

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

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

1-3 m.

TVIRTINU:

Direktorė
Dalia Mazaliauskienė

2010-08-31



Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė

Pirmadienis

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)	7480	144/5/1	4,55	5,77	24,49	168,10
Kukurūzų traputis	2368	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Bananai	8262	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Žalia arbata be cukraus	6263	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,47	6,72	55,14	306,93

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	1269 1	100	1,66	1,51	9,55	58,44
Duona	6067	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Plovas su kiaulienos mente (tausojantis)	5300	55/45	10,64	12,40	31,62	280,61
Marinuoti agurkai	5387	35	0,21	0,00	0,84	4,20
Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, paprikos)	1205 9	40	0,39	0,05	1,91	9,69
Vanduo su citrina	6335	150	0,05	0,01	0,43	2,01
Iš viso:			14,78	14,27	58,02	419,68

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške 9 proc. rieb.-	3712	80/40	12,26	10,29	36,45	287,48
Trintos šaldytos braškės	4178	30	0,21	0,12	2,37	11,39
Vaistažolių arbata be cukraus	6336	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			12,47	10,41	38,82	298,88
Iš viso (dienos davinio):			33,72	31,41	152,98	1025,49

TVIRTINU:
Direktorė
Dalia Mazakauskienė



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	7481	147/3	3,78	3,74	19,11	125,17
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieb.	2946	17/3/15	4,94	6,44	9,47	115,62
Juoda arbata be cukraus	6337	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			8,72	10,18	28,58	240,81

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)	1269 2	100	3,08	0,21	12,47	64,11
Grietinė 30 proc. rieb.	4179	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona	6067	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos troškiny su daržovėmis (cukinija, morkos, žirneliai) (tausojantis)	5626	50/40	14,37	6,46	2,81	126,90
Virtos bulvės (tausojantis)	5403	90	1,80	0,09	17,73	78,93
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)	5672	120	0,98	0,05	6,78	31,43
Pomidoras	1221 6	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo su citrina	6335	150	0,05	0,01	0,43	2,01
Iš viso:			22,54	8,74	55,77	391,91

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 (tausojantis)	3772	80	4,44	0,72	23,04	116,40
Šviežių pomidorų padažas	3812	55	0,55	5,17	3,17	61,38
Kefyras 2,5 proc. rieb.	6339	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Apelsinai	8267	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Iš viso:			9,09	8,49	41,91	280,38
Iš viso (dienos davinio):			40,34	27,41	126,26	913,10

TVIRTINU:

Direktorė

Dalia Mazzauskienė



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)	1037	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Konservuoti žalieji žirneliai	5748	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir aukščiausios rūšies virta dešra	2947	25/5/25	4,30	9,60	12,19	152,36
Juoda arbata su citrina be cukraus	6340	150	0,06	0,02	0,54	2,53
Iš viso:			13,30	16,25	17,02	267,48

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)	1269 3	100	3,53	0,25	14,75	75,36
Gretinė 30 proc. rieb.	4179	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Orkaitėje kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	5606	95	15,61	9,10	0,82	147,60
Griekiai (tausojantis)	5396	70	2,52	0,62	13,86	71,10
Morkų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 3,8 proc. rieb.	1191 4	95	1,12	0,41	9,12	44,65
Vanduo su citrina	6335	150	0,05	0,01	0,43	2,01
Iš viso:			22,97	11,89	39,16	355,51

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)	5740	125	2,50	5,13	24,63	154,63
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	1207 8	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Kefyras 2,5 proc. rieb.	6339	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Obuoliai	6268	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			6,42	7,67	40,43	256,37
Iš viso (dienos davinio):			42,69	35,80	96,60	879,36

TVIRTINU:

Direktorė

Dalia Mažiliauskienė



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sorų košė su morkomis ir sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	7482	98/2	3,89	2,54	23,58	132,70
Grikių traputis	2370	10	1,05	0,29	6,59	33,17
Melionas	8270	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Pienas 2,5 proc. rieb.	6341	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			8,14	5,33	40,97	244,37

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	12694	100	0,93	0,89	7,93	43,46
Žuvies (jūros lydeka, lašišos file) apkepęs (tausojantis)	3211	70/50	17,02	11,41	7,65	201,43
Grietinės 15 proc. rieb., sviesto 82 proc. rieb. ir pomidorų padažas	4187	20	0,46	2,92	1,36	33,58
Bulvių košė (tausojantis)	5397	100	2,11	2,22	16,13	92,89
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	12204	100	1,57	1,01	9,32	52,61
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	12078	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Vanduo su citrina	6335	150	0,05	0,01	0,43	2,01
Iš viso:			22,46	18,50	44,71	435,22

