

Kauno lopšelis - darželis „Žemyna“

Kalniečių g. 257, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 - 7 metų vaikams

Istaigos darbo laikas
Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.



1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	27169	194/6	6,63	7,56	32,31	223,76
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	19016	160	0,48	0,64	24,16	104,32
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			7,11	8,20	56,47	328,10

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	70828	150	4,34	1,3	17,82	100,31
Viso grūdo ruginė duona	1854	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Jūros lydekos maltiniai (tausojantis)	745	80	15,87	11,49	5,68	189,58
Bulvių košė (tausojantis)	19407	80	2,13	4,63	16,65	116,77
Burokėlių salotos su žirneliais ir agurkais	61481	90	2,38	3,84	5,1	64,48
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,19	21,65	60,55	541,73

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas su plikytiais ryžiais (tausojantis)	20489	170	24,36	18,53	23,16	356,86
Natūralus jogurtas (2,8 proc. rieb.)	22978	20	0,74	0,6	1,02	12,44
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Nesaldinta kmynų arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			25,31	19,26	28,34	387,92
Iš viso (dienos davinio):			58,61	49,11	145,36	1257,75

2



Žubinskė
Direktorė
Živilė Dubinskienė

1 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu 82 proc. rieš. (tausoįantis)	15081	124/6	9,33	6,9	36,01	243,49
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieš.) ir pomidoru	2213	25/5/20	1,48	4,51	13,98	102,36
Liofilizuotos braškės	19035	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta juoda arbata su citrina	22753	200	0,04	0,01	0,38	1,79
Iš viso:			11,61	11,79	55,43	374,25

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su kvietinėmis kruopomis, morkomis ir svogūnais (tausoįantis) (augalinis)	70834	150	2,25	3,14	17,11	105,73
Viso grūdo ruginė duona	1811	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Keptas su garais maltas kiaulienos sprandinės kepsnys (netikras žuikis) (tausoįantis)	26499	80	14,17	21,04	4,8	265,27
Virti griķiai (tausoįantis)	19414	80	3,78	0,93	20,79	106,65
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų griežinėliai ir cukinijų lazdelės)	78079	80	0,76	0,04	2,48	13,32
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,94	25,41	55,38	538,03

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuoliniai blynėliai	19510	150	6,87	10,32	40,39	281,88
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Sezoniniai vaisiai (melionas)	32119	80	0,32	0	4,88	20,8
Geriamas pienas (2,5 proc. rieš.)	26861	100	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso:			10,12	12,89	53,93	372,16
Iš viso (dienos davini):			43,67	50,09	164,74	1284,44



Dubinskienė
Direktorė
Vilė Dubinskienė

1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	33969	80/40	5,51	3,28	31,66	178,21
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	14664	20/3/10	4,09	5,44	10,92	109
Sezoniniai vaisiai (vynuogės)	49765	120	0,84	0,24	21,6	91,92
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			10,44	8,96	64,18	379,16

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais (tausojantis)	70876	150	1,84	2,12	12,44	76,2
Grietinė 30 proc. rieb.	23758	7	0,18	2,1	0,19	20,38
Viso grūdo ruginė duona	1811	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Vištienos filė kepinukai	31599	80	18,62	13,51	12,64	246,57
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	19410	80	2,46	0,12	22,62	101,4
Pekino kopūstų, agurkų, morkų ir porų salotos	61495	90	1,03	3,77	4,23	54,99
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,11	21,88	62,32	546,60

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	16696	120	19,6	8,93	42,21	327,57
Natūralus jogurtas (2,8 proc. rieb.)	22978	20	0,74	0,6	1,02	12,44
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	34383	80	0,32	0	7,92	32,96
Nesaldinta kmynų arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			20,87	9,66	55,31	391,59
Iš viso (dienos davinio):			56,42	40,50	181,81	1317,35



Dubinskė
Direktorė
Lilijė Dubinskienė

1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	2248	120	15,24	13,08	1,08	183
Majonezo padažas (73 proc. rieb.)	23741	10	0,02	3,4	0,6	33,08
Marinuoti agurkėliai	9923	50	0,3	0	1,2	6
Sumuštinis su varškės (9 proc. rieb.) užtepėle	17642	25/20	3,9	1,72	13	83,11
Sezoniniai vaisiai (kiviai)	31711	100	0,9	0,4	14,8	66,4
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			20,36	18,60	30,68	371,61

