

Kauno lopšelis darželis "Mažylis" P. Plechavičiaus g. 13, Kaunas)

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m.

TVIRTINU:
Direktorė
Dalia Mazaliauskienė
2019-07-31


Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 19.00 val.

Pirmadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. ir cinamonu (tausojantis)	7461	193/6/1	5,73	6,85	31,83	211,85
Kukurūzų traputis	2353	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Bananai	8213	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Žalia arbata be cukraus	6313	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,65	8,62	62,49	358,11

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	12601	150	2,45	2,04	12,35	77,60
Duona	6046	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Plovas su kiaulienos mente (tausojantis)	5273	75/50	12,76	14,95	39,83	344,93
Marinuoti agurkai	5364	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, paprikos)	12095	40	0,39	0,05	1,91	9,69
Vanduo su citrina	6314	200	0,10	0,02	0,86	4,02
Iš viso:			17,77	17,37	69,59	505,78

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške 9 proc. rieb.-	3696	90/50	14,66	12,72	37,02	321,21
Trintos šaldytos braškės	4154	35	0,24	0,14	2,83	13,50
Vaistažolių arbata be cukraus	6315	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			14,90	12,86	39,85	334,73
Iš viso (dienos davinio):			40,33	38,84	171,94	1198,62

TVIRTINU:
Direktorė
Dalia Mazzauskienė



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	7462	196/4	4,51	4,79	22,89	152,65
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieb.	2926	20/5/25	7,42	10,60	9,71	163,92
Juoda arbata be cukraus	6316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			11,93	15,39	32,60	316,60

Pietūs 12:15 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)	1260 2	150	4,48	0,31	17,35	90,07
Grietinė 30 proc. rieb.	4135	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona	6046	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos troškiny su daržovėmis (cukinija, morkos, žirneliai) (tausojantis)	5579	70/50	20,20	9,55	3,26	179,84
Virtos bulvės (tausojantis)	5373	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)	1209 6	120	0,98	0,05	6,78	31,43
Pomidoras	1212 0	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo su citrina	6314	200	0,10	0,02	0,86	4,02
Iš viso:			30,01	11,95	63,51	481,60

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai (tausojantis)	3825	90	5,55	0,90	28,80	145,50
Šviežių pomidorų padažas	3826	65	0,70	6,21	3,95	74,51
Kefyras 2,5 proc. rieb.	6323	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Apelsinai	8233	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Iš viso:			10,35	9,71	48,45	322,61
Iš viso (dienos davinio):			52,29	37,05	144,55	1120,80

TVIRTINU:

Direktorė

Dalia Mazaliauskienė



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	1035	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Konservuoti žalieji žirneliai	5369	40	1,76	0,12	5,00	28,12
Duona su sviestu 82 proc. rieš. ir aukščiausios rūšies virta dešra	2938	30/5/30	5,16	10,70	14,62	175,40
Juoda arbata su citrina be cukraus	6324	200	0,06	0,02	0,54	2,53
Iš viso:			14,60	17,38	20,70	297,56

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių ir salierų sriuba (tausojantis) (augalinis)	12612	150	6,03	0,37	21,20	112,22
Gretinė 30 proc. rieš.	4135	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Orkaitėje kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	5577	115	19,04	10,70	0,87	175,92
Griekiai (tausojantis)	5370	80	3,15	0,78	17,33	88,88
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 3,8 proc. rieš.	12109	100	1,31	0,55	9,64	48,73
Vanduo su citrina	6314	200	0,10	0,02	0,86	4,02
Iš viso:			29,75	13,91	50,03	444,33

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Garuose virtos/keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	5721	145	2,76	6,14	27,19	175,03
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	12110	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Kefyras 2,5 proc. rieš.	6325	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Obuoliai	8234	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			8,28	9,93	44,99	302,42
Iš viso (dienos davinio):			52,63	41,22	115,71	1044,31

TVIRTINU
Direktorė
Dalia Mazzauskienė



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų košė su morkomis ir sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	7468	147/3	5,18	3,66	31,38	179,15
Grikių traputis	2360	10	1,05	0,29	6,59	33,17
Melionas	8235	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Pienas 2,5 proc. rieb.	6326	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			10,83	7,70	51,12	317,07

