

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)

4-7 metų amžiaus

Be gryno kiaušinio

(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 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	2970	200,00	5,75	2,7	32,86	179
Migdolų drožlės	1765	5,00	1,06	2,79	0,35	31
Nesaldinta vaisinė arbata	2424	150,00	0	0	0	0,03
Sezoniniai vaisiai	15275	120	0,77	0,24	17,09	75
Iš viso maitinimui:			7,58	5,73	50,3	285,03

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta cukinijų sriuba (tausojanti) (augalinis)	9762	150,00	0,9	2,06	4,66	40,79
Pilno grūdo ruginė duona	4758	20,00	1,22	0,2	9,12	43,16
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	3861	140/60	25,39	12,46	9,01	249,7
Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis) (augalinis)	6048	120,00	2,88	3,76	22,15	133,91
Morkos	4134	65,00	0,65	0,07	6,76	30,23
Agurkas	4887	95,00	0,460	0	1,82	9,1
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			31,59	18,57	54,32	510,66

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (varškė 9%) praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	1087	150,00	25,74	11,85	51,64	416,22
Natūralus jogurtas iki 3,8%	1339	15,00	0,65	0,53	0,89	10,85
Šaldytos uogos	1763	10,00	0,12	0,06	1,28	6,14
Nesaldinta arbatžolių arbata	2597	150,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			26,51	12,44	53,81	433,22
Iš viso (dienos davinio):			65,68	36,74	158,43	1228,91



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	3002	200,00	6,07	4,2	33,4	195,69
Nesaldinta vaisinė arbata	2424	150,00	0	0	0	0,03
Sezoniniai vaisiai	17780	170,00	1,02	0,28	21,9	94,1
Iš viso maitinimui:			7,09	4,48	55,3	289,82

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (tausojanti) (augalinis)	9763	150,00	4,88	0,73	16,68	92,75
Jūrų lydekų kotletai (tausojantis)	2283	100,00	15,04	3,27	15,29	150,76
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	6050	150,00	2,71	0,35	21,54	100,18
Pekino kopūstas su pomidorais bei paprikomis su linų aliejumi (augalinis)	9044	75,00	0,82	3,02	3,5	44,6
Morkos	4092	25,00	0,25	0,03	2,6	11,63
Agurkas	4094	25,00	0,18	0	0,7	3,5
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			23,97	7,42	61,11	407,19

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos kiaulienos sardelės	1982	60,00	7,8	11	1,8	135,6
Pomidorų padažas	1341	20,00	0,2	0	3,8	16
Virtos bulvės (tausojantis)	3006	80,00	1,6	0,08	15,76	70,16
Kefyras 2.5%	2488	150,00	4,8	4	6	76,95
Rauginti kopūstai	2429	35,00	0,28	0	1,3	6,3
Pomidorai	2003	35,00	0,35	0,14	2,03	10,78
Iš viso maitinimui:			15,03	15,22	30,69	315,79
Iš viso (dienos davinio):			46,09	27,12	147,1	1012,8



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti miežiniai perliukai (tausojantis) (augalinis)	3008	150,00	5,39	0,68	37,15	176,3
Braškės	2134	15,00	0,11	0,06	0,81	4,2
Bananai	2138	15,00	0,1	0,04	2,34	10,12
Pienas 2.5%	2490	150,00	4,2	3,75	7,05	78,75
Obuoliai	2010	100,00	0,4	0	9,9	41,2
Iš viso maitinimui:			10,19	4,53	57,25	310,57

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	9764	150,00	1,7	1,51	14,73	79,34
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	4108	140,00	21,18	12,71	7,64	229,69
Žalių žirnelių ir bulvių košė (tausojanti)	6052	66/54	3,99	1,79	17,73	103,02
Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	9046	60,00	1,84	1,49	6,37	46,27
Agurkas	4096	35,00	0,25	0	0,98	4,9
Rauginti kopūstai	4098	35,00	0,28	0	1,3	6,3
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			29,33	17,53	49,55	473,29

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	5595	127/23	11,73	7,2	29,35	229,1
Pilno grūdo ruginė duona	1792	20,00	1,22	0,2	9,12	43,16
Pomidorai	1868	40,00	0,4	0,16	2,32	13
Nesaldinta arbatžolių arbata	2597	150,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			13,35	7,56	40,79	285,28
Iš viso (dienos davinio):			52,87	29,62	147,59	1069,14



