

**PATVIRTINTA
KAUNO LOPŠELIO-DARŽELIO „PASAKA“
DIREKTORIAUS 2020 M. GEGUŽĖS 19 D.
ĮSAKYMU NR. V-47**

**Kauno lopšelis-darželis „Pasaka“
V.Krėvės pr. 87A, Kaunas**

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
Maitinama 3 kartus (pusryčiai, pietūs, vakarienė)
Lopšelis 4-7 metų vaikai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinė košė su sviestu (tausojantis)	4805	197/3	6,10	4,24	33,24	195,52
Sumuštinis su kiaušiniu (ruginė duona)	1655	25/15	3,47	1,89	11,62	77,43
Agurkai švieži	5065	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vaisiai (pagal sezoną)	6592	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Vaisinė arbata (nesaldinta)	1536	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,48	6,37	59,74	337,84

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	6967	150	5,21	3,36	18,29	124,22
Ruginė duona	1339	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos-jautienos kotletukai(tausojantis)	2689	76	15,32	12,66	2,83	186,57
Bulvių košė (tausojantis)	3733	80	1,77	2,86	12,78	83,93
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	5909	80	1,08	3,01	6,05	55,64
Vanduo	5584	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,21	22,19	53,63	515,10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės – morkų apkepas (tausojantis)	1504	120/10	18,06	12,43	24,98	284,0
Trintos uogos (braškės)	2003	30	0,21	0,12	3,21	14,77
Vaisiai (pagal sezoną)	6595	60	0,70	0,24	14,04	60,72
Juodoji arbata (nesaldinta)	3140	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,97	12,79	42,23	359,49
Iš viso (dienos davinio):			54,66	41,43	160,28	1212,43

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su kefyru ir trintais vaisiais/uogomis	2095	109/50/15	19,32	10,79	10,00	214,37
Vaisiai (pagal sezoną)	6597	200	0,60	0,80	30,20	130,40
Arbata žolelių (nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,92	11,59	40,20	344,77

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba (pomidorai, ryžiai, svogūnai, morkos) (tausojantis)(augalinis)	5224	150	1,70	4,25	15,47	106,90
Ruginė duona	1339	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Paukštienos kepsnys (tausojantis) (viščiukų broilerių krūtinėlių filė)	2055	62	17,46	13,52	2,19	200,23
Virti griekiai (tausojantis)	2397	60	3,15	0,78	17,33	88,88
Kopūstų – kukurūzų salotos (baltagūžiai kopūstai, konservuoti kukurūzai, porai, agurkai) (augalinis)	4342	80	1,12	3,73	5,05	58,22
Vanduo	5584	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,26	22,58	53,72	518,97

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	5090	200	5,29	7,54	32,34	218,39
Bandelė be įdaro	1834	50	2,90	3,05	21,65	125,65
Iš viso:			8,19	10,59	53,99	344,04
Iš viso (dienos davinio):			53,37	44,76	147,91	1207,78

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais(tausojantis)	4745	185/25	6,65	7,43	25,25	194,44
Sūrio lazdelė	1943	30	4,81	3,74	0,07	73,21
Vaisiai (pagal sezoną)	6599	100	1,00	0,40	23,40	101,19
Arbata žolelių (nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,46	11,57	48,72	368,84

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (perlinės kruopos, konservuoti agurkai, bulvės, svogūnai, morkos) (tausojantis) (augalinis)	5094	150	2,64	3,25	16,12	114,11
Ruginė duona	1944	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Žuvies kepinukai (tausojantis) (jūros lydeka)	1538	80	15,26	7,11	6,91	152,72
Ryžių kruopų košė(tausojantis)	5525	70	3,28	0,16	30,16	135,20
Žali konservuoti žirneliai	4938	75	3,30	0,22	9,37	52,72
Vanduo	5584	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,70	10,94	71,68	497,91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištiena su daržovėmis(morkos, svogūnai, cukinija, žali žirneliai, kukurūzai)(tausojantis)	4452	43/67	11,26	0,86	13,23	105,70
Sumuštinis su varškės sūriu 22 proc. rieš. (batonas)	1583	40/9/20	7,74	12,54	20,51	225,88
Arbata vaisinė (nesaldinta)	1536	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,00	13,40	33,74	331,58
Iš viso (dienos davinio):			57,16	35,91	154,14	1198,33

