

Kauno raj. Neveronių lopšelis-darželis

Bijūnų g.1 Neveronys, Kauno raj.

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 - 3 METŲ

**Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.**

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sėlenomis ir sviestu (82 proc. riebus) (tausojantis)	11432	142/3/5	6,49	7,75	22,83	187,02
Sūrio lazdelės (40 proc. riebus)	249	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Iš viso maitinimui:			12,32	12,05	35,52	299,77

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	19819	100	1,25	3,11	11,08	77,32
Grietinė (30 proc. riebus)	8501	3	0,08	0,90	0,8	8,74
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	17108	70	12,57	11,28	4,84	171,14
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	14370	80	3,29	3,27	18,04	114,73
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	19696	80	1,10	1,39	4,46	34,73
Agurkai	191	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su citrina ir mėta	11597	150	0,08	0,02	0,51	2,54
Iš viso maitinimui:			18,65	19,97	40,13	414,79

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės ir morkų lazdelės (augalinis) (tausojantis)	12461	130	2,65	4,64	22,68	143,13
Šviežių daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	8426	40	0,32	0,08	1,64	8,56
Kefyras (2,5 proc. riebus)	12810	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Sezoniniai vaisiai		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso maitinimui:			8,01	8,79	42,40	280,80
Iš viso dienai:			38,98	40,81	118,04	995,36

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų košė su trintomis uogomis (augalinis) (tausojantis)	17437	140/10	3,67	3,91	23,32	143,15
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis)	5443	26/24/20	6,03	2,73	17,53	118,79
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			10,02	6,64	48,77	294,91

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	19173	100	2,37	0,97	10,80	61,37
Grietinė (30 proc. rieb.)	8499	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Pilno grūdo duona	8181	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	20014	60	11,40	12,19	3,63	169,85
Bulvių košė (tausojantis)	240	50	1,27	1,89	10,64	64,67
Pomidorų - agurkų salotos su jogurtu (3 proc. rieb.)	219	60	0,89	0,46	2,93	19,46
Morkų lazdelės	8448	30	0,30	0,03	3,12	13,95
Geriamasis vanduo	12928	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			17,59	17,37	44,00	402,68

Vakariėnė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	5745	110	16,31	10,16	21,12	241,19
Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)	6111	15	1,35	0,59	0,63	13,19
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			17,66	10,75	21,75	254,39
Iš viso dienai:			45,27	34,76	114,53	951,98

1 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	409	147/3	6,39	5,30	27,57	183,47
Kukurūzų traputis su tepamu sūreliu (50 proc. rieb.)	11084	10/10	1,88	2,77	7,89	64,01
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu (2,5 proc.)	10645	150	1,54	1,38	2,59	28,89
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	4,88	20,80
Iš viso maitinimui:			10,13	9,44	42,93	297,18

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	19920	100	0,67	0,82	4,89	29,63
Šviesi pilno grūdo duona	16001	20	1,04	0,22	9,86	45,58
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	17113	80	11,20	8,42	7,23	149,48
Virti makaronai	13684	80	6,00	1,28	23,20	128,32
Agurkas ir pomidoras (augalinis)	194	80	0,68	0,16	3,44	17,92
Avokadas (augalinis)	13220	25	0,43	6,60	1,28	66,20
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir agurkais	11824	150	0,08	0,00	0,61	2,78
Iš viso maitinimui:			20,10	17,50	50,49	439,91

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blynėliai su bananais	5567	120	8,50	8,34	40,11	269,50
Natūralus jogurtas su avietėmis (iki 3,8 proc. rieb.)	4935	20/17/3	1,06	0,80	6,34	36,84
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,57	9,14	46,45	306,35
Iš viso dienai:			39,80	36,09	139,87	1043,43

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	40	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Pilno grūdo duona	11522	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Žirnelių salotos su jogurtiniu (2 proc. rieb.) padažu	41058	70	3,51	3,63	6,51	72,71
Agurkai	141	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Nesaldinta kmyņu arbata	11601	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso maitinimui:			12,96	10,90	31,50	275,92

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	29297	100	2,56	0,12	8,24	44,33
Pilno grūdo duona	11522	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Lašišos filė su pomidorais (tausojantis)	6448	85/15	15,62	12,65	1,63	182,79
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	11681	80	2,08	0,13	18,98	85,44
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	18710	60	0,96	2,11	4,17	39,47
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	8420	50	0,95	0,13	2,93	16,63
Vanduo su chia sėklomis	218	150	0,39	0,77	1,09	12,82
Iš viso maitinimui:			23,54	16,16	47,24	428,54

