Vaikų maitinimo tvarkos aprašo
8 priedas

TIKTINU
Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė
2020-07-23

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis "Giliukas" KAUNO MIESTAS

Kauno lopšelis-darželis „Giliukas“, Apuolės g. 29, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus grupė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7^{00} iki 19^{00} val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) ir braškėmis (tausojantis)	6544	170/5/10	6,71	7,70	28,39	209,68
Sezoniniai vaisiai	1429	150	0,6	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta arbata	3826	100	0,00	0,00	0,00	0,02
		Iš viso:	**7,31**	**7,70**	**43,24**	**271,50**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	2273	100	1,27	2,47	6,12	51,83
Viso grūdo duona	705	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Grietinė (30%)	1049	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	4992	50/50	14,21	10,20	4,05	164,84
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	628	60	1,40	0,07	13,79	61,39
Morkų salotos su aliejumi (augalinis)	3013	66/4	0,69	3,71	6,90	63,74
Švieži pomidorai (augalinis)	3347	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Švieži agurkai (augalinis)	3593	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**20,08**	**18,38**	**47,59**	**436,05**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	3675	80	5,36	10,80	29,60	236,98
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	1043	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Uogienė	2339	10	0,00	0,00	5,00	20,00
Nesaldinta arbata su citrina	1528	150	0,04	0,01	0,32	1,53
		Iš viso:	**6,26**	**11,51**	**36,10**	**272,97**
		Iš viso (dienos davinio):	**33,65**	**37,58**	**126,92**	**980,52**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 %)(tausojantis)	2311	100/3	2,79	1,58	19,18	102,11
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	790	30/5/17	6,05	8,68	14,09	158,75
Sezoniniai vaisiai	348	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Nesaldinta arbata	515	150	0,00	0,00	0,00	0,02
		Iš viso:	**9,28**	**10,27**	**44,17**	**306,20**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1871	100	1,35	3,14	11,94	81,43
Grietinė (30%)	1049	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kepti kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis)	427	65/20/15	19,97	3,28	2,51	119,38
Virti ryžiai (tausojantis)(augalinis)	444	70	2,46	1,49	22,62	113,69
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	4265	100	1,80	6,66	8,18	99,91
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**25,74**	**16,08**	**45,70**	**430,49**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (45%)	1466	130/4/10	10,23	9,16	28,14	235,94
Kefyras (2,5%)	5530	100	3,20	2,50	4,00	51,30
		Iš viso:	**13,43**	**11,66**	**32,14**	**287,24**
		Iš viso (dienos davinio):	**48,45**	**38,01**	**122,01**	**1023,93**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių kruopų košė (tausojantis)	6542	155	6,26	6,59	25,76	187,33
Sezoniniai vaisiai	4329	110	1,10	0,44	25,74	111,32
Nesaldinta arbata	2334	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**7,36**	**7,03**	**51,50**	**298,66**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	2411	100	2,36	3,35	12,42	89,27
Grietinė (30%)	1049	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Vištienos filė troškinta su grietinėle (36%) ir šparaginėmis pupelėmis (tausojantis)	4608	66/25/9	12,97	8,81	4,95	150,97
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1323	80/1	2,57	1,42	20,65	105,63
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2391	80	0,84	3,75	3,68	51,82
Švieži pomidorai (augalinis)	3316	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**19,30**	**19,00**	**44,47**	**426,09**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	902	120	16,28	7,36	35,04	271,51
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	2409	25	1,08	0,88	1,48	18,08
Nesaldinta arbata	3826	100	0,00	0,00	0,00	0,02
		Iš viso:	**17,36**	**8,23**	**36,52**	**289,60**
		Iš viso (dienos davinio):	**44,02**	**34,26**	**132,49**	**1014,35**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3643	150/3	5,31	3,76	29,13	171,61
Pienas (2,5%)	3559	100	2,80	2,50	4,70	52,20
Sezoniniai vaisiai	1916	120	1,08	0,12	14,04	61,56
		Iš viso:	**9,19**	**6,38**	**47,87**	**285,67**