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	3838	100	6,81	9,20	39,00	265,98
Vaistažolių arbata be cukraus	6336	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			6,81	9,20	39,00	265,99
Iš viso (dienos davinio):			37,41	33,03	124,68	945,58

TVIRTINU:

Direktorė
Dalia Mazaitauskienė



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)	7483	149/1	3,78	1,84	20,79	114,84
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir varške 9 proc. rieb.	2948	20/5/40	8,21	8,08	13,89	161,08
Kmynų arbata be cukraus	6342	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Iš viso:			12,01	9,94	34,75	276,53

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)	1269 5	90/10	2,24	1,03	3,58	32,59
Grietinė 30 proc. rieb.	4179	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Tarkuotų bulvių cepelinai su kiaulienos mente (tausojantis)	5307	110/50	10,11	10,95	25,72	241,91
Grietinė 15 proc. rieb.	4181	15	0,44	2,25	0,44	23,73
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos, agurkai)	1217 9	100	0,91	0,11	7,77	35,71
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,83	15,85	37,64	348,50

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)	1269 6	98/2	4,89	4,34	18,07	130,93
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	6069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Apelsinai	8267	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Žalia arbata be cukraus	6263	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,13	8,60	29,85	241,35
Iš viso (dienos davinio):			36,98	34,39	102,24	866,39

TVIRTINU:
Direktorė
Dalia Maziliauskienė





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)	7481	147/3	3,78	3,74	19,11	125,17
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir aukščiausios rūšies virta dešra	2947	25/5/25	4,30	9,60	12,19	152,36
Juoda arbata su citrina be cukraus	6340	150	0,06	0,02	0,54	2,53
Iš viso:			8,14	13,35	31,84	280,07

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)	12710	100	1,46	1,04	5,24	36,15
Duona	6067	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Žuvies (jūros lydeka, lašišos file) kukuliai (tausojantis)	3212	60/20	12,11	3,70	3,17	94,46
Grietinės 15 proc. rieb., sviesto 82 proc. rieb. ir pomidorų padažas	4187	20	0,46	2,92	1,36	33,58
Bulvių košė (tausojantis)	5397	100	2,11	2,22	16,13	92,89
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	12204	100	1,57	1,01	9,32	52,61
Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, paprikos)	12059	40	0,39	0,05	1,91	9,69
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,93	11,24	50,80	384,12

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)	3720	120	15,99	9,01	19,11	221,52
Trintos šaldytos braškės	4178	30	0,21	0,12	2,37	11,39
Melionas	8270	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Vaistažolių arbata be cukraus	6336	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			16,60	9,13	27,58	258,91
Iš viso (dienos davinio):			44,68	33,73	110,21	923,10

2 savaitė
Antradienis

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)	7488	149/1	4,47	2,89	19,26	120,93
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir fermentiniu sūriu riebumas 45 proc. rieb.	2952	20/3/15	4,94	6,44	9,47	115,62
Obuoliai	8268	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Žalia arbata be cukraus	6263	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,81	9,33	38,63	277,75

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su jautiena (tausojantis)	12712	90/10	2,62	1,58	8,48	58,65
Grietinė 30 proc. rieb.	4179	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona	6067	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos ir jautienos mentės maltinis su daržovėmis (tausojantis)	5308	30/20/25	9,40	12,51	4,24	167,17
Grikių (tausojantis)	5396	70	2,52	0,62	13,86	71,10
Šviežių kopūstų, marinuotų agurkų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi	12206	90	0,97	0,94	6,30	37,52
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,46	17,46	46,70	413,75

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Cukinių blynėliai su viso grūdo miltai	5744	85/15	5,84	9,77	32,66	241,90
Pienas 2,5 proc. rieb.	6341	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			8,64	12,27	37,36	294,40
Iš viso (dienos davinio):			35,91	39,06	122,69	985,90

TVIRTINU:

Direktorė
Dalia Maziliauskienė



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)	7489	150	4,11	6,96	23,80	174,28
Bananai	8262	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Kmylių arbata be cukraus	6342	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Iš viso:			5,14	7,38	47,27	276,09

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)	12713	100	1,29	1,29	7,54	46,89
Duona	6067	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos troškinys su daržovėmis (cukinija, morkos, žirneliai) (tausojantis)	5626	50/40	14,37	6,46	2,81	126,90
Virtos bulvės (tausojantis)	5403	90	1,80	0,09	17,73	78,93
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos, agurkai)	12179	100	0,91	0,11	7,77	35,71
Vanduo su citrina	6335	150	0,05	0,01	0,43	2,01
Iš viso:			20,25	8,26	49,95	355,18