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	3117	200,00	6,25	2,08	43,05	215,93
Sviestas 82%	1563	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Saulėgrąžos	2142	5,00	1,13	2,45	1	30,55
Kriaušės	3355	60,00	0,18	0,24	9,06	39,12
Obuolys	1051	60,00	0,24	0	5,94	24,72
Nesaldinta arbatžolių arbata	2597	150,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			7,83	8,87	59,09	347,5

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojanti) (augalinis)	9765	150,00	1,11	1,41	7,42	46,75
Pilno grūdo ruginė duona	4758	20,00	1,22	0,2	9,12	43,16
Avinžirnių ir vištienos troškiny su pomidorais ir kepintomis prieskoninėmis daržovėmis (tausojantis)	4110	100/70/60	22,86	14,44	25,37	322,85
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	9048	120,00	0,84	4,11	3,4	53,7
Vanduo su apelsiniais	5158	150,00	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			26,1	20,17	46,19	470,31

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9% akepas (tausojantis)	1118	200,00	23,98	19,58	24,21	368,94
Braškės	2147	30,00	0,21	0,12	1,62	8,4
Nesaldinta vaisinė arbata	2424	150,00	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			24,19	19,7	25,83	377,37
Iš viso (dienos davinio):			58,12	48,74	131,11	1195,18



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pilno grūdo makaronai su sviestu 82% ir varške 9% (tausojantis)	1215	125/8/17	8,67	9,36	24,79	218,07
Sezoniniai vaisiai	17779	100,00	0,6	0,17	12,8	55,4
Nesaldinta vaisinė arbata	2424	150,00	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			9,27	9,53	37,59	273,5

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	9766	150,00	1,6	1,3	9,84	57,47
Bulvių plokštainis su vištiena	4661	173/57	21,84	5,07	41,18	297,65
Natūralus jogurtas iki 3,8 %	3156	20,00	0,86	0,7	1,18	14,46
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	9050	70,00	0,97	3,21	4,89	52,3
Morkos	4092	25,00	0,25	0,03	2,6	11,63
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			25,61	10,33	60,49	437,28

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	4133	150,00	3,78	6	14,76	125,02
Sviestas 82%	1563	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Ryžių trapučiai	2195	25,00	2,05	0,575	19,9	92,9
Sezoniniai vaisiai	15275	150,00	0,9	0,25	19,3	83,2
Iš viso maitinimui:			6,73	6,825	53,96	301,12
Iš viso (dienos davinio):			41,61	26,685	152,04	1011,9



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	3243	200/3	10,94	7,08	38,53	261,6
Obuoliai	2010	100,00	0,4	0	9,9	41,2
Nesaldinta vaisinė arbata	2424	150,00	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			11,33	7,09	48,43	302,83

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	9858	150,00	2,8	2,52	19,37	111,36
Grietinė 30 %	3195	15,00	0,39	4,5	0,41	43,68
Vištienos filė troškinta su grietinėle 35 % ir daržovėmis (tausojantis)	4158	45/20/35	11,74	9	3,06	140,17
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)	6101	110,00	3,95	0,5	27,24	129,27
Morkos	4130	30,00	0,3	0,03	3,12	13,95
Pomidorai	4132	30,00	0,3	0,12	1,74	9,24
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			19,57	16,69	55,74	451,44

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	2126	200,00	7,77	1,26	40,32	203,7
Fermentinis sūris 45 %	2267	12,00	2,96	3,02	0,26	40,13
Pomidorai	1868	40,00	0,4	0,16	2,32	12,32
Kefyras 2,5 %	1565	200,00	6,4	5	8	102,6
Iš viso maitinimui:			17,53	9,44	50,9	358,75
Iš viso (dienos davinio):			48,43	33,22	155,07	1113,02



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių kruopų košė (tausojanti)	3269	200,00	6,65	4,12	28,38	177,19
Braškės	2232	20,00	0,14	0,08	1,08	5,6
Sezamo sėklos	1996	1,00	0,22	0,53	0,15	6,26
Pienas 2.5%	2603	200,00	5,6	5	9,4	105
Obuolys	1156	80,00	0,32	0	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			12,93	9,73	46,93	327,01

