

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas



Kauno lopšelis- darželis „Volungėlė“

Rietavo g. 20, Kaunas 48256

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų amžiaus

Be gliuteno

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

Valgiaraštį paruošė maitinimo organizavimo specialistė
Gintarė Mikučiūnė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	2969	150,00	4,74	2,07	28,5	152
Migdolų drožlės	1764	5,00	1,06	2,79	0,35	30,71
Obuoliai	17642	110	0,4	0	10,89	45,32
Nesaldinta vaisinė arbata	2598	100,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			6,2	4,86	39,74	228,05

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta cukinijų sriuba (tausojanti) (augalinis)	3743	100,00	0,67	1,38	3,32	28,42
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	1347	112/48	20,69	10,15	7,34	203,47
Bulvių košė su ciberžole ir krapais	2971	100,00	2,36	3,1	18,43	111,03
Agurkas	1842	55,00	0,39	0	1,54	7,7
Raujinti kopūstai	8774	60,00	0,48	0	2,22	10,8
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			25,86	14,84	42,51	407,09

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (varškė 9 %) praturtinti griklių sėlenomis	1086	120,00	21,02	9,53	44,24	346,85
Natūralus jogurtas iki 3,8 %	1338	15,00	0,65	0,53	0,89	10,85
Šaldytos uogos	1762	10,00	0,12	0,06	1,28	6,14
Nesaldinta arbatžolių arbata	2423	100,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			21,78	10,12	46,41	363,85
Iš viso (dienos davinio):			53,84	29,82	128,66	998,99



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	2969	150,00	4,74	2,07	28,5	152
Sviestas 82%	1175	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Apelsinai	12808	70,00	0,63	0,07	8,19	35,91
Obuoliai	2021	50,00	0,2	0	4,95	20,6
Nesaldinta vaisinė arbata	2598	100,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			5,6	6,24	13,14	245,69

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lešių sriuba (tausojanti) (augalinis)	3787	100,00	3,25	0,48	11,13	61,89
Jūrų lydekų kotletai (tausojantis)	665	80,00	12,03	2,62	12,24	120,61
Grikių košė (tausojantis)	2705	120,00	6,3	1,55	34,65	177,75
Pekino kopūstas su pomidorais bei paprikomis su linų aliejumi (augalinis)	2899	60,00	0,67	2,58	2,77	36,97
Morkos	1935	20,00	0,2	0,02	2,08	9,3
Agurkas	1843	20,00	0,14	0	0,56	2,8
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			22,65	7,27	63,97	411,84

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos kiaulienos sardelės	1766	60,00	7,8	10,8	1,8	135,6
Pomidorų padažas	1340	20,00	0,2	0	3,8	16
Virtos bulvės (tausojantis)	3005	60,00	1,2	0,06	11,82	52,62
Pomidorai	1867	30,00	0,3	0,12	1,74	9,24
Raujinti kopūstai	2229	30,00	0,24	0	1,11	5,4
Kefyras 2.5%	2487	100,00	3,2	2,5	4	51,3
Iš viso maitinimui:			12,94	13,48	24,27	270,16
Iš viso (dienos davinio):			41,19	26,99	101,38	927,69



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė (tausojantis)	2705	120,00	6,3	1,55	34,65	177,75
Braškės	2133	15,00	0,11	0,06	0,81	4,2
Bananai	2137	15,00	0,1	0,04	2,34	10,12
Obuolys	2009	80,00	0,32	0	7,92	32,96
Pienas 2.5%	2489	100,00	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso maitinimui:			9,63	4,15	50,42	277,53

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	22378	100,00	1,13	1,01	9,84	53
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	1350	120,00	18,15	10,9	6,56	196,94
Žalių žirnelių ir bulvių košė (tausojanti)	3021	55/45	3,16	1,48	14,54	84,11
Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2928	50,00	1,53	1,24	5,31	38,56
Agurkas	1847	30,00	0,21	0	0,84	4,2
Rauginti kopūstai	2229	30,00	0,24	0	1,11	5,4
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			24,48	14,65	38,74	384,73