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc rieb.) apkepas (tausojantis)	4479	110	15,97	11,92	19,48	249,08
Natūralus graikiškas jogurtas su vyšniomis (2,5 proc. rieb.)	6270	20/5/2	1,85	0,80	3,33	27,88
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			17,82	12,72	22,81	276,97
Iš viso dienai:			53,99	39,59	101,51	978,32

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	18204	150	5,61	5,45	36,23	216,40
Trintos šaldytos avietės	12834	10	0,12	0,06	3,27	14,10
Arbatžolių arbata su apelsinu	8984	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		75	0,45	0,08	8,33	35,77
Iš viso maitinimui:			6,24	5,59	48,64	269,88

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	19933	100	1,34	1,45	11,38	63,96
Pilno grūdo duona	11522	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Bulvių plokštainis su vištiena	7080	123/52	16,90	3,86	34,34	239,72
Grietinė (30 proc. rieb.)	8499	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Agurkas ir pomidoras (augalinis)	194	80	0,68	0,16	3,44	17,92
Konservuoti agurkai	11027	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	16478	150	0,02	0,03	1,13	4,89
Iš viso maitinimui:			20,30	7,26	61,59	392,90

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	19928	140	3,48	5,34	13,82	117,25
Batonas su tepamu sūriu (50 proc. rieb.) ir saulėgražų sėklomis	84	25/15/8	5,12	7,73	15,14	150,52
Sezoniniai vaisiai	39409	70	0,21	0,28	10,57	45,64
Iš viso maitinimui:			8,81	13,34	39,53	313,42
Iš viso dienai:			35,34	26,20	149,76	976,20

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieב.) ir braškėmis (tausojantis)	19024	146/4/15	5,45	4,84	32,58	195,62
Arbatžolių arbata su apelsinu	8984	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		80	0,56	0,16	14,40	61,28
Iš viso maitinimui:			6,07	5,00	47,80	260,51

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, morkų, svogūnų) sriuba su kiaulienos kumpio kukulaičiais (tausojantis)	37927	85/15	3,32	3,10	6,63	67,73
Grietinė (30 proc. rieב.)	8499	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Pilno grūdo duona	11522	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	17308	60	17,02	7,34	0,73	137,07
Bulvių košė (tausojantis)	240	50	1,27	1,89	10,64	64,67
Morkų salotos su česnakų ir alyvuogių aliejumi	41115	60	0,52	3,69	5,35	56,70
Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai)	8467	100	0,80	0,20	4,10	21,40
Geriamasis vanduo	12928	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			24,05	17,99	37,78	409,19

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu (45 proc. rieב.) sūriu (tausojantis)	2278	62/8	8,76	9,80	4,16	139,87
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieב.), fermentiniu sūriu (45 proc. rieב.) (tausojantis)	10199	20/3/6	2,48	4,23	10,36	89,42
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai)	11321	40	0,35	0,01	1,13	6,05
Nesaldinta kmynų arbata	11601	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			11,79	14,19	16,14	239,43
Iš viso dienai:			41,90	37,18	101,72	909,12

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	8448	150/5	5,83	5,63	32,79	205,13
Agurkas ir pomidoras (augalinis)	194	80	0,68	0,16	3,44	17,92
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			6,83	5,79	44,15	256,02

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	19861	100	4,12	1,50	13,32	83,22
Ryžių plovai su vištiena ir morkomis (tausojantis)	20282	81/75/14	20,36	8,18	34,45	292,88
Raugintų kopūstų salotos	19688	70	0,53	1,83	5,19	39,32
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	16971	100	0,85	0,20	4,30	22,40
Vanduo su citrina ir mėta	11597	150	0,08	0,02	0,51	2,54
Iš viso maitinimui:			25,93	11,73	57,76	440,36

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais	10112	68/42	5,68	7,03	34,82	225,27
Trintos šaldytos avietės	12834	10	0,12	0,06	3,27	14,10
Pienas (2,5 proc. rieb.)	236	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			8,60	9,59	42,79	291,87
Iš viso dienai:			41,36	27,11	144,70	988,25

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	14870	150	7,45	8,30	32,10	232,90
Trintos braškės	13328	15	0,14	0,06	3,45	14,86
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		55	0,55	0,22	12,87	55,66
Iš viso maitinimui:			8,14	8,58	48,42	303,43

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	18974	100	0,96	2,38	7,60	55,69
Skrebučiai	6984	10	1,04	0,22	9,86	45,58
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	20287	50	11,65	6,85	3,25	121,24
Virtos bulvės (tausojantis)	174	50	1,04	0,05	10,24	45,60
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais, konservuotais žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	41127	70	1,94	3,78	4,00	57,84
Morkų lazdelės	11153	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Geriamasis vanduo	12928	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			17,13	13,34	40,16	349,20