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	56505	150	2,02	2,2	16,43	93,56
Viso grūdo ruginė duona	1854	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Kalakutienos šlaunelių mėsa troškinta su cukinijomis ir grietinėle 35 proc. rieb. (tausojantis)	31601	75/20/25	15,23	12,94	3,95	193,18
Bulvių košė (tausojantis)	19407	80	2,13	4,63	16,65	116,77
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikų juostelės ir pomidorų skiltelės)	19411	110	1,04	0,32	6,92	34,72
Liofilizuotų aviečių ir vaisių gėrimas	27152	150	0,55	0,2	8,35	37,44
Iš viso:			22,44	20,68	67,60	546,26

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti miltų paplotėliai (tausojantis)	1453	100	7,16	3,63	42,53	231,4
Sviesto (82 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	23760	15	0,25	5,57	3,26	64,16
Geriamas pienas (2,5 proc. rieb.)	26861	100	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso:			10,21	11,70	50,49	348,06
Iš viso (dienos davinio):			53,01	50,98	148,77	1265,93



1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananų gabaliukais (tausojantis) (augalinis)	27239	200/20	7,65	3,38	38,77	216,1
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Liofilizuotos braškės	19271	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Sezoniniai vaisiai (bananai)	26509	100	1	0,4	23,4	101,2
Nesaldinta juoda arbata su citrina	22753	200	0,04	0,01	0,38	1,79
Iš viso:			10,34	4,60	76,63	389,29

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, bulvės, morkos, žirneliai) sriuba (tausojantis)	70881	150	2,99	5,66	14,97	122,78
Viso grūdo ruginė duona	1854	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Plikytų ryžių plovos su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	26505	60/70	15,19	10,04	23,8	246,29
Daržovių rinkinukas (marinuotų agurkų griežinėliai ir morkų pagaliukai)	77513	130	1,14	0,21	7,4	36,05
Liofilizuotų bananų ir uogų gėrimas	27158	150	0,5	0,14	9,5	41,28
Iš viso:			21,29	16,44	70,97	516,99

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	56507	150	4,92	5,66	17,31	139,81
Sūrio lazdelės 40 proc.rieb.	3843	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)	51073	100	0,9	0,1	11,7	51,3
Iš viso:			16,50	14,08	29,17	309,35
Iš viso (dienos davinio):			48,13	35,12	176,77	1215,63



2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių (miežiai, kviečiai, rugiai, avižos, griekiai) dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	27244	200	5,4	1,15	38,14	184,51
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)	40697	70	0,63	0,07	8,19	35,91
Sūrio lazdelės 40 proc.rieb.	15866	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Geriamas pienas (2,5 proc.rieb.)	22836	150	4,2	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			15,70	9,20	57,42	375,27

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų, morkų ir svogūnų sriuba (augalinis) (tausojantis)	56514	150	1,62	3,07	12,71	84,9
Viso grūdo ruginė duona	1854	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Lydekos filė ir laišos maltiniai (tausojantis)	18283	45/35	15,99	16,47	1,78	219,35
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	19410	80	2,46	0,12	22,62	101,4
Burokėlių salotos	61500	90	2,51	2,91	4,1	52,63
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,05	22,96	56,51	528,87

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc.rieb.) blynėliai	20351	35/115	12,66	13,73	38,34	327,56
Natūralus jogurtas (2,8 proc.rieb.) su braškėmis	23023	30	0,65	0,51	4,51	25,19
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			13,31	14,24	42,85	352,77
Iš viso (dienos davinio):			53,06	46,40	156,78	1256,91



2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	9433	195/5	6,09	6,55	41,44	249,05
Šviesi duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidoru	2213	25/5/20	1,48	4,51	13,98	102,36
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			7,57	11,06	55,42	351,43

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	56523	150	1,99	3,12	11,03	80,21
Viso grūdo ruginė duona	1852	40	1,96	0,52	20,4	94,12
Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių mėsos kepsniukai (tausojantis)	40410	80	15,32	8,52	0,9	141,56
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės ir morkų lazdelės (augalinis) (tausojantis)	27028	60/60	1,92	3,12	18,27	108,87
Pekino kopūstų, paprikų ir agurkų salotos	77520	100	1,11	3,81	4,65	57,37
Liofilizuotų serbentų ir vaisių gėrimas	27150	150	0,55	0,23	9,1	40,68
Iš viso:			22,85	19,32	64,35	522,81

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	4296	90/10	15,56	14,56	14,11	249,75
Marinuoti agurkėliai	9923	50	0,3	0	1,2	6
Liofilizuotos braškės	19035	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Sezoniniai vaisiai (bananai)	26509	100	1	0,4	23,4	101,2
Nesaldinta juoda arbata su citrina	22753	200	0,04	0,01	0,38	1,79
Iš viso:			17,66	15,34	44,15	385,35
Iš viso (dienos davinio):			48,08	45,72	163,92	1259,59