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (tausojanti) (augalinis)	9859	150,00	1,44	1,81	10,19	62,81
Pilno grūdo ruginė duona	4821	30,00	1,83	0,3	13,68	64,74
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	4703	133/67	17,62	12,07	39,56	337,34
Natūralus jogurtas iki 3,8 %	3156	25,00	1,08	0,88	1,48	18,08
Morkos	4134	65,00	0,65	0,07	6,76	30,23
Pomidorai	4136	50,00	0,5	0,2	2,9	15,4
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			23,2	15,35	75,36	532,35

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinis kuskusas (tausojantis)	3276	150,00	1,14	0,06	6,89	32,63
Sviestas 82 %	1175	5,00	0,025	4,1	0,04	37,16
Virtos kiaulienos sardelės	1982	60,00	7,8	10,8	1,8	135,6
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	2255	50,00	0,4	6	3,84	70,96
Nesaldinta arbatžolių arbata	2597	150,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			9,365	20,96	12,57	276,37
Iš viso (dienos davinio):			45,495	46,04	134,86	1135,73



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su cukinijomis ir čiobreliais (tausojantis)	3028	150/30	4,2	7,16	31,44	206,99
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, virta dešra, agurkais ir pomidorais	881	20/3/10/5/5	2,42	4,78	9,87	92,2
Obuoliai	2010	100,00	0,4	0	9,9	41,2
Nesaldinta vaistažolių arbata	2600	150,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			7,02	11,94	51,22	340,4

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	9766	150,00	1,6	1,3	9,84	57,47
Grietinė 30%	3195	15,00	0,39	4,5	0,41	43,68
Plovas su vištiena (tausojantis)	4823	130/70	26,36	10,21	38,49	351,26
Baltagūžių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	9178	40,00	0,49	0,87	2,12	18,29
Morkos	4130	30,00	0,3	0,03	3,12	13,95
Agurkas	4138	30,00	0,21	0	0,84	4,2
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			29,44	16,93	55,62	492,62

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais (tausojantis)	1217	115,00	7,68	14,3	38,96	315,22
Natūralus jogurtas iki 3,8 %	1339	15,00	0,65	0,53	0,89	10,85
Šaldytos uogos	1763	10,00	0,12	0,06	1,28	6,14
Pienas 2.5%	2912	120,00	3,36	3	5,64	63
Iš viso maitinimui:			11,81	17,88	46,76	395,21
Iš viso (dienos davinio):			48,27	46,75	153,6	1228,23



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojanti)	3280	200,00	7,05	2,19	37,73	198,81
Sviestas 82%	1563	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Apelsinai	3032	60,00	0,54	0,06	7,02	30,78
Obuolys	1051	60,00	0,24	0	5,94	24,72
Nesaldinta vaisinė arbata	2424	150,00	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			7,86	6,35	50,73	291,5

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	9861	150,00	0,93	1,39	8,26	49,3
Pilno grūdo ruginė duona	4821	30,00	1,83	0,3	13,68	64,74
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	2331	110,00	16,54	3,6	16,82	165,82
Virti lęšiai (tausojantis) (augalinis)	6103	120,00	11,28	1,54	24,15	155,57
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	9180	65,00	0,64	3,33	4,63	51,07
Agurkas	4094	25,00	0,18	0	0,7	3,5
Morkos	4092	25,00	0,25	0,03	2,6	11,63
Vanduo su apelsiniais	5158	150,00	0,07	0,01	0,88	3,85
Iš viso maitinimui:			31,72	10,2	71,72	505,48

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	1118	200,00	23,98	19,58	24,21	368,94
Natūralus jogurtas iki 3,8 %	1570	30,00	1,29	1,05	1,77	21,69
Nesaldinta vaistažolių arbata	2600	150,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			25,27	20,63	25,98	390,64
Iš viso (dienos davinio):			64,85	37,18	148,43	1187,62

