		Iš viso:	**22,04**	**15,37**	**38,60**	**380,87**
		Iš viso (dienos davinio):	**54,42**	**49,39**	**142,72**	**1233,12**

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)	837	107/13	13,91	13,24	7,96	206,70
Pilno grūdo duona	4531	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Plėšyti švieži salotų lapai	1881	40	0,40	0,04	1,20	6,76
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2312	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Obuoliai	10852	70	0,28	0,00	6,93	28,84
		Iš viso:	**20,26**	**17,42**	**38,44**	**391,64**

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)	3726	150	4,34	2,16	15,46	98,67
Pilno grūdo duona	4531	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Vištienos ir daržovių (morkų, bulvių, svogūnų, paprikų, kukurūzų ir žaliųjų žirnelių) troškinys (tausojantis)	4396	98/82	25,02	13,55	23,73	316,91
Morkų lazdelės	6798	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Šviežių daržovių rinkinukas (plėšyti pekino kopūstų lapai, paprikos)	5515	30/30	0,63	0,12	2,97	15,48
Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir citrinomis	5382	200	0,12	0,02	1,16	5,32
		Iš viso:	**32,08**	**16,30**	**63,81**	**530,22**

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	3161	121/19	9,97	9,74	47,22	316,39
Natūralus jogurtas (iki 3,8 proc. rieb.) su avietėmis	3414	21/25	1,17	0,87	7,04	40,63
Nesaldinta kmynų arbata	5326	200	0,40	0,29	1,00	8,19
		Iš viso:	**11,54**	**10,89**	**55,26**	**365,20**
		Iš viso (dienos davinio):	**63,88**	**44,61**	**157,51**	**1287,06**

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)	6128	200/20	6,68	6,06	41,19	246,01
Kriaušės	2930	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2312	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**11,18**	**10,21**	**63,34**	**389,96**

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)	3848	150	3,25	1,42	15,00	85,75
Šviesi pilno grūdo duona	4589	35	1,82	0,39	17,26	79,76
Natūralus kalakutienos maltinukas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	4402	71/9	23,48	3,95	6,71	156,26
Biri ryžių košė su sviestu (tausojantis)	4633	50	1,49	2,53	13,60	83,14
Raugintų kopūstų salotos	10376	80	0,61	2,28	6,07	47,26
Stalo vanduo su ispaninio šalavijo sėklomis	5470	200	0,44	0,86	1,22	14,35
		Iš viso:	**31,09**	**11,42**	**59,85**	**466,52**

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	1318	154/66	17,51	11,88	40,25	337,94
Grietinė, 30 proc. rieb.	1874	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Arbatžolių arbata su apelsinu	5377	150	0,06	0,01	0,82	3,60
		Iš viso:	**17,96**	**16,39**	**41,47**	**385,22**
		Iš viso (dienos davinio):	**60,23**	**38,02**	**164,66**	**1241,70**

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)	7171	200	6,71	5,47	33,87	211,51
Vynuogės	3347	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta arbatžolių arbata	1577	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Sūrio lazdelės	1999	30	8,01	6,24	0,12	88,68
		Iš viso:	**15,28**	**11,87**	**48,39**	**361,48**

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)	3852	150	1,19	6,09	10,47	101,41
Pilno grūdo batono skrebučiai	7254	10	1,60	0,46	10,68	53,26
Troškintos kiaulienos juostelės (tausojantis)	4210	60	10,97	7,21	1,19	113,56
Birūs grikiai (tausojantis) (augalinis)	956	90	5,67	2,31	31,19	168,17
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	10363	100	1,27	2,31	5,71	48,71
Nesaldinta arbatžolių arbata	1577	200	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**20,70**	**18,38**	**59,23**	**485,11**

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)	1130	96/4	9,08	14,07	11,22	207,83
Pilno grūdo duona	6028	35	1,72	0,46	17,85	82,36
Pomidoras	4843	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Pienas (2,5 proc. rieb.)	23112	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**15,80**	**18,59**	**40,76**	**393,57**
		Iš viso (dienos davinio):	**51,97**	**48,92**	**149,54**	**1246,32**