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu 40 % (tausojantis)	404	108/12	15	16,78	7,03	239,09
Pomidorai	1867	30,00	0,3	0,12	1,74	9,24
Nesaldinta arbatžolių arbata	2423	100,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			15,3	16,9	8,77	248,34
Iš viso (dienos davinio):			49,41	35,7	97,93	910,6



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė (tauso jantis)	3116	150,00	4,69	1,56	32,29	161,95
Sviestas 82%	1175	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Obuoliai	2021	50,00	0,2	0	4,95	20,6
Kriaušės	2023	50,00	0,15	0,2	7,55	32,6
Nesaldinta arbatžolių arbata	2423	100,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			6,19	8,31	45,83	282,87

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tauso janti) (augalinis)	4106	100,00	0,74	0,94	4,97	31,31
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tauso jantis)	1463	90/60/50	19,87	12,55	22,02	280,47
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	3159	80,00	0,56	3,65	2,21	43,97
Vanduo su apelsiniais	2430	100,00	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			22,44	17,34	38,91	401,47

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9% apkepas (tauso jantis)	1117	180,00	21,58	17,62	21,79	332,08
Šaldytos uogos	2146	30,00	0,21	0,12	1,62	8,4
Nesaldinta vaisinė arbata	2598	100,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			21,79	17,74	23,41	340,5
Iš viso (dienos davinio):			50,42	43,39	108,15	1024,84



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	2969	150,00	4,74	2,07	28,5	152
Migdolų drožlės	1764	5,00	1,06	2,79	0,35	30,71
Ryžių traškučiai	2194	25,00	2,05	0,575	19,875	92,875
Obuoliai	17642	110	0,4	0	10,89	45,32
Nesaldinta vaisinė arbata	2598	100,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			8,25	5,435	59,615	320,925

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	4127	100,00	1,07	0,87	6,57	38,38
Bulvių plokštainis su vištiena	1826	150/50	18,99	4,4	35,81	258,83
Natūralus jogurtas iki 3.8 %	1338	15,00	0,65	0,53	0,89	10,85
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	3177	60,00	0,86	2,75	4,14	44,74
Agurkas	1843	20,00	0,14	0	0,56	2,8
Morkos	1935	20,00	0,2	0,02	2,08	9,3
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			21,96	8,58	50,58	367,41

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	4132	150,00	3,78	5,65	14,76	125,02
Obuoliai	2021	50,00	0,2	0	4,95	20,6
Ryžių traškučiai	2194	25,00	2,05	0,575	19,875	92,875
Iš viso maitinimui:			6,03	6,225	39,585	238,495
Iš viso (dienos davinio):			36,24	20,24	149,78	926,83



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	2969	150,00	4,74	2,07	28,5	152
Migdolų drožlės	1764	5,00	1,06	2,79	0,35	30,71
Obuoliai	17642	110	0,4	0	10,89	45,32
Nesaldinta vaisinė arbata	2598	100,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			6,2	4,86	39,74	228,05

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	4228	100,00	2,03	1,7	13,52	77,5
Grietinė 30%	1552	8,00	0,21	2,4	0,22	23,3
Vištienos filė troškinta su grietinėle 40% ir daržovėmis (tausojantis)	1358	45/20/35	11,74	9	3,06	140,17
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	3406	100,00	2,5	0,16	23,14	104
Morkos	2342	30,00	0,3	0,03	3,12	13,95
Pomidorai	1173	20,00	0,2	0,08	1,16	6,16
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			17,04	13,39	44,76	367,6

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė (tausojantis)	10675	200,00	9,1	4,05	39,35	230,25
Pomidorai	1867	30,00	0,3	0,12	1,74	9,24
Kefyras 2.5%	2487	100,00	3,2	2,5	4	51,3
Iš viso maitinimui:			12,6	6,67	45,09	290,79
Iš viso (dienos davinio):			35,84	24,92	129,59	886,44



