

# Kauno lopšelis - darželis „Žemyna“

Kalniečių g. 257, Kaunas

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 - 7 metų vaikams

Be pieno, jo produktų ir visų grūdinių produktų

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7<sup>00</sup> iki 19<sup>00</sup> val.



*Dubinskienė*  
Direktorė  
Jelė Dubinskienė

I Savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir morkų košė (tausojantis) (augalinis)	27988	200	5,56	8,51	28,7	213,6
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	19016	160	0,48	0,64	24,16	104,32
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>6,04</b>	<b>9,15</b>	<b>52,86</b>	<b>317,94</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> 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
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
<b>Iš viso:</b>			<b>22,62</b>	<b>17,63</b>	<b>51,78</b>	<b>456,23</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> 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
Agurkai	67265	70	0,49	0	1,96	9,8
Sezoniniai vaisiai (kriaušės)	51746	170	0,51	0,68	25,67	110,84
Nesaldinta kminų arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
<b>Iš viso:</b>			<b>16,32</b>	<b>13,82</b>	<b>28,91</b>	<b>305,28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,98</b>	<b>40,60</b>	<b>133,55</b>	<b>1079,45</b>



*Dubinskė*  
Direktorė  
Živilė Dubinskienė

1 Savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> 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
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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,25</b>	<b>9,12</b>	<b>48,16</b>	<b>343,74</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> 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
Virtos bulvės (tausojantis)	19356	80	1,6	0,08	15,76	70,16
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
<b>Iš viso:</b>			<b>16,40</b>	<b>23,30</b>	<b>40,89</b>	<b>438,91</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuoliniai blynėliai	19618	150	2,32	11,53	40,38	274,51
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
<b>Iš viso:</b>			<b>2,81</b>	<b>11,61</b>	<b>49,60</b>	<b>314,08</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,46</b>	<b>44,03</b>	<b>138,65</b>	<b>1096,73</b>



1 Savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai, žiediniai kopūstai) košė (tausojantis) (augalinis)	17967	200	4,74	12,35	32,28	259,2
Sezoniniai vaisiai (vynuogės)	49765	120	0,84	0,24	21,6	91,92
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>5,58</b>	<b>12,59</b>	<b>53,88</b>	<b>351,15</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Vištienos filė kepinukai	31599	80	18,62	13,51	12,64	246,57
Virtos bulvės (tausojantis)	19356	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Pekino kopūstų, agurkų, morkų ir porų salotos	61495	90	1,03	3,77	4,23	54,99
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,09</b>	<b>19,48</b>	<b>45,07</b>	<b>447,92</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 kmylių arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
<b>Iš viso:</b>			<b>6,89</b>	<b>5,36</b>	<b>69,18</b>	<b>352,50</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,56</b>	<b>37,43</b>	<b>168,13</b>	<b>1151,57</b>



*Dubinskė*  
Direktorė  
Živilė Dubinskienė

1 Savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> 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
Sezoniniai vaisiai (kiviai)	31711	100	0,9	0,4	14,8	66,4
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>16,46</b>	<b>16,88</b>	<b>17,68</b>	<b>288,50</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Marinuotų agurkų sriuba su morkomis, svogūnais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	27979	150	1,16	3,07	10,26	73,3
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
<b>Iš viso:</b>			<b>30,02</b>	<b>21,18</b>	<b>33,26</b>	<b>443,71</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	19619	150	2,38	10,53	50,2	305,07
Sezoniniai vaisiai (kiviai)	31711	100	0,9	0,4	14,8	66,4
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>3,28</b>	<b>10,93</b>	<b>65,00</b>	<b>371,49</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,76</b>	<b>48,99</b>	<b>115,94</b>	<b>1103,70</b>



*Dubinskis*  
Direktorė  
Zivilė Dubinskienė

1 Savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> 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
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
<b>Iš viso:</b>			<b>16,97</b>	<b>9,12</b>	<b>47,04</b>	<b>338,14</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Orkaitėje keptas kiaulienos kumpio kepsniukas (tausojantis)	32154	120	21,78	15,41	0,32	227,07
Virtos bulvės (tausojantis)	4271	100	2	0,1	19,7	87,7
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
<b>Iš viso:</b>			<b>26,50</b>	<b>20,80</b>	<b>37,82</b>	<b>444,43</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žirneliai, svogūnai, žiediniai kopūstai) troškiny (augalinis) (tausojantis)	11649	150	8,15	12,1	37,54	291,59
Sezoniniai vaisiai (bananai)	28121	70	0,7	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>8,85</b>	<b>12,38</b>	<b>53,92</b>	<b>362,45</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,32</b>	<b>42,30</b>	<b>138,78</b>	<b>1145,02</b>