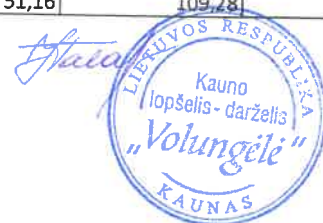


2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su avižių sėlenomis	3302	200/5	5,23	10,31	22,5	199,85
Vyšnios (be kauliukų)	2263	15,00	0,14	0,06	1,49	7,02
Mandarinai	2761	60,00	0,36	0,06	6,6	28,62
Obuoliai	2022	50,00	0,2	0	5	20,6
Nesaldinta vaistažolių arbata	2600	150,00	0	0	0	0,01
Iš viso maitinimui:			5,93	10,43	35,59	256,1

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	9862	150,00	1,42	2,34	12,03	74,83
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	3913	110,00	20,47	17,5	6,57	274,69
Žalių žirnelių ir bulvių košė (tausojanti)	6052	66/54	3,99	1,79	18	103,02
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis)	9182	65,00	0,78	3	3,66	44,74
Morkos	4092	25,00	0,25	0,03	2,6	11,63
Agurkas	4094	25,00	0,18	0	0,7	3,5
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			27,18	24,68	44,36	516,18

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	4386	140/60	6,51	8,05	19	173,74
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su sviestu 82%, virta dešra, agurkais ir pomidorais	1003	20/5/20/10/5	3,57	8	10,33	132,26
Iš viso maitinimui:			10,08	16,05	29,33	306
Iš viso (dienos davinio):			43,19	51,16	109,28	1078,28



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių kruopų košėsu kviečių gemalais (tausojanti)	3335	195/5	7,32	4,53	31,22	194,92
Sviestas 82%	1563	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Šaldytos uogos	1763	10,00	0,12	0,06	1,28	6,14
Obuoliai	2010	100,00	0,4	0	9,9	41,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	2597	150,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			9,26	9,14	44,75	298,29

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	9863	150,00	1,38	1,43	11,97	66,27
Grietinė 30%	3195	10,00	0,26	3	0,27	29,12
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	4705	230,00	10,34	17,7	53,66	415,25
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	9184	65	0,7	2,86	3,17	41,23
Agurkas	4094	25,00	0,18	0	0,7	3,5
Morkos	4092	25,00	0,25	0,03	2,6	11,63
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			13,2	25,04	73,17	570,77

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	2126	200,00	7,77	1,26	40,32	203,7
Fermentinis sūris 45 %	2267	12,00	2,96	3,02	0,26	40,13
Pomidorai	2141	50,00	0,5	0,2	2,9	15,4
Kefyras 2.5%	2488	150,00	4,8	3,75	6	76,95
Iš viso maitinimui:			16,03	8,23	49,48	336,18
Iš viso (dienos davinio):			38,49	42,41	167,4	1205,24

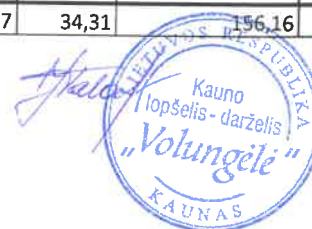


3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	3445	220,00	6,88	2,29	47,36	237,53
Sviestas 82%	1563	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Obuoliai	2010	100,00	0,4	0	9,9	41,2
Braškės	2134	15,00	0,11	0,06	0,81	4,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	2597	150,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			7,41	6,45	58,11	320,11

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	4640	150,00	2,11	0,2	8,59	44,64
Orkaitėje kepta kalakutienos filė pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	1672	90,00	24,92	2,25	0,29	121,1
Virti raudonieji lęšiai (tausojantis)	3483	100,00	9,96	0,43	21,34	129,11
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	3682	50,00	0,35	2,28	1,39	27,52
Pomidorai	1940	25,00	0,25	0,1	1,45	7,7
Morkos	2002	25,00	0,25	0,03	2,6	11,63
Pilno grūdo ruginė duona	10049	35	2,13	0,35	15,96	75,53
Vanduo su apelsiniais	4907	150,00	0,03	0	0,43	1,88
Iš viso maitinimui:			40	5,64	52,05	419,11

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynai su bananais	1429	98/32/20	7,98	17,22	34,62	325,41
Obuoliai	2482	20,00	0,08	0	1,98	8,24
Pienas 2.5%	2603	200,00	5,6	5	9,4	105
Iš viso maitinimui:			13,66	22,22	46	438,65
Iš viso (dienos davinio):			61,07	34,31	156,16	1177,87