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)	1665	200/1	7,23	5,85	38,17	234,26
Bananai	4332	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta kmynų arbata	5326	200	0,40	0,29	1,00	8,19
		Iš viso:	**8,62**	**6,54**	**62,57**	**343,65**

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)	2110	150	1,45	1,78	10,06	62,06
Pilno grūdo duona	4531	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Menkių filė su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	2987	96/12/12	23,22	3,51	2,60	134,90
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	2891	100	3,64	0,48	28,91	134,48
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (augalinis)	8013	80	2,06	3,64	3,35	54,39
Konservuoti agurkai	3297	50	0,30	0,00	1,20	6,00
Nesaldintas uogų kompotas	1034	200	0,04	0,02	0,27	1,40
		Iš viso:	**32,18**	**9,82**	**61,69**	**463,84**

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)	853	89/66	18,45	18,44	22,95	331,60
Graikiškas jogurtas (2,5 proc. rieb.)	1649	20	1,80	0,78	0,84	17,58
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1489	200	0,06	0,02	0,56	2,67
		Iš viso:	**20,31**	**19,24**	**24,35**	**351,84**
		Iš viso (dienos davinio):	**61,12**	**35,60**	**148,61**	**1159,33**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu paskaninta braškėmis (tausojantis)	1944	200/5/15	6,01	8,03	36,47	242,18
Kriaušės	2930	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1489	200	0,06	0,02	0,56	2,67
		Iš viso:	**6,37**	**8,45**	**52,13**	**310,05**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	3344	150	1,01	1,38	7,25	45,45
Pilno grūdo duona	4531	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Vištienos maltinukas (tausojantis)	4409	100	16,86	11,02	5,44	188,43
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	3974	80	1,65	2,38	16,20	92,83
Tarkuotos morkos su alyvuogių aliejumi	1781	60	0,61	4,61	6,54	70,09
Plėšyti švieži salotų lapai	1881	40	0,40	0,04	1,20	6,76
Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir citrinomis	5382	200	0,12	0,02	1,16	5,32
		Iš viso:	**22,08**	**17,62**	**49,20**	**443,71**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	2991	150	19,47	8,47	47,87	345,58
Natūralus (graikiškas) jogurtas su vyšniomis (2,5 proc. rieb.)	3416	23/9/3	2,15	0,93	4,84	36,37
Nesaldinta arbatžolių arbata	1577	200	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**21,62**	**9,41**	**52,71**	**381,96**
		Iš viso (dienos davinio):	**50,07**	**35,48**	**154,04**	**1135,71**

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)	858	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Grietinė, 30 proc. rieb.	3302	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Šviesi pilno grūdo duona	6615	50	2,60	0,55	24,65	113,95
Pomidorų - agurkų salotos su natūraliu jogurtu (2,5 proc. rieb.)	9707	70	1,06	0,54	3,55	23,34
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	6421	100	0,43	0,02	12,53	52,06
Nesaldinta arbatžolių arbata	1577	200	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**11,84**	**9,16**	**41,41**	**295,42**

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)	10429	150	0,89	2,05	6,41	47,67
Šviesi pilno grūdo duona	6756	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	1397	200	15,54	20,46	35,63	388,76
Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)	1649	20	1,80	0,78	0,84	17,58
Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai)	1895	50/50	0,80	020	4,10	21,40
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	1579	150	0,07	0,01	0,88	3,85
		Iš viso:	**20,59**	**23,82**	**61,77**	**543,78**

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)	3850	170	4,23	6,48	16,78	142,38
Kukurūzų traputis su tepamu sūreliu	1881	15/17	3,01	4,60	11,96	101,29
Bananai	4332	100	1,00	0,40	23,40	101,20
		Iš viso:	**8,24**	**11,48**	**52,15**	**344,87**
		Iš viso (dienos davinio):	**40,67**	**44,45**	**155,32**	**1184,07**