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. rieb. (tausojantis)	3848	120/30	11,32	8,41	19,69	199,69
Pienas 2,5 proc. rieb.	6341	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Ryžių traputis	2373	10	0,82	0,23	7,98	37,15
Iš viso:			14,94	11,14	32,34	289,34
Iš viso (dienos davinio):			40,33	26,78	129,56	920,61

TVIRTINU:
Direktorė
Dalia Mazzauskienė





2 savaitė
Ketvirtadienis

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 ir cinamonu (tausojantis)	7564	145/4/1	4,55	4,95	24,48	160,67
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir kiaušiniu	2953	30/5/30	5,67	7,67	13,99	147,65
Juoda arbata be cukraus	6337	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			10,21	12,62	38,47	308,34

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)	1269 2	100	3,08	0,21	12,47	64,11
Grietinė 30 proc rieb.	4179	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona	6067	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	5627	70/30	13,48	8,10	2,35	136,20
Griekiai (tausojantis)	5396	70	2,52	0,62	13,86	71,10
Pekino kopūsto, pomidorų ir agurkų salotos su natūraliu jogurtu 3,8 proc. rieb.	1205 0	90	1,31	0,49	4,06	25,19
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,36	11,22	46,55	376,62

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1271 4	110	3,96	5,61	20,42	148,01
Grikių traputis	2370	10	1,05	0,29	6,59	33,17
Bananai	8262	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Juoda arbata be cukraus	6337	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			6,01	6,30	50,41	282,39
Iš viso (dienos davinio):			38,59	30,14	135,43	967,35



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)	7491	149/1	2,59	2,15	25,89	133,26
Trinta varškė 9 proc. rieš.	3721	50	7,80	4,22	4,20	85,97
Obuoliai	8268	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Žalia arbata be cukraus	6263	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,79	6,37	39,99	260,43

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)	12619	95/5	2,19	0,86	9,90	56,10
Grietinė 30 proc. rieš.	4179	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Balandėliai su kiaulienos mente (tausojantis)	5309	85/60	11,10	13,08	7,67	192,9
Grietinės 15 proc. rieš., sviesto 82 proc. rieš. ir pomidorų padažas	4205	15	0,34	2,32	1,06	26,45
Virtos bulvės (tausojantis)	5403	90	1,80	0,09	17,73	78,93
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos, agurkai)	12179	100	0,91	0,11	7,77	35,71
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,46	17,96	44,26	404,54

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	3852	85/35	6,65	9,76	33,00	246,42
Pienas 2,5 proc. rieš.	6341	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			9,45	12,26	37,70	298,92
Iš viso (dienos davinio):			36,69	36,59	121,95	963,89

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	7492	148/2	2,34	2,12	22,74	119,40
Duona su sviestu 82 proc. rieš. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieš.	2952	17/3/15	4,94	6,44	9,47	115,62
Apelsinai	8267	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Žalia arbata be cukraus	6263	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,18	8,66	43,91	286,32

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su jautiena (tausojantis)	12715	95/5	1,25	0,53	3,18	22,48
Grietinė 30 proc. rieš.	4179	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona	6067	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Bulvių plokštainis su kiaulienos mente (tausojantis)	5310	125/40	9,53	11,62	21,70	229,46
Grietinės 15 proc. rieš.	4181	15	0,44	2,25	0,44	23,73
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, kalmarai)	5668	100	1,35	0,10	8,30	39,50
Švieži agurkai	5745	25	0,18	0,00	0,70	3,50
Vanduo su citrina	6335	150	0,05	0,01	0,43	2,01
Iš viso:			14,75	16,31	48,55	399,98

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių (cukinija, morkos, žirneliai) troškiny su vištienos file (tausojantis)	5605	60/40	10,55	3,56	4,19	90,97
Ryžiai (tausojantis)	5395	70	2,05	0,10	18,85	84,50
Kefyras 2,5 proc. rieš.	6339	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Ryžių traputis	2373	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Iš viso:			16,62	6,39	34,99	263,92
Iš viso (dienos davinio):			39,55	31,35	127,46	950,21



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	1041	65	5,26	5,36	1,69	76,03
Konservuoti žalieji žirneliai	5748	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir pomidoru	2917	30/5/20	2,06	4,48	14,88	108,06
Obuoliai	8268	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Juoda arbata su citrina be cukraus	6340	150	0,06	0,02	0,54	2,53
Iš viso:			9,10	9,95	30,75	248,92

