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.

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sėlenomis (tausojantis) (1,7)	6333	150/3	6,49	7,75	22,83	187,02
Šviežios/šaldytos braškės	6418	25	0,18	0,10	1,35	7,00
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	0,38	1,78
Bananai	882	90	0,9	0,36	21,06	91,08
		Iš viso:	**7,09**	**8,22**	**45,62**	**286,88**

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)	3343	100	0,67	0,82	4,89	29,63
Grietinė, 30 proc. rieb. (7)	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Pilno grūdo duona (1)	4530	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis) (1,3,7)	4459	80	16,95	6,66	3,95	143,57
Bulvių – morkų košė (tausojantis) (7)	3973	80	1,65	2,38	16,20	92,83
Agurkų, pomidorų ir avokadų salotos (augalinis)	9947	85	0,86	4,09	3,87	55,73
Vanduo su citrina ir mėta	5457	150	0,08	0,02	0,51	2,54
		Iš viso:	**21,33**	**15,73**	**39,75**	**385,92**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis) (1,3,7)	2793	110	16,80	12,37	19,58	256,87
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.) su šaldytomis avietėmis (7)	3413	20/17/3				
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Melionai	4481	80	0,32	0,00	4,88	20,80
		Iš viso:	**18,19**	**13,17**	**30,80**	**314,52**
		Iš viso (dienos davinio):	**47,13**	**37,13**	**116,17**	**987,32**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Virti kiaušiniai (tausojantis) (3)	857	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Grietinė, 30 proc. rieb.	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.)	2895	20/3	1,00	2,72	10,22	69,36
Pomidoras	4842	90	0,90	0,36	5,22	27,72
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Kriaušės	2929	80	0,24	0,32	12,08	52,16
		Iš viso:	**10,03**	**10,99**	**28,64**	**253,56**

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
Grietinė, 30 proc. rieb. (7)	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis) (1,3)	4196	60	14,50	16,49	0,72	209,26
Birūs grikiai (tausojantis) (augalinis)	955	80	5,04	1,88	27,72	147,93
Ridikėlių ir agurkų salotos su natūraliu jogurtu (7)	9949	70	1,58	0,49	2,24	19,68
Plėšyti švieži salotų lapai	1880	40	0,4	0,04	1,20	6,76
Nesaldintas uogų kompotas	1004	200	0,04	0,02	0,27	1,40
		Iš viso:	**22,39**	**21,45**	**37,54**	**432,82**

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 obuoliais (1,3,7)	3158	104/16	8,41	7,27	37,95	250,90
Natūralus jogurtas su bananais (7)	3314	20/10	0,96	0,74	3,57	24,78
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	0,38	1,78
		Iš viso:	**9,41**	**8,03**	**41,89**	**277,46**
		Iš viso (dienos davinio):	**41,83**	**40,47**	**108,08**	**963,85**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu ir trintomis vyšniomis (tausojantis) (7)	6322	170/5/15	5,41	7,59	34,50	227,89
Pienas (2,5 proc. rieb.) (7)	2314	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Melionai	4481	80	0,32	0,00	4,88	20,80
		Iš viso:	**8,53**	**10,09**	**44,08**	**301,19**

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) (1,7)	3976	100	0,550	2,05	2,76	31,44
Šviesi pilno grūdo duona (1)	4529	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Kalakutienos troškinys (tausojantis) (7)	4486	80	13,27	13,42	2,22	182,79
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) (1)	4396	60	3,26	2,35	16,89	101,73
Daržovių lazdelės (agurkai, morkos, paprikos)	5683	30/30/30	0,78	0,18	4,59	23,10
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	2683	100	0,02	0,02	0,76	3,26
		Iš viso:	**19,38**	**18,35**	**42,01**	**410,69**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškinys (tausojantis) (augalinis)	2902	145	6,29	12,84	31,64	267,25
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	0,38	1,77
		Iš viso:	**6,33**	**12,85**	**32,01**	**269,03**
		Iš viso (dienos davinio):	**34,24**	**41,29**	**118,10**	**980,92**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Omletas su žalumynais (tausojantis) (1,3,7)	838	100	11,69	11,45	6,66	176,47
Batonas su lydytu tepamu sūreliu	2891	20/15	3,04	3,79	11,64	92,83
Agurkai	817	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso:	**15,07**	**15,39**	**19,36**	**276,19**