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	6611	96/4	1,72	2,13	10,20	66,85
Grietinė (30%)	1049	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona	1905	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje kepti maltos žuvies kotletai (lydeka) (tausojantis)	199	100	15,99	2,72	4,41	106,11
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinys su grietinėle (36%) (tausojantis)	1814	40/55/5	3,38	2,88	24,90	139,03
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (3,9%)	940	100	1,23	0,61	2,93	22,15
Traškios morkos	2029	80	0,80	0,08	8,32	37,20
Švieži pomidorai	3347	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**24,80**	**10,26**	**62,07**	**439,81**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	121	110	12,70	11,41	9,65	192,08
Švieži agurkai	3382	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Viso grūdo duona su sviestu (82%)	635	30/5	1,86	4,40	13,72	101,90
Nesaldinta kmynų arbata	1620	150	0,03	0,02	0,07	0,61
		Iš viso:	**15,08**	**15,83**	**25,41**	**304,39**
		Iš viso (dienos davinio):	**49,06**	**32,47**	**135,35**	**1029,87**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	4514	150/3	4,68	3,57	28,28	163,97
Geriamas jogurtas (3%)	5104	100	5,20	1,50	6,30	59,50
Sezoniniai vaisiai	2145	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta arbata	515	150	0,00	0,00	0,00	0,02
		Iš viso:	**10,48**	**5,07**	**49,43**	**285,29**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	3277	100	1,22	2,08	10,93	67,27
Grietinė (30%)	1049	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Viso grūdo duona	447	40	2,44	0,40	18,24	86,32
Virti makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	2906	80/40	12,58	3,86	23,38	178,61
Kopūstų, paprikų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	5664	100	1,14	4,67	5,56	68,80
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**17,54**	**12,52**	**58,56**	**417,07**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	684	110	16,21	10,32	17,95	229,49
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	2409	15	1,008	0,88	1,48	18,08
Uogienė	2339	10	0,00	0,00	5,00	20,00
Arbata su pienu (2,5%)	736	150	1,41	1,26	2,36	26,39
		Iš viso:	**18,69**	**12,45**	**26,79**	**293,95**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,71**	**30,04**	**134,77**	**996,31**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su avietėmis (tausojantis)	7202	140/10	5,07	4,45	26,16	164,95
Varškė (9%) su trintomis uogomis	805	50/10	7,03	3,86	2,85	74,288
Nesaldinta arbata	3826	100	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai	756	120	0,48	0,00	11,88	49,44
		Iš viso:	**12,58**	**8,31**	**40,90**	**288,69**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (augalinis)(tausojantis)	4118	150	2,79	3,29	23,39	134,32
Grietinė (30%)	1049	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	2916	60	18,09	2,14	0,24	92,61
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	444	70	2,05	1,01	18,85	92,69
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	1721	90	1,05	7,31	5,08	90,30
Rauginti agurkai	4228	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Švieži pomidorai	3347	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**24,69**	**15,38**	**50,72**	**440,04**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	1384	100/20	7,46	11,09	30,74	252,64
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	1043	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Trintos braškės	422	10	0,07	0,04	0,54	2,80
Pienas (2,5%)	2304	80	2,24	2,00	3,76	42,00
		Iš viso:	**10,63**	**13,83**	**36,22**	**311,90**
		Iš viso (dienos davinio):	**47,90**	**37,52**	**127,83**	**1040,62**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	2600	146/4	4,40	3,25	26,54	152,98
Nesaldinta arbata	515	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai	4489	150	1,50	0,60	35,10	151,80
		Iš viso:	**5,90**	**3,85**	**61,64**	**304,80**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis)	1150	100	0,99	2,09	8,04	54,91
Grietinė (30%)	1049	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona	1905	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Su garais kepti maltos žuvies kotletai (lašiša) (tausojantis)	1751	50	11,91	10,92	2,91	157,60
Virtos bulvės (augalinis)(tausojantis)	5083	80	1,70	0,09	16,75	74,55
Morkų-obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (3,8%)	1148	90	1,05	0,47	7,59	38,76
Švieži agurkai	680	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Švieži pomidorai	3347	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**17,67**	**15,36**	**48,56**	**403,17**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	2577	150	5,34	4,87	13,89	120,73
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	790	30/5/17	6,05	8,68	14,09	158,75
Sezoniniai vaisiai	862	80	0,32	0,00	7,92	32,96
		Iš viso:	**11,71**	**13,55**	**35,90**	**312,44**
		Iš viso (dienos davinio):	**35,29**	**32,76**	**146,10**	**1020,42**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4816	100/2	2,44	1,93	22,04	115,25