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis)	4749	197/3	4,98	7,78	30,41	189,58
Sūrio lazdelės	1307	35	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisinė arbata	1536	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (pagal sezoną)	6601	80	0,80	0,32	15,54	80,96
Iš viso:			11,12	12,26	49,21	329,66

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių-kopūstų barščiai su pupelėmis(burokėliai virti) (augalinis)(tausojantis)	6854	150	3,12	3,18	15,73	104,06
Ruginė duona	952	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Plovas su plikytai ryžiais (vištiena, morkos, svogūnai) (tausojantis)	2845	76/74	19,80	5,17	31,06	256,43
Švieži pomidorai	5955	65	0,65	0,26	3,77	20,02
Rauginti agurkai	4113	80	0,48	0,00	1,92	9,60
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3152	200	0,01	0,00	0,11	0,50
Iš viso:			25,89	8,91	66,27	455,35

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai kukulaičiai su varške 9 proc. rieb. (tausojantis)	3654	170/50	11,89	9,07	53,67	307,89
Jogurto padažas	1809	20	0,93	0,72	1,32	15,49
Arbata žolelių (nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,82	9,72	54,99	323,38
Iš viso (dienos davinio):			50,46	29,33	139,89	1031,90

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			
-----------------------	--	--------	-----------------------------	--	--	--

	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	4774	200	4,03	0,99	24,17	121,72
Sumuštinis su saulėgražomis	1203	26/7	2,83	8,55	10,57	130,52
Arbata žolelių (nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (pagal sezoną)	6603	100	1,00	0,40	23,40	101,19
Iš viso:			7,86	9,94	58,14	353,43
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba(bulvės, morkos, kopūstai, žali žirneliai, svogūnai) (tausojantis) (augalinis)	4779	150	2,15	4,17	10,93	89,85
Ruginė duona	1944	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Mėsos-daržovių troškiny (tausojantis) (kalakutiena)	2683	100/80	18,42	7,80	24,85	243,28
Virti makaronai (tausojantis)	3488	50	2,86	1,92	11,03	72,84
Morkų, obuolių salotos (augalinis)	9754	115	0,79	3,79	11,68	84,04
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3152	200	0,01	0,02	0,11	0,50
Iš viso:			25,45	17,90	67,72	533,67
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (ryžiai, manų kruopos) (tausojantis)	1485	120	18,02	12,07	25,73	283,66
Natūralus jogurtas pagardintas uogomis	2357	35/10	1,72	1,44	5,89	43,66
Vaisinė arbata (nesaldinta)	1536	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,74	13,51	31,62	327,32
Iš viso (dienos davinio):			53,05	41,35	157,48	1214,42

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g	
-----------------------	--	--------	-----------------------------	--

	Rp. Nr.		baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	Energinė vertė, kcal
Miežinė košė su sviestu(tausojantis)(augalinis)	4753	197/3	5,27	4,62	26,03	166,85
Desertinis jogurtas	594	85	3,23	2,55	12,58	86,19
Vaisiai (pagal sezoną)	6623	100	1,00	0,40	23,40	101,19
Arbata žolelių (nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,50	7,57	62,01	354,23
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	6847	150	4,01	3,27	19,60	123,89
Ruginė duona	1339	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	3538	80	13,21	5,33	2,04	108,98
Virti ryžiai (tausojantis)	186	80	2,46	0,12	22,62	101,40
Morkų- obuolių salotos (augalinis)	9762	80	0,53	2,68	7,96	58,13
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3152	200	0,01	0,02	0,11	0,50
Iš viso:			22,05	11,72	66,01	457,64
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai , g	angliavandeniai , g	
Makaronai su sviestu (tausojantis)	6533	136,5/3,5	8,26	4,63	31,92	202,45
Sumuštinis su varškės sūriu 22 proc.rieb. (duona)	2335	25/7/13	4,31	8,92	13,01	149,64
Daržovės (agurkai ir pomidorai)	5069	25/15	0,33	0,06	1,57	8,12
Vaisinė arbata(nesaldinta)	1536	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,90	13,61	46,50	360,21
Iš viso (dienos davinio):			44,45	32,90	174,52	1172,08