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	4,12	1,50	13,32	83,22
Grietinė, 30 proc. rieb. (7)	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Pilno grūdo duona (1)	4530	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Kiaulienos guliašas (tausojantis) (1,3)	1239	70	13,05	11,79	4,06	174,52
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4632	40	1,24	1,70	11,33	65,56
Morkų lazdelės	5567	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Pomidoras	5569	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Šalta arbata su citrina	5460	150	0,04	0,01	1,87	7,74
		Iš viso:	**20,86**	**17,13**	**50,75**	**440,56**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis) (1,3,7)	3078	85/15	14,12	8,31	19,48	209,17
Graikiško jogurto – obuolių džemo padažas (2,5 proc. rieb.) (7)	3372	15/5	1,38	0,61	3,70	25,79
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	0,38	1,78
Obuoliai	691	100	0,40	0,00	9,90	41,20
		Iš viso:	**15,94**	**8,93**	**33,45**	**277,94**
		Iš viso (dienos davinio):	**51,86**	**41,44**	**103,56**	**994,68**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) (1)	6289	150	4,04	3,52	33,53	178,00
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.) (7)	1855	25	6,18	6,30	0,55	83,60
Apelsinai	1797	80	0,72	0,08	9,36	41,04
		Iš viso:	**11,14**	**10,05**	**42,94**	**306,74**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai (3,7)	6598	150	5,15	3,11	5,96	72,46
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	792	50	1,00	0,05	9,85	43,85
Orkaitėje kepta lašišos file su pomidorais (tausojantis) (4)	602	100	16,57	13,30	1,64	192,50
Pekino kopūstų - agurkų salotos (augalinis)	1289	60	0,38	4,59	1,35	48,19
Pomidoras	4842	90	0,90	0,36	5,22	27,72
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	4191	150	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**24,03**	**21,41**	**24,35**	**386,23**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) (1,7)	6219	130	4,23	5,23	12,23	112,93
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis) (1,7)	2287	24/24/20	6,03	2,73	17,53	118,79
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	2,86	11,72
Bananai	4099	55	0,55	0,22	12,87	55,66
		Iš viso:	**10,85**	**8,19**	**43,01**	**289,16**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,02**	**39,65**	**110,30**	**982,13**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Pieniška manų kruopų košė su cinamonu ir sėlenomis (tausojantis) (1,7)	6385	147/1/2	6,08	5,62	30,27	195,94
Bananai	882	90	0,9	0,36	21,06	91,08
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**6,98**	**5,98**	**51,33**	**287,04**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (bulvių, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis)	10441	100	1,38	1,79	8,77	56,74
Šviesi pilno grūdo duona (1)	4529	30	1,56	0,33	14,79	68,37
Kalakutienos kukulis (tausojantis) (1,3)	4468	70	14,16	4,60	2,57	108,29
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	792	50	1,00	0,05	9,85	43,85
Morkų salotos su česnaku (3)	9594	60	0,58	3,11	6,02	54,43
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	3229	130	1,11	0,26	5,59	29,12
Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir citrinomis	5381	150	0,09	0,02	0,94	4,31
		Iš viso:	**19,87**	**10,16**	**48,54**	**365,12**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių blynai su varške (9 proc. rieb.) ir špinatais (1,3,7)	2915	72/40/8	12,46	13,18	20,81	251,69
Sviesto (82 proc. rieb.) – grietinės (30 proc. rieb.) padažas (7)	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:	**12,66**	**17,74**	**21,02**	**294,38**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,51**	**33,88**	**120,90**	**946,53**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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 sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis) (1,3,7)	232	63/7	8,76	9,80	4,16	139,87
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.)	2895	20/5	1,01	4,36	10,24	84,22
Pjaustyti avokadai	5690	20	0,34	5,28	1,02	52,96
Pomidoras	5569	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**10,91**	**19,76**	**20,06**	**301,70**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	2477	100	2,56	0,12	8,24	44,33
Grietinė, 30 proc. rieb. (7)	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Troškinta jautiena su daržovėmis (morkomis, paprikomis, brokoliais) (tausojantis)	4146	55/25	12,61	5,83	5,14	123,52
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	2824	100	3,52	0,20	32,27	144,98
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (augalinis)	8014	60	1,54	2,61	2,51	39,67
Morkų lazdelės	4492	100	1,00	0,10	10,40	46,50
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	2949	150	0,02	0,00	0,50	2,06
		Iš viso:	**21,39**	**10,36**	**59,20**	**415,62**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų troškinys (tausojantis) (augalinis) (1)	4838	136/16	4,03	5,17	19,97	142,57
Sūrio lazdelės (7)	1849	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Persikai	6527	80	0,56	0,00	8,88	37,76
		Iš viso:	**9,93**	**9,33**	**28,93**	**239,46**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,23**	**39,45**	**108,20**	**956,78**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	2055	150	7,39	4,85	40,64	235,80
Pjaustyti agurkai ir pomidorai	4934	80	0,68	0,16	3,44	17,92
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Kiviai	6529	80	0,72	0,32	11,84	53,12
		Iš viso:	**8,79**	**5,33**	**55,92**	**306,85**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	2598	100	1,73	2,60	8,68	65,07
Grietinė, 30 proc. rieb. (7)	3653	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Pilno grūdo duona (1)	4530	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis) (1,3,7)	4476	60	14,42	7,55	3,57	139,92
Orkaitėje keptos bulvės su krapais (tausojantis)	4379	70	1,65	2,85	14,16	88,85
Agurkų-pomidorų salotos su natūraliu jogurtu (7)	9929	60	1,53	0,57	2,83	22,54
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	1578	100	0,03	0,00	0,41	1,80
		Iš viso:	**20,32**	**13,73**	**43,11**	**377,30**