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	37992	150	4,73	6,26	11,88	122,82
Šviesios duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) ir sviestu (82 proc. rieb.)	4402	50/7/3	4,34	4,77	24,83	159,65
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	4,88	20,80
Iš viso maitinimui:			9,40	11,04	41,59	303,28
Iš viso dienai:			34,66	32,96	130,17	955,91

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	11406	150/15/15	5,51	0,80	40,00	189,17
Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.)	11052	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	39409	70	0,21	0,28	10,57	45,64
Iš viso maitinimui:			10,66	6,12	51,01	301,70

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	666	100	1,26	2,07	9,00	59,66
Pilno grūdo duona	11522	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Žuvies (jūros lydekos) kepsniukai (tausojantis)	11808	60	10,79	6,87	6,84	132,39
Birūs griekiai (augalinis)	14212	80	4,16	1,02	22,87	117,32
Agurkų, pomidorų ir avokadų salotos (augalinis)	24245	85	0,86	4,09	3,87	55,73
Agurkai	141	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir citrinomis	8988	150	0,09	0,02	0,94	4,31
Iš viso maitinimui:			18,57	14,33	55,40	424,87

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) - ryžių apkepas (tausojantis)	112	140	14,68	11,76	28,01	276,58
Natūralus (graikiškas) jogurtas (2,5 proc. rieb.)	6111	15	1,35	0,59	0,63	13,19
Trintos braškės	13328	15	0,14	0,06	3,45	14,86
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,17	12,40	32,09	304,64
Iš viso dienai:			45,40	32,85	138,50	1031,20

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	10254	150	8,22	9,26	26,50	222,28
Nesaldinta kmylių arbata	11601	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai	15213	70	0,63	0,07	8,19	35,91
Iš viso maitinimui:			9,05	9,48	35,19	262,28

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	19856	100	0,62	0,93	5,62	33,32
Pilno grūdo duona	11522	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Kiaulienos kumpio - daržovių (morkų, bulvių) troškiny (tausojantis)	8858	88/32	17,67	12,33	15,81	244,87
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	27992	100	0,70	5,01	2,77	59,01
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	8420	50	0,95	0,13	2,93	16,63
Vanduo su citrina ir mėta	11597	150	0,08	0,02	0,51	2,54
Iš viso maitinimui:			21,01	18,68	37,83	403,43

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtų bulvių - varškės (9 proc. rieb.) kukuliai (tausojantis)	11422	73/35	8,43	8,41	31,81	236,64
Natūralus (graikiškas) jogurtas (2,5 proc. rieb.)	6111	15	1,35	0,59	0,63	13,19
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	104	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			10,10	8,99	40,36	282,80
Iš viso dienai:			40,16	37,15	113,38	948,50

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų košė su cinamonu ir kviečių sėlenomis (tausojantis)	11400	147/1/2	6,08	5,62	30,27	195,94
Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.)	11052	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Arbatžolių arbata su apelsinu	8984	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai	128	75	0,45	0,08	8,33	35,77
Iš viso maitinimui:			11,53	10,74	39,86	302,20

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	15578	100	2,67	1,38	9,38	60,63
Pilno grūdo duona	11522	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	20300	80	17,12	6,06	3,95	138,86
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	8169	80	3,04	0,40	24,09	112,07
Morkų salotos su česnaku	19640	60	0,58	3,11	6,02	54,43
Agurkas ir pomidoras (augalinis)	194	80	0,68	0,16	3,44	17,92
Stalo vanduo paskanintas kiviais ir mėtomis	12808	150	0,11	0,05	1,54	7,06
Iš viso maitinimui:			25,19	11,42	58,63	438,03

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškė 9% paskaninta braškėmis	5459	125	12,17	7,06	11,64	159,67
Mini bandelė	13051	65	4,35	5	21,58	169,95
Arbatžolių arbata su apelsinu	8984	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Iš viso maitinimui:			16,58	12,07	34,04	333,22
Iš viso dienai:			53,30	34,23	132,53	1073,45

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	10224	150	5,96	4,64	29,16	182,25
Pienas (2,5 proc. rieb.)	222	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Sezoniniai vaisiai		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Iš viso maitinimui:			10,65	8,53	48,81	314,62