*Dubinskė*  
Direktorė  
Živilė Dubiuskienė

2 Savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir morkų košė (tausojantis) (augalinis)	27988	200	5,56	8,51	28,7	213,6
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)	50000	160	1,44	0,16	18,72	82,08
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>7,00</b>	<b>8,67</b>	<b>47,42</b>	<b>295,70</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Jūros lydekos filė kepsniukas (tausojantis)	22754	80	17,22	9,08	12,43	200,28
Virtos bulvės (tausojantis)	19356	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Burokėlių salotos	61500	90	2,51	2,91	4,1	52,63
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)	51073	100	0,9	0,1	11,7	51,3
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,85</b>	<b>15,24</b>	<b>56,70</b>	<b>459,27</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	19619	150	2,38	10,53	50,2	305,07
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>2,51</b>	<b>10,60</b>	<b>54,16</b>	<b>322,07</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>33,36</b>	<b>34,51</b>	<b>158,28</b>	<b>1077,04</b>



*Dubinskienė*  
Direktorė  
Živilė Dubinskienė

2 Savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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 vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>16,17</b>	<b>8,74</b>	<b>41,60</b>	<b>309,76</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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
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	77706	200	2,07	7,59	11,76	123,69
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>21,30</b>	<b>22,35</b>	<b>41,96</b>	<b>454,33</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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
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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,34</b>	<b>13,86</b>	<b>31,12</b>	<b>318,60</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,81</b>	<b>44,95</b>	<b>114,68</b>	<b>1082,69</b>





2 Savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų košė (augalinis) (tausojantis)	13629	200	4,2	12,32	34,53	265,79
Sezoniniai vaisiai (kiviai)	59007	130	1,17	0,52	19,24	86,32
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>5,37</b>	<b>12,84</b>	<b>53,77</b>	<b>352,14</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> 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
Virtos bulvės (tausojantis)	19356	80	1,6	0,08	15,76	70,16
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
<b>Iš viso:</b>			<b>19,67</b>	<b>21,54</b>	<b>47,44</b>	<b>462,31</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai blynai	22965	120	4,27	8,92	54,64	315,93
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
<b>Iš viso:</b>			<b>5,25</b>	<b>9,38</b>	<b>69,64</b>	<b>383,97</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>30,29</b>	<b>43,76</b>	<b>170,85</b>	<b>1198,42</b>



2 Savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Konservuotų agurkų griežinėliai	66490	40	0,32	0,08	1,1	6,4
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
<b>Iš viso:</b>			<b>16,84</b>	<b>13,70</b>	<b>30,46</b>	<b>312,48</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
<b>Iš viso:</b>			<b>27,11</b>	<b>26,75</b>	<b>21,48</b>	<b>435,06</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	19619	150	2,38	10,53	50,2	305,07
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Sezoniniai vaisiai (obuoliai)	19226	140	0,56	0	13,86	57,68
Nesaldinta kmyņu arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
<b>Iš viso:</b>			<b>3,15</b>	<b>10,66</b>	<b>68,22</b>	<b>381,37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,10</b>	<b>51,11</b>	<b>120,16</b>	<b>1128,91</b>



*Dubinskė*  
Direktorė  
Živilė Dubinskienė

2 Savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai, žiediniai kopūstai) košė (tausojantis) (augalinis)	17967	200	4,74	12,35	32,28	259,2
Sezoniniai vaisiai (vynuogės)	49765	120	0,84	0,24	21,6	91,92
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>5,58</b>	<b>12,59</b>	<b>53,88</b>	<b>351,15</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,12</b>	<b>21,72</b>	<b>45,78</b>	<b>463,09</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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
Sezoniniai vaisiai (melionai)	51269	140	0,56	0	8,54	36,4
Nesaldinta vaisinė arbata	12459	200	0	0	0	0,03
<b>Iš viso:</b>			<b>16,73</b>	<b>8,74</b>	<b>50,14</b>	<b>346,17</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,43</b>	<b>43,05</b>	<b>149,80</b>	<b>1160,41</b>