Viso grūdo duona su varškės sūriu (13%)	418	40/5/21	6,67	7,22	19,03	167,75
Nesaldinta arbata su citrina	1528	150	0,04	0,01	0,32	1,53
		Iš viso:	**9,14**	**9,15**	**41,39**	**284,52**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1489	100	1,30	3,37	8,47	69,42
Jautienos troškinys su moliūgais (tausojantis)	776	80/20	21,11	5,59	4,87	154,25
Bulvių-brokolių košė (tausojantis)	1125	50/30	1,99	1,13	13,28	70,25
Virtų burokėlių salotos (augalinis)	5360	90	1,43	2,35	8,59	61,19
Rauginti agurkai	1893	70	0,36	0,00	1,44	7,20
Traškios morkos	2029	80	0,80	0,08	8,32	37,20
Ruginė duona	1905	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**28,02**	**12,72**	**52,89**	**438,14**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas (tausojantis)	2006	60/50	13,71	8,51	18,46	205,26
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	1043	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Trintos braškės	422	10	0,07	0,04	0,54	2,80
Nesaldinta arbata	515	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai	2145	150	0,60	0,00	14,85	61,80
		Iš viso:	**15,24**	**9,25**	**35,03**	**284,34**
		Iš viso (dienos davinio):	**52,41**	**31,13**	**129,31**	**1007,01**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais ir sviestu (82%) (tausojantis)	4469	150/3	6,13	5,78	29,22	193,37
Nesaldinta kmynų arbata	1620	150	0,03	0,02	0,07	0,61
Sezoniniai vaisiai	4492	140	0,42	0,56	21,14	91,28
		Iš viso:	**6,58**	**6,36**	**50,43**	**285,26**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis)(tausojantis)	2560	100	5,61	2,78	16,24	112,41
Grietinė (30%)	1049	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Vištienos filė kukuliai (tausojantis)	803	100	25,24	3,21	1,28	134,95
Biri perlinių kruopų košė su alyv.aliejumi (tausojantis)	4621	60/1	1,93	0,80	15,33	76,23
Aisbergo salotų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	6458	70	0,59	5,49	3,09	64,08
Švieži pomidorai	3316	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**33,94**	**13,94**	**38,71**	**416,06**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės (9%) kukuliai (tausojantis)	3146	110	8,17	5,41	31,54	207,52
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	2409	25	1,08	0,88	1,48	18,08
Kefyras (2,5%)	5530	100	3,20	2,50	4,00	51,30
		Iš viso:	**12,45**	**8,78**	**37,02**	**276,90**
		Iš viso (dienos davinio):	**52,96**	**29,08**	**126,16**	**978,22**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2311	100/2	2,79	1,58	19,18	102,11
Jogurtas (3,8%)	1945	125	4,75	3,75	18,50	126,75
Sezoniniai vaisiai	3495	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta arbata	3826	100	0,00	0,00	0,00	0,02
		Iš viso:	**7,84**	**5,73**	**52,78**	**294,08**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta raugintų kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	5719	150	0,74	7,53	7,11	99,16
Grietinė (30%)	1049	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona	1905	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	539	70/50	14,99	6,12	19,70	193,81
Švieži pomidorai	3316	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Rauginti agurkai	1893	70	0,36	0,00	1,44	7,20
Traškios morkos	2029	80	0,80	0,08	8,32	37,20
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**18,67**	**15,60**	**48,47**	**408,92**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	302	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Viso grūdo duona su sviestu (82%)	635	30/5	1,86	4,40	13,72	101,90
Konservuoti žirneliai su nat. jogurtu (3,8%)	2287	60	2,64	0,50	6,87	42,55
Kefyras (2,5%)	5530	100	3,20	2,50	4,00	51,30
		Iš viso:	**15,31**	**13,94**	**25,13**	**287,25**
		Iš viso (dienos davinio):	**41,82**	**35,27**	**126,39**	**990,24**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su su sviestu (tausojantis)	3463	150/4	5,31	3,76	29,13	171,61
Varškė (9%) su kefyru (2.5%) ir trintomis uogomis	328	48/16/10	8,48	4,67	3,58	90,24
Sezoniniai vaisiai	348	110	0,44	0,00	10,89	45,32
Nesaldinta arbata	2334	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso:	**14,23**	**8,43**	**43,60**	**307,18**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	4509	150	4,86	4,11	20,84	139,83
Ruginė duona	1905	20	1,220	0,20	9,12	43,16
Bulvių plokštainis su vištiena	1564	90/40	14,94	3,62	21,12	176,78
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	2409	25	1,08	0,88	1,48	18,08
Švieži pomidorai	3316	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Traškios morkos	2029	80	0,80	0,08	8,32	37,20
Švieži agurkai	3593	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**23,54**	**9,06**	**64,34**	**433,08**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo spelta blynai su cukinija	756	120/20	5,33	8,84	23,80	196,09
Uogienė	826	5	0,00	0,00	2,50	10,00
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	1043	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Pienas (2,5%)	3839	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso:	**10,39**	**13,29**	**34,53**	**299,30**
		Iš viso (dienos davinio):	**48,16**	**30,78**	**142,47**	**1039,56**