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	2969	150,00	4,74	2,07	28,5	152
Obuolys	2009	80,00	0,32	0	7,92	32,96
Pienas 2.5%	2601	170,00	4,76	4,25	7,99	89,25
Iš viso maitinimui:			9,82	6,32	44,41	274,21
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (tausojanti) (augalinis)	4283	100,00	0,96	1,21	6,8	41,93
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	2003	120/60	15,68	10,8	35,6	302,31
Natūralus jogurtas iki 3.8 %	1561	20,00	0,86	0,7	1,18	14,46
Morkos	2104	70,00	0,7	0,07	7,28	32,55
Pomidorai	1867	30,00	0,3	0,12	1,74	9,24
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			19,78	13,11	62,26	446,16
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos kiaulienos sardelės	1766	60,00	7,8	10,8	1,8	135,6
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	3406	100,00	2,5	0,16	23,14	104
Sviestas 82%	2816	2,00	0,01	1,64	0,02	14,86
Raugintų kopūstų salotos su aliejum	2254	40,00	0,32	4	2,48	47,18
Nesaldinta arbatžolių arbata	2423	100,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			10,63	16,6	27,44	301,65
Iš viso (dienos davinio):			40,23	36,03	134,11	1022,02



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti lęšiai (tausojantis)	3029	100,00	9,4	1,29	20,13	129,69
Ryžio trapučio sumuštinis su sviestu 82 % %, virta dešra, agurkais ir pomidorais (tausojantis)	5356	20/3/10/5/5	2,84	5,04	16,65	123
Obuolys	2009	80,00	0,32	0	7,92	32,96
Nesaldinta vaistažolių arbata	2599	100,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			12,56	6,33	44,7	285,66

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	4127	100,00	1,07	0,87	6,57	38,38
Grietinė 30%	1552	8,00	0,21	2,4	0,22	23,3
Plovas su vištiena (tausojantis)	2016	113/57	22,4	8,68	32,72	298,58
Morkos	1939	25,00	0,25	0,03	2,6	11,63
Agurkas	1843	30,00	0,14	0	0,56	2,8
Baltagūžių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir alyvuogių aliežumi (augalinis)	3318	30	0,37	0,66	1,59	13,73
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			24,5	12,64	44,78	390,93

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškė 9% (tausojantis)	1328	80,00	13,02	7,56	1,68	130,9
Natūralus jogurtas iki 3.8 %	1338	15,00	0,65	0,53	0,89	10,85
Ryžių trapučiai	2194	25,00	2,05	0,575	19,875	92,875
Šaldytos uogos	1762	10,00	0,12	0,06	1,28	6,14
Pienas 2.5%	2489	100,00	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso maitinimui:			18,64	11,225	28,425	293,265
Iš viso (dienos davinio):			55,7	30,195	117,905	969,855



2savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	3445	180,00	5,63	1,87	38,75	194,34
Sviestas 82 %	1175	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Apelsinai	2794	40,00	0,36	0,04	4,68	20,52
Obuolys	1050	60,00	0,24	0	5,94	24,72
Nesaldinta vaisinė arbata	2598	100,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			6,26	6,01	49,41	276,76

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	4335	100,00	0,63	0,93	5,54	33,02
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	774	90,00	13,53	2,94	13,76	135,67
Virti lęšiai (tausojantis)	3029	100,00	9,4	1,29	20,13	129,69
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	3350	50,00	0,54	2,77	3,86	42,56
Morkos	1935	20,00	0,2	0,02	2,08	9,3
Agurkas	1843	20,00	0,14	0	0,56	2,8
Vanduo su apelsiniais	2430	100,00	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			25,7	8,16	55,63	398,76

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	1117	180,00	21,58	17,62	21,79	332,08
Natūralus jogurtas iki 3.8%	1569	30,00	1,29	1,05	1,77	21,69
Nesaldinta vaistažolių arbata	2599	100,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			22,87	18,67	23,56	353,78
Iš viso (dienos davinio):			54,83	32,84	128,6	1029,3