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g
------------------------------	---------------	------------------------------------

	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	4707	200	8,04	8,09	29,19	221,72
Agurkai švieži	5065	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Arbata žolelių(nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (pagal sezoną)	6601	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso:			9,05	8,41	48,75	306,88
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų sriuba(morkos, svogūnai, bulvės) (tausojantis)(augalinis)	6819	150	2,83	3,18	21,28	125,03
Ruginė duona su sėklomis	1305	30	2,16	1,38	17,88	92,58
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	2681	80	19,77	5,76	5,09	151,29
Grikių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)	4638	60	2,18	3,53	12,06	88,77
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)(pagal sezoną kopūstus galima keisti į raugintus)	5909	80	1,08	3,01	6,05	55,65
Vanduo su citrina(nesaldintas)	3152	200	0,01	0,00	0,11	0,50
Iš viso:			28,03	16,86	62,47	513,82
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)	1491	150	20,25	9,31	40,22	325,65
Sviesto – grietinės padažas	1947	15	0,30	6,58	0,32	61,76
Vaisinė arbata(nesaldinta)	1536	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,55	15,89	40,54	387,41
Iš viso (dienos davinio):			57,63	41,16	151,76	1208,11

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (tausojantis)	4760	197/3	4,88	4,59	29,90	180,42
Vaisiai (pagal sezoną)	6625	60	0,70	0,24	14,04	60,72
Arbata žolelių(nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,27	5,04	57,98	301,86
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	5421	150	1,55	4,14	9,85	82,87
Ruginė duona	1944	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Žuvies maltinukas(jūros lydeka)(tausojantis)	985	90	16,74	6,40	9,88	164,03
Virtos bulvės (tausojantis)	384	80	1,65	0,08	16,25	72,35
Burokėlių salotos su pupelėmis ir aliejumi (augalinis)(tausojantis)	9758	85	5,56	2,58	18,51	119,54
Vanduo su citrina	3152	200	0,01	0,02	0,11	0,50
Iš viso:			26,73	13,42	63,72	482,45
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu 45-50 proc. riebi (tausojantis)	524	97/13	12,64	12,32	10,09	201,82
Ruginė duona su sviestu	1415	20/8	1,86	7,38	10,24	111,23
Traškios morkytės (augalinis)	3691	60	0,60	0,06	9,24	27,90
Pomidorai švieži (augalinis)	2775	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Juodoji arbata (nesaldinta)	3140	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,90	19,70	34,21	365,59
Iš viso (dienos davinio):			48,21	38,33	141,87	1089,18

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinė košė su sviestu (tausojantis)	4755	197/3	5,50	4,92	27,63	176,83
Sumuštinis su paukštiena (ruginė duona, virta vištiena, sviestas)	2329	30/8/25	7,45	6,86	13,77	146,60
Vaisiai (pagal sezoną)	6629	70	0,70	0,28	16,38	70,10
Arbata žolelių (nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,65	12,06	57,78	393,53
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių-kopūstų barščiai su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	6854	150	3,13	3,18	15,73	104,07
Ruginė duona	1864	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Bulvių plokštainis (tausojantis)	2678	200	6,09	7,41	37,25	240,04
Varškės (9 proc.rieb.) padažas	1811	31	2,52	4,03	0,95	50,15
Švieži agurkai	9768	75	0,45	0,00	1,82	9,10
Morkų lazdelės	2882	40	0,35	0,04	3,64	16,28
Kmynų gėrimas	4076	200	0,22	0,15	0,71	5,10
Iš viso:			14,90	15,16	76,06	500,27
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)	1325	110	17,18	8,28	27,73	254,19
Natūralus jogurtas	2362	45	1,93	1,57	2,65	32,53
Vaisiai (pagal sezoną)	6627	70	0,70	0,28	16,38	70,10
Arbata vaisinė	1536	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,81	10,13	46,76	356,82
Iš viso (dienos davinio):			48,36	37,35	180,60	1250,62