2 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	27240	195/5	7,7	7	39,77	252,86
Varškės (9 proc. rieb.) desertas su bananais ir šaldytomis braškėmis	16722	55/25/20	7,55	4,16	10,32	108,87
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			15,25	11,16	50,09	361,76

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	70828	150	4,34	1,3	17,82	100,31
Viso grūdo ruginė duona	1854	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Kiaulienos sprandinės maltinis (tausojantis)	26140	80	11,31	15,88	4,15	204,75
Virti griekiai (tausojantis)	19414	80	3,78	0,93	20,79	106,65
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų griežinėliai ir cukinijų lazdelės)	23353	100	0,95	0,05	3,1	16,65
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,85	18,55	61,16	498,95

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	19571	140	10,33	2,18	39,57	219,23
Sūrio lazdelės 40 proc. rieb.	15866	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai (kiviai)	31711	100	0,9	0,4	14,8	66,4
Nesaldinta kmylių arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			16,65	6,80	54,65	346,39
Iš viso (dienos davinio):			53,75	36,51	165,90	1207,10



2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė (tausojantis) (augalinis)	33971	150	6,34	4,55	34,69	205,07
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	14664	20/3/10	4,09	5,44	10,92	109
Geriamas pienas (2,5 proc. rieb.)	22836	150	4,2	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			14,63	13,74	52,66	392,82

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	56517	150	1,73	5,17	12,65	104,08
Batono skrebučiai	16411	20	1,6	0,46	10,68	53,26
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa	22658	120/50	13,24	8,82	28,21	245,16
Grietinė 30 proc. rieb.	3308	25	0,65	7,5	0,68	72,8
Daržovių rinkinukas (marinuotų agurkų griežinėliai ir paprikų juostelės)	19420	100	0,87	0,2	5,52	27,34
Liofilizuotų aviečių ir vaisių gėrimas	27152	150	0,55	0,2	8,35	37,44
Iš viso:			18,64	22,35	66,09	540,08

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	20349	170	23,01	14,57	17,04	291,33
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	67444	120	0,48	0	11,88	49,44
Nesaldinta kmyių arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			23,70	14,70	33,08	359,39
Iš viso (dienos davinio):			56,97	50,79	151,83	1292,29



2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	27169	194/6	6,63	7,56	32,31	223,76
Liofilizuotos braškės	19271	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Sezoniniai vaisiai (vynuogės)	49765	120	0,84	0,24	21,6	91,92
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			8,99	8,54	64,03	368,93

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	56527	150	5,53	2,26	17,49	112,41
Viso grūdo ruginė duona	1854	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Troškinti kopūstai su kiaulienos sprandine (tausojantis)	33679	70/90	12,89	19	7,09	250,96
Virtos bulvės (tausojantis)	19356	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Daržovių rinkinukas (marinuotų agurkų griežinėliai ir pomidorų skiltelės)	20711	120	1,1	0,38	5,44	29,56
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,59	22,11	61,08	533,68

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	56530	150	6,11	7,49	18,8	167,03
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.)	14667	50/5	2,48	4,75	25,54	154,81
Sezoniniai vaisiai (melionai)	51269	140	0,56	0	8,54	36,4
Iš viso:			9,15	12,24	52,88	358,24
Iš viso (dienos davinio):			40,73	42,89	177,99	1260,85



3 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	27242	195/40/5	9,43	9,34	39,51	279,77
Liofilizuotos braškės	19271	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	19226	140	0,56	0	13,86	57,68
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			11,51	10,08	63,49	390,69

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	56523	150	1,99	3,12	11,03	80,21
Grietinė 30 proc. rieb.	6641	10	0,26	3	0,27	29,12
Viso grūdo ruginė duona	1811	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Orkaitėje keptas lašišos filė kepsiukas (tausojantis)	22694	80	16,61	15,49	1,36	211,35
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	19410	80	2,46	0,12	22,62	101,4
Šviežių kopūstų salotos su morkomis	77523	100	1,35	4,04	6,4	67,35
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,65	26,03	51,88	536,49

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	27062	200	4,24	4,22	39,8	214,15
Marinuoti agurkėliai	9923	50	0,3	0	1,2	6
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	49766	120	0,36	0,48	18,12	78,24
Geriamas kefyras (2,5 proc. rieb.)	26866	150	4,8	3,75	6	76,95
Iš viso:			9,70	8,45	65,12	375,34
Iš viso (dienos davinio):			44,86	44,56	180,49	1302,52