3 Savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir morkų košė (tausojantis) (augalinis)	27988	200	5,56	8,51	28,7	213,6
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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,64</b>	<b>9,25</b>	<b>52,68</b>	<b>324,52</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Virtos bulvės (tausojantis)	4269	120	2,4	4,12	23,64	141,24
Šviežių kopūstų salotos su morkomis	77523	100	1,35	4,04	6,4	67,35
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,35</b>	<b>26,77</b>	<b>42,43</b>	<b>500,15</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> 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
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>4,90</b>	<b>4,70</b>	<b>59,12</b>	<b>298,41</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,89</b>	<b>40,72</b>	<b>154,23</b>	<b>1123,08</b>



3 Savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Pomidorų skiltelės	11638	80	0,8	0,32	4,64	24,64
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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,32</b>	<b>13,94</b>	<b>34,00</b>	<b>330,72</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Virtos bulvės (tausojantis)	21074	60	1,2	0,06	11,82	52,62
Šviežių daržovių (paprikos, ridikėliai, agurkai, pomidorai) salotos	61758	100	0,98	2,94	5,53	52,44
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,40</b>	<b>26,18</b>	<b>40,64</b>	<b>463,71</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	19619	150	2,38	10,53	50,2	305,07
Trintos šaldytos braškės	9224	18	0,13	0,07	3,96	16,98
Nesaldinta kmyņu arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
<b>Iš viso:</b>			<b>2,59</b>	<b>10,66</b>	<b>54,36</b>	<b>323,69</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,31</b>	<b>50,78</b>	<b>129,00</b>	<b>1118,12</b>



3 Savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai, žiediniai kopūstai) košė (tausojantis) (augalinis)	17967	200	4,74	12,35	32,28	259,2
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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,75</b>	<b>13,23</b>	<b>55,00</b>	<b>366,06</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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)	26507	110/70	15,53	11,81	38	320,39
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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,40</b>	<b>13,47</b>	<b>64,33</b>	<b>464,08</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai	19619	150	2,38	10,53	50,2	305,07
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
<b>Iš viso:</b>			<b>2,55</b>	<b>10,61</b>	<b>54,54</b>	<b>323,84</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>30,70</b>	<b>37,31</b>	<b>173,87</b>	<b>1153,98</b>



*Dubinskienė*  
Direktore  
Živilė Dubinskienė

3 Savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų košė (augalinis) (tausojantis)	13629	200	4,2	12,32	34,53	265,79
Sezoniniai vaisiai (melionai)	12553	120	0,48	0	7,32	31,2
Nesaldinta vaistažolių arbata	22756	200	0	0	0	0,02
<b>Iš viso:</b>			<b>4,68</b>	<b>12,32</b>	<b>41,85</b>	<b>297,01</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> 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)	40421	100	19	10,99	0,73	177,78
Virtos bulvės (tausojantis)	19356	80	1,6	0,08	15,76	70,16
Morkų salotos su aliejumi	61762	100	1,1	3,75	11,5	84,15
Sezoniniai vaisiai (melionai)	12553	120	0,48	0	7,32	31,2
Vanduo	6633	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,76</b>	<b>19,90</b>	<b>45,71</b>	<b>456,90</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> 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
<b>Iš viso:</b>			<b>16,17</b>	<b>8,74</b>	<b>41,60</b>	<b>309,77</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,61</b>	<b>40,96</b>	<b>129,16</b>	<b>1063,68</b>



3 Savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikų juostelės ir pomidorų skiltelės)	19411	110	1,04	0,32	6,92	34,72
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)	50000	160	1,44	0,16	18,72	82,08
Nesaldinta kmynų arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
<b>Iš viso:</b>			<b>17,80</b>	<b>13,62</b>	<b>26,92</b>	<b>301,44</b>

Pietūs 12<sup>00</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	56527	150	5,53	2,26	17,49	112,41
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
<b>Iš viso:</b>			<b>34,39</b>	<b>20,37</b>	<b>40,49</b>	<b>482,82</b>

Vakarienė 15<sup>30</sup> val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių (morkos, žirneliai, svogūnai, žiediniai kopūstai) troškiny (augalinis) (tausojantis)	11649	150	8,15	12,1	37,54	291,59
Sezoniniai vaisiai (apelsinai)	50000	160	1,44	0,16	18,72	82,08
Nesaldinta kmynų arbata	22754	200	0,08	0,06	0,2	1,64
<b>Iš viso:</b>			<b>9,67</b>	<b>12,32</b>	<b>56,46</b>	<b>375,31</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>61,86</b>	<b>46,31</b>	<b>123,87</b>	<b>1159,57</b>