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) (1,7)	7524	150	4,10	6,65	16,79	14,39
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir bananais (tausojantis) (1,7)	2311	24/24/20	6,15	2,81	20,23	130,79
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso:	**10,44**	**9,60**	**37,52**	**278,28**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,55**	**28,67**	**136,55**	**962,43**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) (1,7)	7420	150/5	5,83	5,63	32,79	205,13
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Kriaušės	2929	80	0,24	0,32	12,08	52,16
		Iš viso:	**6,07**	**5,95**	**44,87**	**257,30**

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 duona (1)	4530	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Troškintos kiaulienos juostelės (tausojantis)	4209	50	9,14	6,01	0,99	94,63
Bulvių košė su ciberžole (tausojantis) (7)	3724	100	2,25	5,11	18,41	128,58
Morkų lazdelės	4492	100	1,00	0,10	10,40	46,50
Agurkai ir pomidorai	4934	80	0,68	0,16	3,44	17,92
Stalo vanduo su kiviais ir mėta	5467	150	0,11	0,05	1,54	7,06
		Iš viso:	**15,02**	**14,06**	**51,54**	**392,80**

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 pilno grūdo miltais (tausojantis) (1,3,7)	2990	115	15,71	6,69	38,32	276,26
Natūralus jogurtas su avietėmis (iki 3,8 proc. rieb.) (7)	3413	20/17/3	1,06	0,80	6,34	36,84
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	0,38	1,78
		Iš viso:	**16,81**	**7,50**	**45,03**	**314,88**
		Iš viso (dienos davinio):	**37,90**	**27,51**	**141,45**	**964,98**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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 sorų kruopų košė su bananais (tausojantis) (7)	6400	150/30	7,41	6,28	35,54	228,31
Apelsinai	6998	70	0,63	0,07	8,19	35,91
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**8,04**	**6,35**	**43,74**	**264,24**