3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	4326	90	11,43	9,81	0,81	137,25
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidoru	2213	25/5/20	1,48	4,51	13,98	102,36
Sezoniniai vaisiai (bananai)	57615	120	1,2	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta kmyņu arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			14,19	14,86	43,07	362,69

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų, morkų ir svogūnų sriuba (augalinis) (tausojantis)	56531	150	1,44	3,07	12,53	83,46
Viso grūdo ruginė duona	1854	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Kiaulienos sprandinės maltinis (tausojantis)	26140	80	11,31	15,88	4,15	204,75
Virti griekiai (tausojantis)	19414	80	3,78	0,93	20,79	106,65
Šviežių daržovių (paprikos, ridikėliai, agurkai, pomidorai) salotos	61758	100	0,98	2,94	5,53	52,44
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,98	23,21	58,30	517,89

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananiniai blynėliai	15515	120	7,21	10,9	41,85	294,34
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Geriamas pienas (2,5 proc. rieb.)	26861	100	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso:			10,14	13,47	50,51	363,82
Iš viso (dienos davinio):			43,31	51,54	151,88	1244,40



3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų ir manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	33972	135/5	6,93	6,76	41,42	254,21
Liofilizuotos braškės	19271	20	1,52	0,74	10,12	53,22
Sezoniniai vaisiai (vynuogės)	41997	70	0,49	0,14	12,6	53,62
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			8,94	7,64	64,14	361,07

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	70828	150	4,34	1,3	17,82	100,31
Viso grūdo ruginė duona	1811	20	0,98	0,26	10,2	47,06
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	26507	110/70	15,53	11,81	38	320,39
Grietinė 30 proc. rieb.	3459	15	0,39	4,5	0,41	43,68
Daržovių rinkinukas (marinuotų agurkų griežinėliai ir paprikų juostelės)	19420	100	0,87	0,2	5,52	27,34
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,11	18,07	71,95	538,78

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	15116	120	8,91	13,5	45,54	339,25
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Nesaldinta juoda arbata su citrina	22753	200	0,04	0,01	0,38	1,79
Iš viso:			9,08	13,58	49,88	358,02
Iš viso (dienos davinio):			40,13	39,29	185,97	1257,87



3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, griekiai) dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	27244	200	5,4	1,15	38,14	184,51
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. rieb.)	18319	20/5/15	4,59	7,62	10,14	127,5
Sezoniniai vaisiai (melionai)	12553	120	0,48	0	7,32	31,2
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			10,60	8,84	59,56	360,21

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, morkos, bulvės, žirneliai) sriuba (tausojantis)	70881	150	2,99	5,66	14,97	122,78
Batono skrebučiai	16411	20	1,6	0,46	10,68	53,26
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	40421	100	19	10,99	0,73	177,78
Virti ryžiai (tausojantis)	19410	80	2,46	0,12	22,62	101,4
Morkų salotos su aliejumi	61762	100	1,1	3,75	11,5	84,15
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,15	20,98	60,50	539,37

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	16696	120	19,6	8,93	42,21	327,57
Sviesto (82 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas	23760	15	0,25	5,57	3,26	64,16
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			19,85	14,50	45,47	391,76
Iš viso (dienos davinio):			57,60	44,32	165,53	1291,34



3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškasis plikytų ryžių pudingas (tausojantis)	33974	150	7,37	7,55	44,43	275,14
Skrebutis pieno (2,5 proc. rieb.) ir kiaušinių plakinyje (tausojantis)	16415	30/11/9	3,88	1,97	18,66	107,88
Nesaldinta kmylių arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			11,33	9,58	63,29	384,66

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	56534	150	4,86	2,31	18,15	112,8
Viso grūdo ruginė duona	1854	30	1,47	0,39	15,3	70,59
Kalakutienos šlaunelių mėsos guliašas (tausojantis)	8539	110	19,33	10,95	5,07	196,18
Virtos bulvės (tausojantis)	19356	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikų juostelės ir pomidorų skiltelės)	19411	110	1,04	0,32	6,92	34,72
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)	52943	120	1,08	0,12	14,04	61,56
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			29,38	14,17	75,24	546,01

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	19572	120	9,08	1,92	34,88	193,13
Agurkų griežinėliai	9974	40	0,28	0	1,12	5,6
Sūrio lazdelės 40 proc. rieb.	3843	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Geriamas pienas (2,5 proc. rieb.)	26861	100	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso:			22,84	12,74	40,86	369,47
Iš viso (dienos davinio):			63,55	36,49	179,39	1300,14