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	12613	150	1,31	1,01	11,14	58,92
Žuvies (jūros lydeka, lašišos file) apkepęs (tausojantis)	3196	80/60	21,53	14,61	10,17	254,29
Grietinės 15 proc. rieb., sviesto 82 proc. rieb. ir pomidorų padažas	4190	30	0,67	4,64	2,12	52,90
Bulvių košė (tausojantis)	5371	100	2,11	2,22	16,13	92,89
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	12115	110	1,71	2,11	10,17	66,53
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	12110	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Vanduo su citrina	6314	200	0,10	0,02	0,86	4,02
Iš viso:			26,56	24,46	51,48	532,26

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	3828	120	8,53	10,47	51,25	333,36
Vaistažolių arbata be cukraus	6315	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			8,53	10,47	51,25	333,38
Iš viso (dienos davinio):			46,11	42,82	154,85	1189,23

TVIRTINU:

Direktorė

Dalia Mazzauskienė



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	7469	198/2	5,04	3,52	27,72	162,68
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir varške 9 proc. rieb.	2664	25/5/50	10,25	9,08	17,60	185,09
Kmynų arbata be cukraus	6327	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			15,33	12,63	45,42	348,59

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų ir burokėlių sriuba su jautiena (tausojantis)	1261 5	135/15	3,19	1,55	4,25	43,65
Grietinė 30 proc. rieb.	4135	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mente (tausojantis)	5279	130/60	12,14	13,14	31,37	292,37
Grietinė 15 proc. rieb.	4162	25	0,73	3,75	0,73	39,55
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos, agurkai)	5703	110	1,00	0,13	8,44	38,93
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,19	20,07	44,92	429,06

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška leistinukų sriuba su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	1261 6	147/3	7,16	6,36	27,22	194,79
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	6055	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Apelsinai	8233	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Žalia arbata be cukraus	6313	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,40	10,62	39,00	305,21
Iš viso (dienos davinio):			45,31	43,31	127,34	1082,86



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	7462	196/4	4,51	4,79	22,89	152,65
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir aukščiausios rūšies virta dešra	2938	30/5/30	5,16	10,70	14,62	175,40
Juoda arbata su citrina be cukraus	6324	200	0,06	0,02	0,54	2,54
Iš viso:			9,73	15,50	38,04	330,59

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnelių, kopūstų ir morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	12618	150	2,83	2,08	9,82	69,28
Duona	6046	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Žuvies (jūros lydeka, lašišos file) kukuliai (tausojantis)	3197	75/25	15,10	4,74	3,86	118,48
Grietinės 15 proc. rieb. sviesto 82 proc. rieb. ir pomidorų padažas	4190	30	0,67	4,64	2,12	52,90
Bulvių košė (tausojantis)	5371	100	2,11	2,22	16,13	92,89
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	12115	110	1,71	2,11	10,17	66,53
Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, paprikos)	12095	40	0,39	0,12	2,10	9,69
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,65	16,13	57,67	474,51

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9 proc. rieb. apkepas (tausojantis)	3701	150	18,43	11,23	22,44	264,59
Trintos šaldytos braškės	4154	35	0,24	0,14	2,83	13,50
Melionas	8235	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Vaistažolių arbata be cukraus	6315	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			19,07	11,37	31,38	304,11
Iš viso (dienos davinio):			53,45	43,01	127,09	1109,21



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	7471	199/1	5,22	4,13	22,47	147,91
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir fermentiniu sūriu riebumas 45 proc. rieb.	2926	20/5/25	7,42	10,60	9,71	163,92
Obuoliai	8234	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Žalia arbata be cukraus	6313	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,04	14,73	42,08	353,03

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su jautiena (tausojantis)	1262 2	135/15	3,67	2,53	10,46	79,32
Grietinė 30 proc. rieb.	4135	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona	6046	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos ir jautienos mentės maltinis su daržovėmis (tausojantis)	5280	60/30	11,26	14,37	6,00	198,33
Grikių (tausojantis)	5370	80	3,15	0,78	17,33	88,88
Šviežių kopūstų, marinuotų agurkų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	1211 8	100	1,09	1,40	6,68	43,61
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,13	20,87	54,27	489,43

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Cukinių blynėliai su viso grūdo miltai		100/30	7,91	11,40	42,90	305,78
Pienas 2,5 proc. rieb.		150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			12,11	15,15	49,95	384,53
Iš viso (dienos davinio):			46,27	50,75	146,30	1227,00