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) (augalinis) (1)	2427	100	1,25	3,11	11,08	77,32
Grietinė, 30 proc. rieb. (7)	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Troškintas žuvies (jūros lydekos) maltinis (tausojantis) (1,3,4)	2540	70	12,82	5,04	6,90	124,26
Birūs grikiai (tausojantis) (augalinis)	955	80	5,04	1,88	27,72	147,93
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	1578	60	1,44	3,60	3,29	51,29
Agurkai	817	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Stalo vanduo su ispaninio šalavijo sėklomis	5469	150	0,39	0,77	1,09	12,82
		Iš viso:	**21,22**	**15,89**	**50,77**	**430,97**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, cukinijų, morkų ir žaliųjų žirnelių troškinys (tausojantis) (7)	4939	120	2,80	13,43	13,80	187,27
Kefyras (2,5 proc. rieb.) (7)	2368	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Obuoliai	691	100	0,40	0,00	9,90	41,20
		Iš viso:	**8,00**	**17,18**	**29,70**	**305,42**
		Iš viso (dienos davinio):	**37,26**	**39,42**	**124,21**	**1000,63**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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 kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis) (7)	5811	145/5	5,61	6,27	36,24	223,83
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Bananai	882	90	0,9	0,36	21,06	91,08
		Iš viso:	**6,51**	**6,63**	**57,30**	**314,92**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1595	100	1,24	3,10	8,91	68,50
Grietinė, 30 proc. rieb. (7)	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis) (1,3)	4127	82/8	18,28	14,41	6,44	228,60
Biri ryžių košė su sviestu (tausojantis) (7)	4632	38/2	1,24	1,70	11,33	65,56
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	2630	100	0,70	5,01	2,77	59,01
Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir agurkais	5462	150	0,08	0,00	0,61	2,78
		Iš viso:	**21,68**	**25,73**	**30,18**	**439,00**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių – morkų košė su sviestu (tausojantis) (7)	6292	150	2,83	5,50	23,65	155,41
Kefyras (2,5 proc. rieb.) (7)	1277	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Obuoliai	691	100	0,40	0,00	9,90	41,20
		Iš viso:	**6,43**	**8,00**	**37,55**	**247,91**
		Iš viso (dienos davinio):	**34,62**	**40,36**	**125,03**	**1001,83**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis) (1)	6133	150/15/15	5,51	0,80	40,00	189,17
Pienas (2,5 proc. rieb.) (7)	2311	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Obuoliai	691	100	0,40	0,00	9,90	41,20
		Iš viso:	**9,27**	**3,80**	**55,54**	**293,37**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	10400	100	1,55	1,42	13,30	72,22
Lietiniai su mėsa (vištiena) (1,3,7)	4216	80/45	18,01	7,98	39,36	301,30
Natūralus (graikiškas) jogurtas 2,5 proc. rieb. (7)	1648	15				
Morkų lazdelės	4492	100	1,00	0,10	10,40	46,50
Stalo vanduo su apelsinais ir citrinomis	5381	150	0,09	0,02	0,94	4,31
		Iš viso:	**22,01**	**10,10**	**64,63**	**437,51**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (petražolėmis, lauro lapais, česnakais) (tausojantis)	1324	68/43/49	13,90	15,08	22,95	283,15
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	0,38	1,78
		Iš viso:	**13,95**	**15,09**	**23,33**	**284,93**
		Iš viso (dienos davinio):	**45,22**	**28,99**	**143,50**	**1015,81**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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) (1,7)	6337	150	8,22	9,26	26,50	222,28
Pienas (2,5 proc. rieb.) (7)	2314	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Persikai	6527	80	0,56	0,00	8,88	37,76
		Iš viso:	**11,58**	**11,76**	**40,08**	**312,54**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis) (1)	2361	100	1,74	1,38	8,67	54,07
Grietinė, 30 proc. rieb. (7)	3301	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Pilno grūdo duona	5706	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Lašišų - jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	2511	60	13,41	10,60	6,69	175,75
Biri ryžių košė su sviestu (tausojantis)	4632	40	1,24	1,70	11,33	65,56
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai)	1878	40	0,35	0,01	1,13	6,05
Pomidoras	4842	90	0,90	0,36	5,22	27,72
Nesaldintas uogų kompotas	1004	200	0,04	0,02	0,27	1,40
		Iš viso:	**19,04**	**15,89**	**46,19**	**403,94**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis) (1,3,7)	2914	120	18,28	9,04	26,93	262,12
Natūralus jogurtas su bananais (7)	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:	**19,44**	**9,92**	**30,99**	**291,00**
		Iš viso (dienos davinio):	**50,06**	**37,58**	**117,26**	**1007,48**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Pieniška manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis) (1,7)	1663	150	5,99	5,54	30,54	196,01
Bananai	882	90	0,90	0,36	21,06	91,08
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	1488	150	0,04	0,01	0,38	1,78
		Iš viso:	**6,94**	**5,91**	**51,97**	**288,87**