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)	6338	200	10,70	12,17	34,23	289,28
Šaldytos avietės	5035	30	0,36	0,18	3,84	18,42
Persimonai	6344	120	2,40	0,00	9,60	48,00
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1489	200	0,06	0,02	0,56	2,67
		Iš viso:	**13,52**	**12,37**	**48,23**	**358,37**

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)	3977	150	1,06	3,10	5,02	52,20
Pilno grūdo batono skrebučiai	7254	10	1,60	0,46	10,68	53,26
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	4350	130	19,45	10,73	5,66	196,97
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	4729	80	3,30	4,09	18,05	122,16
Morkų salotos su česnaku	9595	70	0,67	3,63	7,00	63,34
Plėšyti švieži salotų lapai	1881	40	0,40	0,04	1,20	6,76
Arbatžolių arbata su apelsinu	5377	150	0,06	0,01	0,82	3,60
		Iš viso:	**26,54**	**22,05**	**48,43**	**498,29**

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)	2903	180	7,81	15,94	39,26	331,69
Nesaldinta kmynų arbata	5326	200	0,40	0,29	1,00	8,19
		Iš viso:	**8,21**	**16,26**	**40,26**	**339,88**
		Iš viso (dienos davinio):	**48,26**	**50,64**	**136,93**	**1196,53**

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 ir sėlenomis (tausojantis)	6346	189/4/7	7,38	6,50	36,40	233,58
Trintos vyšnios	4980	30	0,27	0,12	2,97	14,04
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2197	200	5,60	5,00	9,40	105,00
		Iš viso:	**13,25**	**11,62**	**48,77**	**352,62**

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)	9089	150	2,88	2,03	11,39	75,36
Pilno grūdo duona	4531	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Lydekos kotletas (tausojantis)	2098	100	16,34	2,48	15,58	150,03
Bulvių košė su ciberžole (tausojantis)	3725	120	2,98	6,61	22,57	161,63
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	5100	65/65	1,11	0,26	5,59	29,12
Stalo vanduo paskanintas kiviais	5397	200	0,14	0,06	2,22	9,96
		Iš viso:	**24,91**	**11,83**	**72,65**	**496,68**

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	3150	100	7,73	15,03	34,88	305,68
Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)	1649	20	1,80	0,78	0,84	17,58
Obuoliai	707	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta kmynų arbata	5326	200	0,40	0,29	1,00	8,19
		Iš viso:	**10,33**	**16,10**	**46,61**	**372,64**
		Iš viso (dienos davinio):	**48,49**	**39,54**	**168,03**	**1221,95**

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)	837	107/13	13,91	13,24	7,96	206,70
Šviežių daržovių rinkinukas (plėšyti pekino kopūstų lapai, paprikos)	5515	60	0,63	0,12	2,97	15,48
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2197	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Persimonai	6344	120	2,40	0,00	9,60	48,00
		Iš viso:	**22,54**	**18,36**	**29,93**	**375,18**

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)	3649	150	2,02	2,18	17,08	95,95
Pilno grūdo duona	4531	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Kiaulienos - daržovių troškinys (tausojantis)	4164	111/39	22,17	15,41	21,63	313,90
Morkų lazdelės	5568	70	0,70	0,07	7,28	32,55
Pomidoras	4843	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	2690	150	0,02	0,03	1,13	4,89
		Iš viso:	**27,18**	**18,40**	**67,06**	**542,52**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	3464	100	6,76	13,50	35,85	291,98
Uogienė	3371	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Nesaldinta kmynų arbata	5326	200	0,40	0,29	1,00	8,19
Apelsinai	6997	80	0,72	0,08	9,36	41,04
		Iš viso:	**7,91**	**13,87**	**55,54**	**378,64**
		Iš viso (dienos davinio):	**57,63**	**50,63**	**152,53**	**1296,34**