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	2969	150,00	4,74	2,07	28,5	152
Migdolų drožlės	1764	5,00	1,06	2,79	0,35	30,71
Avižių sėlenos	2032	5,00	0,77	0,39	2,26	15,63
Mandarinai	2796	40,00	0,24	0,04	4,44	19,08
Obuoliai	2798	40,00	0,16	0	3,96	16,48
Nesaldinta vaistažolių arbata	2599	100,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			6,97	5,29	39,51	233,91

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	4337	100,00	0,99	1,56	8,49	52,02
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1383	90,00	16,75	15,14	5,38	224,78
Žalių žirnelių ir bulvių košė (tausojanti)	3021	100,00	3,16	1,48	14,54	84,11
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	3400	55,00	0,66	2,53	3,1	37,86
Morkos	1935	20,00	0,2	0,02	2,08	9,3
Agurkas	1843	20,00	0,14	0	0,56	2,8
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			21,96	20,75	34,69	413,38

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	22150	150,00	3,8	5,03	14,75	119,4
Ryžio trapučio sumuštinis su sviestu 82 %, virta dešra, agurkais ir pomidorais (tausojantis)	4485	20/5/20/10/5	4,4	8,9	21,08	181,9
Iš viso maitinimui:			8,2	13,93	35,83	301,3
Iš viso (dienos davinio):			37,13	39,97	110,03	948,59



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė (tausojantis)	10675	200,00	9,1	4,05	39,35	230,25
Sviestas 82%	1175	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Obuolys	2009	80,00	0,32	0	7,52	32,96
Nesaldinta arbatžolių arbata	2423	100,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			9,45	8,15	46,91	300,38

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	4400	100,00	1,06	0,96	9,31	50,11
Grietinė 35%	1552	8,00	0,21	2,4	0,22	23,3
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	1833	190,00	8,54	14,62	44,33	343,09
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	3593	50,00	0,57	2,38	2,58	34,01
Agurkas	1843	20,00	0,14	0	0,56	2,8
Morkos	1935	20,00	0,2	0,02	2,08	9,3
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			10,77	20,4	59,61	465,13

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su avižių sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	456	80,00	8,55	8,83	3,03	125,76
Ryžių trapučiai	2194	25,00	2,05	0,575	19,875	92,875
Pomidorai	2140	40,00	0,4	0,16	2,32	12,32
Kefyras 2.5%	2487	100,00	3,2	2,5	4	51,3
Iš viso maitinimui:			14,2	12,065	29,225	282,255
Iš viso (dienos davinio):			34,42	40,615	135,745	1047,765



3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	3445	180,00	5,63	1,87	38,75	194,34
Sviestas 82%	1175	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Braškės	2293	10,00	0,07	0,04	0,54	2,8
Obuolys	1155	80,00	0,32	0	7,92	32,96
Nesaldinta arbatžolių arbata	2423	100,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			6,04	6,01	47,25	267,27

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	4639	100,00	1,45	0,14	6,11	31,48
Orkaitėje kepta kalakutienos filė pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	1671	80,00	22,15	2	0,27	107,72
Virti raudonieji lęšiai (tausojantis) (augalinis)	3482	100,00	9,96	0,43	21,34	129,11
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	3582	50,00	0,34	2,28	1,37	27,38
Pomidorai	1173	20,00	0,2	0,08	1,16	6,16
Morkos	1935	20,00	0,2	0,02	2,08	9,3
Vanduo su apelsiniais	2430	100,00	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso maitinimui:			35,57	5,16	42,04	356,87

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynai su bananais	1428	75/25	6,14	13,84	26,63	255,68
Pienas 2.5%	2974	150,00	4,2	3,75	7,05	78,75
Obuoliai	2481	20,00	0,08	0	1,98	8,24
Iš viso maitinimui:			10,42	17,59	35,66	342,67
Iš viso (dienos davinio):			52,03	28,76	124,95	966,81