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 (1)	4530	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis) (3)	4216	90	15,99	9,40	8,10	180,98
Bulvių košė su morkomis (tausojantis) (7)	3973	80	1,65	2,38	16,20	92,83
Agurkų-pomidorų ir avokadų salotos (augalinis)	9947	85	0,86	4,09	3,87	55,73
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	2949	150	0,02	0,00	0,50	2,06
		Iš viso:	**22,18**	**17,51**	**48,25**	**439,29**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška naminių makaronų sriuba su sviestu (tausojantis) (1,3,7)	10468	148/2	5,11	4,52	18,02	133,19
Šviesi pilno grūdo duona su tepamu sūreliu ir saulėgrąžomis (1,7)	2351	28/15/7	4,47	7,07	16,16	146,15
Nesaldinta kmynų arbata	5325	150	0,20	0,15	0,50	4,09
		Iš viso:	**9,78**	**11,74**	**34,68**	**283,44**
		Iš viso (dienos davinio):	**38,89**	**35,16**	**134,90**	**1011,59**

TVIRTINU:

Kauno lopšelio - darželio „Obelėlė“

Direktorė Vanda Kepežinskienė

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	
Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis) (1,7)	5814	147/3	4,94	4,65	25,03	161,72
Trintos avietės	5034	25	0,30	0,15	3,20	15,35
Nesaldinta arbatžolių arbata	1576	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sūrio lazdelės (7)	1849	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Kriaušės	2929	80	0,24	0,32	12,08	52,16
		Iš viso:	**10,82**	**9,28**	**40,39**	**288,35**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (bulvių, morkų, žirnelių) (tausojantis) (augalinis)	10441	100	1,38	1,79	8,77	56,74
Skrebučiai (1)	4970	10	1,04	0,22	9,86	45,58
Orkaitėje keptas riebios žuvies (lašišos) kukulis (tausojantis) (1,3,4,7)	2467	70	15,37	11,64	2,72	177,15
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	4719	50	1,53	1,84	12,06	70,90
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	9625	60	0,96	2,11	4,17	39,47
Pomidoras	4842	90	0,90	0,36	5,22	27,72
Arbatžolių arbata su citrina	5376	150	0,06	0,01	0,82	3,60
		Iš viso:	**20,94**	**17,60**	**41,21**	**406,99**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės – ryžių apkepas (tausojantis) (1,3,7)	2998	150	16,79	13,23	17,65	256,85
Natūralus graikiškas jogurtas su vyšniomis (2,5 proc. rieb.) (7)	3415	20/5/2	1,85	0,80	3,33	27,88
Vanduo su citrina ir mėta	5457	150	0,08	0,02	0,51	2,54
		Iš viso:	**18,72**	**14,05**	**21,48**	**287,27**
		Iš viso (dienos davinio):	**50,47**	**40,93**	**103,09**	**982,61**