

Kauno lopšelis - darželis „Žemyna“

Kalniečių g. 257, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 - 7 metų vaikams

Be pieno ir jo produktų, kviečių ir kiaušinių

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.



Dubinskė
Direktoriė
Vilė Dubinskienė

1 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	14096	180/20	6,62	8,58	37,64	254,28
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:			7,10	9,22	61,80	358,62

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
Jūros lydekos maltiniai (tausojantis)	18530	80	14,3	12,41	13,1	221,28
Virtos bulvės (tausojantis)	19356	80	1,6	0,08	15,76	70,16
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:			24,09	18,02	67,08	526,82

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	14090	200	6,71	9,34	30,88	234,4
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	19016	160	0,48	0,64	24,16	104,32
Nesaldinta kmylių arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			7,27	10,04	55,24	340,36
Iš viso (dienos davinio):			38,46	37,28	184,12	1225,80



1 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai be glitimo (tausojantis) (augalinis)	10698	150	3,54	6,87	49,11	272,44
Agurkų griežinėliai	9974	40	0,28	0	1,12	5,6
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:			4,62	7,25	55,67	306,44

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai, bulvės) sriuba (tausojantis) (augalinis)	71090	150	1,26	3,07	11,89	80,24
Kiaulienos sprandinės maltinis (tausojantis)	26866	80	12,78	20,11	10,76	275,19
Virti griekiai (tausojantis)	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:			18,58	24,15	45,92	475,40

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuoliniai blynėliai	19616	150	2,12	10,9	42,86	278,02
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
Nesaldinta juoda arbata su citrina	22753	200	0,04	0,01	0,38	1,79
Iš viso:			2,61	10,98	52,08	317,59
Iš viso (dienos davinio):			25,81	42,38	153,67	1099,43



1 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	33969	80/40	5,51	3,28	31,66	178,21
Kukurūzų trapučiai	7123	20	1,84	1,1	14,5	75,26
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:			8,19	4,62	67,76	345,42

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) (augalinis)	70876	150	1,84	2,12	12,44	76,2
Kukurūzų trapučiai	7123	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Vištienos filė kepsniukas	40823	80	20,25	12,01	0,41	190,71
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:			27,42	19,12	54,20	498,56

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės (tausojantis)	19650	250	6	5,3	59,1	308,1
Agurkai	67265	70	0,49	0	1,96	9,8
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	34383	80	0,32	0	7,92	32,96
Nesaldinta kminų arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			6,89	5,36	69,18	352,50
Iš viso (dienos davinio):			42,50	29,10	191,14	1196,48



1 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (tausojantis) (augalinis)	14097	200	4,25	7,78	40,49	248,98
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:			5,15	8,18	55,29	315,40

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	32158	120	26,22	17,71	0,32	265,53
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
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			30,88	20,31	39,43	463,97

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai be glitimo (tausojantis) (augalinis)	10698	150	3,54	6,87	49,11	272,44
Pomidorų skiltelės	11638	80	0,8	0,32	4,64	24,64
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:			5,24	7,59	68,55	363,50
Iš viso (dienos davinio):			41,27	36,08	163,27	1142,87



1 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, bulvės, morkos, žirneliai) sriuba (tausojantis) (augalinis)	57230	150	1,58	5,08	10,4	93,61
Kukurūzų trapučiai	7123	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Plikytų ryžių plovai 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
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,75	16,43	56,10	451,21

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	14089	200	4,64	7,59	31,95	214,61
Kukurūzų trapučiai	7123	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)	51073	100	0,9	0,1	11,7	51,3
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			7,38	8,79	58,15	341,19
Iš viso (dienos davinio):			37,47	29,82	190,88	1181,69



2 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	14096	180/20	6,62	8,58	37,64	254,28
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)	50000	160	1,44	0,16	18,72	82,08
Kukurūzų trapučiai	7381	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			8,98	9,29	63,61	374,01

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Jūros lydekos filė kepsniukas (tausojantis)	22754	80	17,22	9,08	12,43	200,28
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:			25,28	15,57	67,16	509,80

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	19617	150	2,32	11,05	45,88	292,23
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			2,45	11,12	49,84	309,23
Iš viso (dienos davinio):			36,71	35,98	180,61	1193,04



2 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (tausojantis) (augalinis)	14097	200	4,25	7,78	40,49	248,98
Kukurūzų trapučiai	7123	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			6,09	8,88	54,99	324,26

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Kukurūzų trapučiai	7123	20	1,84	1,1	14,5	75,26
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
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,18	19,67	49,35	463,27

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	14093	180/20	5,52	7,71	44,52	269,51
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:			6,56	8,12	68,30	372,50
Iš viso (dienos davinio):			34,83	36,67	172,64	1160,03



2 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	14089	200	4,64	7,59	31,95	214,61
Sezoniniai vaisiai (kiviai)	59007	130	1,17	0,52	19,24	86,32
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			5,81	8,11	51,19	300,96