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)	12719	100	1,66	1,51	9,55	58,4
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis	6079	20	1,68	1,51	10,24	61,26
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	5627	70/30	13,48	8,10	2,35	136,20
Griekiai (tausojantis)	5396	70	2,52	0,62	13,86	71,10
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 3,8 proc. rieb.	12050	90	1,32	0,49	4,06	25,91
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,66	12,23	40,05	352,90

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų blynėliai su moliūgais	3853	85/35	7,24	9,36	34,18	249,91
Pienas 2,5 proc. rieb.	6341	100	2,8	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			10,04	11,86	38,88	302,41
Iš viso (dienos davinio):			39,80	34,04	109,68	904,23



3 savaitė
Trečiadienis

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)	7480	144/5/1	4,55	5,77	24,49	168,10
Bananai	8262	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Žalia arbata be cukraus	6263	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,55	6,17	47,89	269,30

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	12713	100	1,29	1,29	7,54	46,89
Naminiai koldūnai su kiaulienos mente (tausojantis)	5311	50/60	14,76	14,31	29,55	305,99
Grietinė 15 proc. rieb.	4181	15	0,44	2,25	0,44	23,73
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos, agurkai)	12179	100	0,91	0,11	7,77	35,71
Vanduo su citrina	6335	150	0,05	0,01	0,43	2,01
Iš viso:			17,44	17,96	45,72	414,33

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)	3724	120	15,99	9,01	19,11	221,52
Trintos šaldytos braškės	4178	30	0,21	0,12	2,37	11,39
Kukurūzų traputis	2368	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Vaistažolių arbata be cukraus	6336	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso:			17,40	11,62	28,23	287,19
Iš viso (dienos davinio):			40,41	35,82	122,34	954,18



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)	7483	149/1	3,78	1,84	20,79	114,84
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	6069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Bananai	8262	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Kmyną arbata be cukraus	6342	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Iš viso:			10,15	6,42	44,34	275,77

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)	1272 1	90/10	3,15	1,26	6,46	49,80
Grietinė 30 proc.rieb.	4179	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Žuvies (jūros lydeka, lašišos file) sufle	3214	60/45	16,18	9,42	6,96	177,36
Grietinės 15 proc.rieb., sviesto 82 proc.rieb. ir pomidorų padažas	4187	20	0,46	2,92	1,36	33,58
Bulvių košė (tausojantis)	5397	100	2,11	2,22	16,13	92,89
Burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi	1217 8	100	1,50	1,92	8,99	59,18
Vanduo su citrina	6335	150	0,05	0,01	0,43	2,01
Iš viso:			23,57	19,25	40,46	429,38

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.rieb., aukščiausios rūšies virta dešra, pomidorų padažu ir agurkėliais	2954	40/20/20/5/10	10,25	10,00	22,35	220,40
Šviežių daržovių rinkinukas (ridikėliai, paprikos)	1205 9	40	0,39	0,05	1,91	9,69
Kefyras 2,5 proc.rieb.	6339	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Iš viso:			13,84	12,55	28,26	281,39
Iš viso (dienos davinio):						



3 savaitė
Penktadienis

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)	7488	149/1	4,47	2,89	19,26	120,93
Sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir varške 9 proc. rieb.	2997	25/5/25	6,54	7,18	12,69	141,52
Obuoliai	8268	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Žalia arbata be cukraus	6263	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,41	10,07	41,85	303,65

Pietūs 12:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais (tausojantis)	12723	100	2,71	0,70	5,28	36,16
Duona	6080	15	0,92	0,15	6,84	32,37
Troškinti vištienos broilerių mėsos kukuliai (tausojantis)	5631	70	18,68	8,33	4,15	166,28
Ryžiai (tausojantis)	5402	50	1,64	0,08	15,08	67,60
Morkų, moliūgų ir obuolių salotos su natūraliu jogurtu 3,8 proc. rieb.	12213	95	1,15	0,41	8,78	43,46
Šviežias agurkas	5745	25	0,18	0,00	0,70	3,50
Vanduo		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,73	9,68	40,83	349,36

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai 9 proc. rieb. (tausojantis)	3725	90	12,90	6,31	19,87	187,93
Pieno 2,5 proc. rieb. ir sviesto 82 proc. rieb. padažas	4188	20	0,49	2,06	1,87	28,03
Pienas 2,5 proc. rieb.	6357	80	2,24	2,00	3,76	42,00
Iš viso:			15,64	10,38	25,51	257,96
Iš viso (dienos davinio):			51,77	30,12	108,19	910,98