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Sriuba trinta žiedinių kopūstų (tausojantis)	15517	100	0,60	2,94	2,66	39,52
Skrebučiai	6984	10	1,04	0,22	9,86	45,58
Troškintos kiaulienos juostelės (tausojantis)	17362	50	9,14	6,01	0,99	94,63
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	11029	50	2,79	3,14	15,27	100,51
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	19636	55	0,67	2,78	3,41	41,32
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai)	11321	40	0,35	0,01	1,13	6,05
Avokadas (augalinis)	12149	20	0,34	5,28	1,02	52,96
Geriamasis vanduo	12928	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,94	20,39	34,33	380,57

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Mieliniai blynai	5378	80	5,93	10,88	29,13	238,12
Uogienė	6230	10	0,02	0,00	6,22	24,96
Šalta arbata su citrina	11622	150	0,04	0,01	1,87	7,74
Iš viso maitinimui:			5,99	10,89	37,22	270,82
Iš viso dienai:			31,58	39,80	120,37	966,01

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	40	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	9810	20/3/7	2,72	4,48	10,38	92,76
Agurkas ir pomidoras (augalinis)	194	80	0,68	0,16	3,44	17,92
Avokadas	12149	20	0,34	5,28	1,02	52,96
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		60	0,54	0,06	7,02	30,78
Iš viso maitinimui:			11,91	16,52	22,40	285,94

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	19924	100	0,70	1,04	5,26	33,23
Pilno grūdo duona	8181	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Troškinti kopūstai su kiauliena (tausojantis)	15883	90/60	12,30	10,69	7,51	175,47
Virtos bulvės (tausojantis)	152	60	1,20	0,06	11,82	52,62
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	16972	110	0,95	0,22	5,45	27,58
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	16630	100	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			16,44	12,35	43,33	350,25

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (tausojantis)	11460	110	15,34	7,21	27,71	237,13
Natūralus (graikiškas) jogurtas (2,5 proc. rieb.)	6111	15	1,35	0,59	0,63	13,19
Trintos šaldytos avietės	12834	10	0,12	0,06	3,27	14,10
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		70	0,28	0,00	6,93	28,84
Iš viso maitinimui:			17,09	7,86	38,54	293,27
Iš viso dienai:			45,44	36,74	104,27	929,45

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sėlenomis (tausojantis)	10192	148/2	6,30	6,17	25,89	184,31
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis)	5443	24/24/20	6,03	2,73	17,53	118,79
Arbatžolių arbata su apelsinu	8984	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Iš viso maitinimui:			12,39	8,91	44,25	306,71

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (bulvių, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis)	24227	100	1,38	1,79	8,77	56,74
Skrebučiai	6984	10	1,04	0,22	9,86	45,58
Jūrinių lydekų - lašišų file kotletai (tausojantis)	11850	40/20	13,71	9,72	6,70	169,07
Bulvių košė (tausojantis)	243	70	1,50	3,54	12,82	89,18
Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai)	8467	100	0,80	0,20	4,10	21,40
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir agurkais	11824	150	0,08	0,00	0,61	2,78
Iš viso maitinimui:			18,51	15,48	42,85	384,75

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) - morkų apkepas (tausojantis)	5538	125	14,88	14,87	18,52	267,43
Natūralus jogurtas su bananais (iki 3,8 proc. rieb.)	4937	20/10	0,96	0,74	3,57	24,78
Arbatžolių arbata su apelsinu	8984	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Iš viso maitinimui:			15,91	15,62	22,90	295,82
Iš viso dienai:			46,80	40,01	110,00	987,28

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių rūšių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir sėlenomis (tausojantis)	10256	151/4/5	5,71	5,86	27,30	184,78
Šaldytos braškės	24203	25	0,18	0,10	1,35	7,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	11599	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso maitinimui:			6,69	6,28	47,37	272,75

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	15574	100	1,55	1,42	13,30	72,22
Pilno grūdo duona	11522	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	17412	53/37	9,10	6,25	21,91	180,30
Sviesto (82 proc.) - grietinės (30 proc.) padažas	5941	3/7	0,20	4,56	0,21	42,68
Agurkas ir pomidoras (augalinis)	194	80	0,68	0,16	3,44	17,92
Morkų lazdelės	11153	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	16630	100	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			13,07	12,72	54,80	385,94

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Cukinių blynėliai	10159	100	9,63	12,19	25,31	249,45
Jogurtinis (3,8 proc. rieb.) padažas su žalumynais	13051	25	1,14	2,60	1,73	34,91
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	7302	150	0,04	0,01	0,38	1,78
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	4,88	20,80
Iš viso maitinimui:			11,14	14,80	32,30	306,94
Iš viso dienai:			30,90	33,80	134,47	965,63