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų košė su varške (9 proc.rieb.) (tausojantis)	4758	150/30	11,96	7,78	25,73	220,78
Vaisiai (pagal sezoną)	6631	100	1,00	0,40	23,40	101,19
Arbata žolelių(nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,96	8,18	49,13	321,97

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	6851	150	0,98	3,01	4,71	49,87
Duona ruginė	1944	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Lietiniai blynai su vištiena	4455	40/80	26,18	12,93	38,48	375,08
Grietinė 30 proc.rieb.	1576	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Agurkai ir pomidorai	4353	35/35	0,51	0,12	2,58	13,44
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3152	200	0,01	0,02	0,11	0,50
Iš viso:			29,16	19,28	55,57	511,17

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba(tausojantis)	6460	200	3,92	5,50	16,93	159,35
Bandelė be įdaro	1834	50	2,90	3,05	21,65	125,65
Iš viso:			6,82	8,55	38,58	285,00
Iš viso (dienos davinio):			48,94	36,01	143,28	1118,14

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g	
-----------------------	--	--------	-----------------------------	--

	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Manų košė su cinamonu ir uogomis (tausojantis)	4785	163/7/10	6,87	6,27	37,24	232,84
Vaisiai (pagal sezoną)	6592	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Arbata žolelių (nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,67	6,59	55,96	313,80

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir lęšių sriuba(augalinis)(tausojantis)	6843	150	5,80	3,81	22,42	147,27
Ruginė duona	1339	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kiaulienos troškinys (morkos, porai) (tausojantis)	2690	90	16,20	6,35	4,55	140,11
Virtos bulvės (tausojantis)	3662	104	2,08	0,10	20,49	91,21
Švieži pomidorai	9764	100	1,00	0,40	5,80	30,80
Vanduo su citrina (nesaldintas)	3152	200	0,01	0,00	0,11	0,50
Iš viso:			27,82	11,89	67,29	487,56

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	3117	150	11,37	12,22	50,56	357,77
Natūralus jogurtas	2362	45	1,94	1,58	2,66	32,54
Arbata juodoji (nesaldinta)	3140	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,31	13,80	53,22	390,31
Iš viso (dienos davinio):			48,80	32,28	176,47	1191,67

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas		Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g	
------------------------------	--	---------------	------------------------------------	--

	Rp. Nr.		baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Ryžių košė su sviestu ir bananais (tausojantis)	6375	160/20	4,53	7,05	32,75	212,56
Desertinis jogurtas	593	125	4,75	3,75	18,50	126,75
Arbata žolelių (nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,28	10,80	51,25	339,31
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)(augalinis)	5228	150	1,35	2,25	11,57	71,89
Batono skrebutis	1909	35	2,68	1,90	17,80	98,99
Kalakutienos filė maltinukai (cukinijos, svogūnai) (tausojantis)	2691	90	14,51	9,86	1,76	153,86
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	2507	80	4,23	2,32	21,90	125,44
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais (augalinis)	9843	85	1,24	4,76	5,11	68,27
Vanduo	5584	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,01	21,09	58,14	518,45
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	343	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Žali konservuoti žirneliai	3574	50	2,20	0,15	6,25	35,15
Batonas su sviestu	1581	40/9	3,04	8,14	20,19	166,20
Vaisiai (pagal sezoną)	6625	60	0,60	0,24	14,04	60,71
Vaisinė arbata (nesaldinta)	1536	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,46	15,07	41,02	353,56
Iš viso (dienos davinio):			46,75	46,96	150,41	1211,32