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė (tausojantis)	3409	180,00	4,98	1,22	27,37	140,42
Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos filė, salotomis ir pomidorais	1038	20/20/5/10	5,83	0,25	9,87	65
Mandarinai	2761	60,00	0,36	0,06	6,66	28,62
Nesaldinta kminų arbata	2939	150,00	0,3	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			11,47	1,75	44,65	240,18

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žalių žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	9865	150,00	2,6	2,24	9,84	69,93
Pilno grūdo ruginė duona	1997	30,00	1,83	0,3	13,68	64,74
Šutinta vištienos filė sunžalumynais ir grietinėle 35% (tausojantis)	4160	80/20	18,86	7,25	1,22	145,63
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	6108	120,00	1,14	0,06	6,89	32,63
Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	9040	70,00	0,76	3,26	7,64	62,93
Agurkas	4094	25,00	0,18	0	0,7	3,5
Pomidorai	4140	25,00	0,25	0,1	1,45	7,7
Sezoniniai vaisiai	15275	150,00	0,9	0,025	19,3	83,2
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			26,61	13,255	61,52	474,03

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	1339	120,00	5,44	0,88	28,22	142,59
Troškintos daržovės (tausojantis)	2183	100,00	1,44	5,21	9,98	83,54
Kefyras 2.5%	2488	150,00	4,8	4	6	76,95
Iš viso maitinimui:			11,68	10,09	44,2	303,08
Iš viso (dienos davinio):			49,76	25,095	150,37	1017,29



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojanti)	3280	200,00	7,05	2,19	37,73	198,81
Sviestas 82%	1563	5,00	0,03	4,1	0,04	37,16
Bananai	3431	50,00	0,5	0,2	11,7	50,6
Obuoliai	2022	50,00	0,2	0	4,95	20,6
Nesaldinta vaisinė arbata	2424	150,00	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			7,78	6,49	54,42	307,2

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	9864	150,00	1,84	5,58	13,4	111,14
Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis)	2333	75,00	20,28	15,73	0,53	224,83
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	6105	120,00	3,1	0,19	28,29	127,22
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir alyvuogių aliejumi	9186	50,00	1,63	2,34	2,38	37,12
Morkos	4192	25,00	0,25	0,03	2,6	11,63
Pomidorai	4140	25,00	0,25	0,1	1,45	7,7
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			27,43	23,99	49,45	523,41

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9% apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenomis ir pagardinta migdolų drožlėmis (tausojantis)	1306	172/8/2	23,95	16,82	24,16	343,84
Nesaldinta arbatžolių arbata	2597	150,00	0	0	0	0,02
Iš viso maitinimui:			23,95	16,82	24,16	343,86
Iš viso (dienos davinio):			59,16	47,3	128,03	1174,47



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi ir žalumynais (tausojantis)	3485	200,00	1,54	4,63	9,34	85,22
Banantai	6388	110	1,1	0,44	25,74	111,31
Ryžių trapučiai	2195	25,00	2,05	0,58	19,88	92,88
Nesaldinta vaisinė arbata	2424	150,00	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			4,69	5,65	54,96	289,44

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	9867	150,00	2,04	2,19	17,2	96,66
Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu (tausojantis)	3915	60/30	15,11	7,4	2,67	137,7
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	2974	120,00	5,44	0,88	28,22	142,59
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	9190	60,00	0,7	3,94	2,64	48,8
Morkos	4092	25,00	0,25	0,03	2,6	11,63
Rauginti kopūstai	4142	25,00	0,2	0	0,93	4,5
Vanduo su citrina	5156	150,00	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			23,83	14,46	55,06	445,65

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškė 9% (tausojantis)	1329	100,00	17,54	9,45	2,1	163,59
Braškės	2438	25,00	0,18	0,1	1,35	7
Banantai	2440	25,00	0,25	0,1	5,85	25,3
Ryžių trapučiai	2195	25,00	2,05	0,58	19,88	92,88
Nesaldinta vaisinė arbata	2424	150,00	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			20,01	10,23	29,18	288,79
Iš viso (dienos davinio):			48,53	30,34	139,2	1023,88