Direktorė
Jūratė Stakelūnienė

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avžinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu ir cinamonu (tausojantis)	1984	124/22/4/1	6,13	5,74	29,28	193,27
Sezoniniai vaisiai	4329	110	1,10	0,44	25,74	111,32
Nesaldinta arbata	3826	100	0,00	0,00	0,00	0,02
		Iš viso:	**7,23**	**6,18**	**55,02**	**304,61**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais (tausojantis)	12046	150/10	3,62	4,93	19,37	136,30
Su garais kepti maltos žuvies kotletai (lašiša) (tausojantis)	1752	70	16,15	11,66	4,35	186,90
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	5083	80	1,70	0,09	16,75	74,55
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2391	80	0,84	3,75	3,68	51,82
Švieži pomidorai	587	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**17,95**	**19,11**	**43,35**	**417,22**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	3546	140	16,82	7,58	32,69	266,28
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	1043	20	0,86	0,70	1,18	14,46
Nesaldinta arbata	515	150	0,00	0,00	0,00	0,02
		Iš viso:	**17,68**	**8,28**	**33,87**	**280,76**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,86**	**33,58**	**132,24**	**1002,58**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	121	110	12,70	11,41	9,65	192,08
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir pomidoru	642	25/5/20	1,83	4,45	12,87	98,85
Nesaldinta arbata	1620	150	0,03	0,02	0,07	0,61
		Iš viso:	**14,56**	**15,88**	**22,60**	**291,54**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1420	100	1,50	2,16	10,89	69,06
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	4370	100	15,94	9,91	5,37	174,43
Grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1860	100/3	4,43	3,55	24,28	146,72
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1961	70	0,83	3,36	2,72	44,44
Švieži agurkai	3593	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**22,95**	**18,99**	**44,42**	**440,36**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su sviestu ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	1466	144	10,23	9,16	28,14	235,94
Kefyras (2,5%)	517	90	2,88	2,25	3,60	46,17
Sezoniniai vaisiai	862	80	0,32	0,00	7,92	32,96
		Iš viso:	**13,43**	**11,41**	**39,66**	**315,00**
		Iš viso (dienos davinio):	**50,94**	**46,28**	**106,68**	**1046,90**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su sviestu (82%) ir sėlenomis (tausojantis)	1477	140/2/10	6,03	4,10	26,50	166,98
Pienas (2,5%)	3559	100	2.80	2.50	4.70	52.50
Sezoniniai vaisiai	1916	120	1,08	0,12	14,04	61,56
		Iš viso:	**9,91**	**6,72**	**45,24**	**281,04**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	3872	150	1,80	3,11	14,28	92,30
Grietinė (30%)	1049	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kepti kalakutienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis)	427	65/15/20	19,97	3,28	2,51	119,38
Virti ryžiai (tausojantis)	911	100	3,26	1,52	30,02	146,84
Morkų-obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (3,8%)	1148	90	1,05	0,47	7,59	38,76
Rauginti agurkai	4228	40	0,24	0,00	0,96	4,80
Švieži pomidorai	3316	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**26,89**	**10,04**	**58,13**	**430,48**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų blynai su obuoliais	955	110/30	8,63	11,78	39,94	300,28
Nesaldintas jogurtas (3,8%)	420	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Trintos braškės	422	10	0,07	0,04	0,54	2,80
Nesaldinta arbata	515	150	0,00	0,00	0,00	0,02
		Iš viso:	**9,34**	**12,35**	**41,37**	**313,95**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,14**	**29,11**	**144,74**	**1025,47**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	2219	130/20	4,19	3,54	33,69	183,36
Kefyras (2,5%)	5530	100	3,20	2,50	4,00	51,30
Sezoniniai vaisiai	1429	150	0,60	0,00	14,85	61,80
		Iš viso:	**7,99**	**6,04**	**52,54**	**296,46**

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	591	100	4,23	2,23	14,18	93,65
Karališki balandėliai (tausojantis)	4386	80	13,93	9,01	4,24	153,82
Bulvių košė (tausojantis)	1323	80	2,57	1,42	20,65	105,63
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	5754	70	0,71	5,15	4,20	65,98
Rauginti agurkai	1893	70	0,36	0,00	1,44	7,20
Vanduo su citrina	513	100	0,04	0,01	0,32	1,51
		Iš viso:	**21,82**	**17,82**	**45,02**	**427,79**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	302	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Viso grūdo duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	790	30/5/17	6,05	8,68	14,09	158,75
Konservuoti žali žirneliai su nat. jogurtu (3,8%)	2287	50/10	2,64	0,50	6,87	42,55
Švieži pomidorai	3316	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Nesaldinta arbata	1620	150	0,03	0,02	0,07	0,61
		Iš viso:	**16,74**	**15,91**	**23,90**	**305,73**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,55**	**39,76**	**121,47**	**1029,98**

Direktorė
Jūratė Stakeliūnienė