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	7474	200	6,74	8,59	38,66	258,92
Bananai	8213	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Kmylių arbata be cukraus	6330	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			7,78	9,02	62,16	360,94

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1263 23	150	2,20	1,95	11,82	73,61
Duona	6046	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos troškiny su daržovėmis (cukinija, morkos, žirneliai) (tausojantis)	5579	70/50	20,20	9,55	3,26	179,84
Virtos bulvės (tausojantis)	5373	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos, agurkai)	5703	110	1,00	0,13	8,44	38,93
Vanduo su citrina	6314	200	0,10	0,02	0,86	4,02
Iš viso:			30,11	12,16	78,83	545,18

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45 proc. rieš. (tausojantis)	3830	145/35	13,09	9,54	23,86	233,67
Pienas 2,5 proc. rieš.	6332	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Ryžių traputis	2361	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Iš viso:			19,51	14,77	41,21	375,82
Iš viso (dienos davinio):			54,62	35,85	161,12	1185,60



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. ir cinamonu (tausojantis)	7461	193/6/1	5,73	6,85	31,83	211,85
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir kiaušiniu	2939	35/5/35	6,61	8,27	16,32	166,07
Juoda arbata be cukraus	6316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			12,33	15,11	48,15	377,94

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	1260 2	150	4,48	0,31	17,35	90,07
Grietinė 30 proc. rieb.	4135	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona	6046	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	5580	80/40	15,53	10,78	3,06	171,46
Griekiai (tausojantis)	5370	80	3,15	0,78	17,33	88,88
Pekino kopūsto agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 3,8 proc. rieb.	1205 1	110	1,49	0,55	4,50	28,91
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,61	14,22	56,05	458,61

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1262 4	150	5,23	7,34	25,26	187,98
Grikių traputis	2360	10	1,05	0,29	6,59	33,17
Bananai	8213	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Juoda arbata be cukraus	6316	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			7,28	8,03	55,25	322,38
Iš viso (dienos davinio):			46,21	37,36	159,45	1158,92



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su cinamonu (tausojantis) (augalinis)	1517	199/1	3,01	2,21	31,73	158,85
Trinta varškė 9 proc. rie.	3703	55	9,22	4,98	4,37	99,21
Obuoliai	8234	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Žalia arbata be cukraus	6313	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,64	7,19	46,00	299,27

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su jautiena (tausojantis)	12625	145/5	2,73	0,81	13,84	73,53
Grietinė 30 proc. rie.	4135	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Balandėliai su kiaulienos mente (tausojantis)	5287	105/70	13,17	15,28	10,83	233,55
Grietinės 15 proc. rie. sviesto 82 proc. rie. ir pomidorų padažas	4190	30	0,67	4,64	2,12	52,90
Virtos bulvės (tausojantis)	5373	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos, agurkai)	5703	110	1,00	0,13	8,44	38,93
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,71	22,46	55,05	501,18

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių miltų blynėliai su obuoliais	3832	110/50	9,28	11,97	46,29	329,39
Pienas 2,5 proc. rie.	6370	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			12,08	14,47	50,99	382,49
Iš viso (dienos davinio):			44,42	44,12	152,04	1182,94

TVIRTINU:

Direktorė *Dalia Mazalaušienė*

Dalia Mazalaušienė



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	7476	197/3	2,81	3,09	27,29	148,19
Duona su sviestu 82 proc. rieš. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieš.	2926	20/5/25	7,42	10,60	9,71	163,92
Apelsinai	8233	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Žalia arbata	6313	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,13	13,79	48,70	363,41

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su jautiena (tausojantis)	12626	150	1,85	0,82	4,36	32,23
Grietinė 30 proc. rieš.	4135	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona	6046	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Bulvių plokštainis su kiaulienos mente (tausojantis)	5282	150/50	11,72	14,92	26,27	286,22
Grietinės 15 proc. rieš.	4162	25	0,73	3,75	0,73	39,55
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, kalmaropės)	5723	130	1,72	0,13	11,00	52,05
Švieži agurkai	5724	25	0,18	0,00	0,70	3,50
Vanduo su citrina	6314	200	0,10	0,02	0,86	4,02
Iš viso:			18,25	21,45	57,72	496,88