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Kiaulienos sprandinės maltinis (tausojantis)	26866	80	12,78	20,11	10,76	275,19
Virti griikiai (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	22,39	52,47	498,80

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai be glitimo (tausojantis) (augalinis)	10698	150	3,54	6,87	49,11	272,44
Sezoniniai vaisiai (kiviai)	31711	100	0,9	0,4	14,8	66,4
Nesaldinta kmynų arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			4,52	7,33	64,11	340,48
Iš viso (dienos davinio):			32,18	37,83	167,77	1140,24



2 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Kukurūzų trapučiai	7123	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	67444	120	0,48	0	11,88	49,44
Nesaldinta kmylių arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			8,74	5,71	61,27	331,41

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	57233	150	1,46	5,18	12,37	101,93
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	34264	120	24,12	21,21	0,6	289,75
Daržovių rinkinukas (marinuotų agurkų griežinėliai ir paprikų juostelės)	19625	180	1,53	0,36	8,51	43,38
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,11	26,75	21,48	435,06

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	19617	150	2,32	11,05	45,88	292,23
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Nesaldinta kmylių arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			2,53	11,18	50,04	310,85
Iš viso (dienos davinio):			38,38	43,64	132,79	1077,32



2 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plikytų ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	25280	200	4,92	4,79	47,23	251,71
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 vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			6,93	5,67	69,95	358,58

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
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:			21,12	21,72	45,78	463,09

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai be glitimo (tausojantis) (augalinis)	10698	150	3,54	6,87	49,11	272,44
Sezoniniai vaisiai (melionai)	51269	140	0,56	0	8,54	36,4
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			4,10	6,87	57,65	308,87
Iš viso (dienos davinio):			32,15	34,26	173,38	1130,54



3 Savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	14090	200	6,71	9,34	30,88	234,4
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:			8,79	10,08	54,86	345,32

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	56523	150	1,99	3,12	11,03	80,21
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:			22,41	22,77	41,41	460,31

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			4,90	4,70	59,12	298,41
Iš viso (dienos davinio):			36,10	37,55	155,39	1104,04



3 Savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	14093	180/20	5,52	7,71	44,52	269,51
Sezoniniai vaisiai (bananai)	57615	120	1,2	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta kminų arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			6,80	8,25	72,80	392,59

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
Kiaulienos sprandinės maltinis (tausojantis)	26866	80	12,78	20,11	10,76	275,19
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	27,05	49,61	517,74

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	19617	150	2,32	11,05	45,88	292,23
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Nesaldinta kminų arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			2,53	11,18	50,04	310,85
Iš viso (dienos davinio):			28,31	46,48	172,45	1221,18



3 Savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	14097	200	4,25	7,78	40,49	248,98
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:			6,26	8,66	63,21	355,84

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	26873	110/70	14,77	11,15	37,94	311,24
Daržovių rinkinukas (marinuotų agurkų griežinėliai ir paprikų juostelės)	19625	180	1,53	0,36	8,51	43,38
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,64	12,81	64,27	454,93

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	19617	150	2,32	11,05	45,88	292,23
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:			2,49	11,13	50,22	311,00
Iš viso (dienos davinio):			29,39	32,60	177,70	1121,77



3 Savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	14096	180/20	6,62	8,58	37,64	254,28
Kukurūzų trapučiai	7123	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Sezoniniai vaisiai (melionai)	12553	120	0,48	0	7,32	31,2
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
Iš viso:			8,94	9,68	59,46	360,76

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (kopūstai, morkos, bulvės, žirneliai) sriuba (tausojantis) (augalinis)	57230	150	1,58	5,08	10,4	93,61
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	32157	100	22,74	16,41	0,31	239,86
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:			27,88	25,36	44,83	519,02

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	13628	200	16,17	8,74	41,6	309,74
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			16,17	8,74	41,60	309,77
Iš viso (dienos davinio):			52,99	43,78	145,89	1189,55



3 Savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plikytų ryžių košė (tausojantis) (augalinis)	25280	200	4,92	4,79	47,23	251,71
Kukurūzų trapučiai	7123	20	1,84	1,1	14,5	75,26
Nesaldinta kmyną arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			6,84	5,95	61,93	328,61

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	32158	120	26,22	17,71	0,32	265,53
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
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
Iš viso:			33,72	20,42	41,15	483,21

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai be glitimo (tausojantis) (augalinis)	10698	150	3,54	6,87	49,11	272,44
Agurkų griežinėliai	9974	40	0,28	0	1,12	5,6
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)	50000	160	1,44	0,16	18,72	82,08
Nesaldinta kmyną arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
Iš viso:			5,34	7,09	69,15	361,76
Iš viso (dienos davinio):			45,90	33,46	172,23	1173,58