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė (tausojantis)	10675	200,00	9,1	4,05	39,35	230,25
Mandarinai	2796	40,00	0,24	0,04	4,44	19,08
Obuoliai	2798	40,00	0,16	0	3,96	16,48
Nesaldinta kmyių arbata	2938	100,00	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso maitinimui:			9,7	4,24	48,25	269,9

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	4505	100,00	1,74	1,5	6,58	46,75
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle 40% (tausojantis)	1648	64/16	15,11	6,08	1	119,17
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	9912	100,00	4,25	0,05	38,5	175,5
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	3520	60,00	0,65	2,79	6,55	53,94
Agurkas	1843	20,00	0,14	0	0,56	2,8
Pomidorai	1173	20,00	0,2	0,08	1,16	6,16
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			22,15	10,52	54,89	406,84

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė (tausojantis)	2705	120,00	6,3	1,55	34,65	177,75
Troškintos daržovės (tausojantis)	2182	90,00	1,3	3,79	8,98	75,2
Kefyras 2.5%	2487	100,00	3,2	2,5	4	51,3
Iš viso maitinimui:			10,8	7,84	47,63	304,25
Iš viso (dienos davinio):			42,65	22,6	150,77	980,99

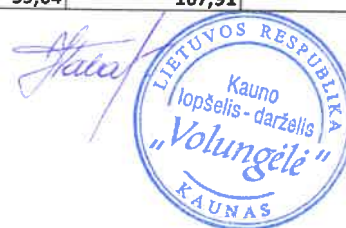


3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė (tausojanti)	1947	150,00	5,5	2,17	36,2	186,6
Sviestas 82%	1175	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Banantai	3430	40,00	0,4	0,16	9,36	40,48
Obuoliai	2798	40,00	0,16	0	3,96	16,48
Nesaldinta vaisinė arbata	2598	100,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			6,09	6,43	49,56	280,74

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	4464	100,00	1,23	3,72	8,95	74,18
Orkaitėje kepti lašišų (arba kitos riebios žuvies) kasneliai (tausojantis)	677	60,00	16,22	12,59	0,42	179,84
Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis)	3406	100,00	2,53	0,16	23,14	104,07
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2931	40,00	1,31	2	1,93	30,97
Morkos	1935	20,00	0,2	0,02	2,08	9,3
Pomidorai	1173	20,00	0,2	0,08	1,16	6,16
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			21,75	18,58	38,21	407,04

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 % apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis ir pagardinta migdolų drožlėmis (tausojantis)	1305	148/2	19,96	14,03	20,14	286,63
Nesaldinta arbatžolių arbata	2423	100,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			19,96	14,03	20,14	286,64
Iš viso (dienos davinio):			47,8	39,04	107,91	974,42



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė (tausojantis)	2705	120,00	6,3	1,55	34,65	177,75
Bananai	2015	80,00	0,8	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta vaisinė arbata	2598	100,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			7,1	1,87	53,37	258,73

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	22379	100,00	1,26	1,38	11,72	64,4
Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu (tausojantis)	1742	80,00	13,43	6,57	2,37	122,33
Grikių košė (tausojantis)	2705	120,00	6,3	1,55	34,65	177,75
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	3594	50,00	0,58	3,28	2,19	40,62
Morkos	1935	20,00	0,2	0,02	2,08	9,3
Rauginti kopūstai	2227	20,00	0,16	0	0,74	3,6
Vanduo su citrina	2428	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			21,99	12,82	54,29	420,52

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškė 9% (tausojantis)	1328	80,00	14,03	7,56	1,68	130,87
Ryžių traučiai	2194	25,00	2,05	0,58	19,88	92,88
Braškės	2231	20,00	0,14	0,08	1,08	5,6
Bananai	2439	20,00	0,2	0,08	4,68	20,24
Nesaldinta vaisinė arbata	2598	100,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			16,42	8,3	27,32	249,6
Iš viso (dienos davinio):			45,51	22,99	134,98	928,85