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių (cukinija, morkos, žirneliai) troškiny su vištienos file (tausojantis)	5569	70/45	11,77	3,57	4,89	98,74
Ryžiai (tausojantis)	5365	80	2,87	0,14	26,39	118,30
Kefyras 2,5 proc. rieš.	6325	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Ryžių traputis	2361	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Iš viso:			20,26	7,69	45,23	331,14
Iš viso (dienos davinio):			49,64	42,92	151,64	1191,43



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. ir cinamonu (tausojantis)	7461	193/6/1	5,73	6,85	31,83	211,85
Bananai	8213	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Žalia arbata be cukraus	6313	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,73	7,25	55,23	313,05

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	12623	150	2,20	1,95	11,82	73,61
Naminiai koldūnai su kiaulienos mente (tausojantis)	5283	60/70	17,32	16,69	35,35	360,91
Grietinė 15 proc. rieb.,	4162	25	0,73	3,75	0,73	39,55
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos, agurkai)	5703	110	1	0,13	8,44	38,93
Vanduo su citrina	6314	200	0,10	0,02	0,86	4,02
Iš viso:			21,34	22,54	57,20	517,02

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės 9 proc. rieb. apkepas (tausojantis)	3701	150	18,43	11,23	22,44	264,59
Trintos šaldytos braškės	4154	35	0,24	0,14	2,83	13,50
Kukurūzų traputis	2353	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Vaistažolių arbata be cukraus	6315	200	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			19,59	11,92	32,53	315,74
Iš viso (dienos davinio):			47,66	41,71	144,95	1145,80

3 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	7469	198/2	5,04	3,52	27,72	162,68
Sūrio lazdelė 40 proc. rie.	6055	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Bananai	8213	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Kmynų arbata be cukraus	6327	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso:			11,42	8,10	51,30	323,81

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių, morkų ir bulvių sriuba su jautiena (tausojantis)	12627	135/15	3,80	1,62	8,32	63,07
Grietinė 30 proc. rie.	4135	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Žuvies (jūros lydeka, lašišos file) sufle	3198	70/55	18,69	11,63	8,74	214,36
Grietinės 15 proc. rie. sviesto 82 proc. rie. ir pomidorų padažas	4190	30	0,67	4,64	2,12	52,90
Bulvių košė (tausojantis)	5371	100	2,11	2,22	16,13	92,89
Burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi	12119	120	1,83	2,85	10,97	76,82
Vanduo su citrina	6314	200	0,10	0,02	0,86	4,02
Iš viso:			28,78	24,76	51,34	543,34

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Karšti sumuštiniai su fermentiniu sūriu 45 proc. rie., aukščiausios rūšies virta dešra, pomidorų padažu ir agurkėliais	2940	50/25/25/5/10	12,79	12,50	27,64	274,20
Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, paprikos)	12095	40	0,39	0,05	1,91	9,69
Kefyras 2,5 proc. rie.	6325	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso:			17,98	16,30	35,55	360,84
Iš viso (dienos davinio):			58,18	49,17	138,19	1227,99

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	7471	198/2	5,22	4,13	22,47	147,91
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir varške 9 proc. rieb.	2664	25/5/5 0	10,25	9,08	17,60	185,09
Obuoliai	8234	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Žalia arbata be cukraus	6313	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,87	13,21	47,98	374,20

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais (tausojantis)	1262 8	150	3,22	1,02	8,04	54,25
Duona	6081	15	0,92	0,15	6,84	32,37
Troškinti vištienos broilerių mėsos kukuliai (tausojantis)	5582	80	22,28	9,94	4,24	195,52
Ryžiai (tausojantis)	5365	80	2,87	0,14	26,39	118,30
Morkų, moliūgų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 3,8 proc. rieb.	1212 1	100	1,37	0,59	9,07	47,07
Šviežias agurkas	5724	25	0,18	0,00	0,70	3,50
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,83	11,84	55,28	451,01

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai 9 proc. rieb. (tausojantis)	3704	115	16,69	8,26	23,47	235,00
Pieno 2,5 proc. rieb. ir sviesto 82 proc. rieb. padažas	4191	25	0,61	2,98	2,37	38,72
Pienas 2,5 proc. rieb.	6331	80	2,24	2,00	3,76	42,00
Iš viso:			19,54	13,24	29,61	315,72
Iš viso (dienos davinio):			66,23	38,28	132,86	1140,94