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis)	4749	197/3	4,98	7,78	30,41	189,58
Trintos uogos (braškės)	2003	30	0,21	0,12	3,21	14,77
Arbata vaisinė (nesaldinta)	1536	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (pagal sezoną)	6631	100	1,00	0,40	23,40	101,19
Iš viso:			6,19	8,30	57,02	305,54
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba(augalinis) (tausojantis)	6845	150	3,06	4,33	23,05	143,36
Ruginė duona	1889	15	0,91	0,15	6,84	32,37
Lašišos kepsnys (tausojantis) (lašišos filė)	2482	80	16,22	10,03	0,62	166,73
Virti ryžiai (tausojantis)	6359	60	2,81	0,14	25,86	115,93
Burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	9766	75	1,09	6,08	6,75	86,08
Vanduo	5584	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,10	20,73	63,12	544,47
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su vištiena ir daržovėmis(cukinija, svogūnai, morkos, porai)(tausojantis)	2689	125/65	17,11	9,11	24,08	246,74
Grūdų traputis su varškės užtepu 9 proc.rieb.	2270	20/30	6,02	2,87	16,65	116,00
Arbata juodoji (nesaldinta)	3140	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,13	11,98	40,73	362,74
Iš viso (dienos davinio):			53,42	41,01	160,87	1212,75

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	4707	198/2	8,04	8,09	29,19	221,72
Vaisiai (pagal sezoną)	6636	60	0,60	0,24	14,04	60,72
Sūrio lazdelė	1307	20	4,01	3,12	0,06	44,34
Arbata žolelių(nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,65	11,45	43,29	326,78
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1573	150	6,40	5,60	19,01	151,94
Ruginė duona su sėklomis	5299	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Troškinta vištiena (vištiena, svogūnai, morkos) (tausojantis)	2429	80	13,60	5,62	2,05	113,21
Virti griekiai (tausojantis)	1000	50	3,66	2,54	20,11	117,96
Agurkai, pomidorai ir morkos	5071	35/15/15	0,55	0,08	3,41	16,49
Kmynų gėrimas (nesaldintas)	4076	200	0,22	0,15	0,71	5,10
Iš viso:			26,25	14,81	54,57	456,48
Pusryčiai 8.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos ir apkeptos bulvės (tausojantis)	4918	120	2,77	3,26	27,20	149,23
Kefyras 2,5 proc.rieb.	3478	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Bandelė be įdaro	1834	50	2,90	3,05	21,65	125,65
Iš viso:			10,47	10,06	54,85	351,83
Iš viso (dienos davinio):			46,37	36,32	152,71	1135,09

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinė košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	4753	197/3	5,27	4,63	26,03	166,85
Kukurūzų traputis	1300	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Vaisiai (pagal sezoną)	6601	80	0,80	0,32	18,72	80,95
Vaisinė arbata (nesaldinta)	1536	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,91	6,05	59,25	323,06
Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (kopūstai, kalafiorai, svogūnai, morkos, bulvės, žali žirnėliai) (tausojantis) (augalinis)	6849	150	1,11	4,06	7,47	70,88
Ruginė duona	1865	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Karališki balandėliai (kiaulienos kumpis, baltagūžiai kopūstai, ryžiai ilgagrūdžiai, svogūnai, morkos) (tausojantis)	4175	150	15,40	13,47	14,21	239,69
Virtos bulvės (tausojantis)	1861	90	2,01	1,25	19,71	98,10
Rauginti agurkai	9794	60	0,36	0,00	1,44	7,20
Švieži pomidorai	9795	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Vanduo	5584	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,62	19,37	62,27	509,88
Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (9 proc. rieb.) su uogomis	2607	146/30	19,31	10,67	12,01	221,29
Skrudintas batonas	2327	35	2,62	0,66	17,60	86,90
Vaisiai (pagal sezoną)	6638	50	0,50	0,20	11,70	50,60
Arbata žolelių (nesaldinta)	5514	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,43	11,53	41,31	358,79
Iš viso (dienos davinio):			51,96	36,95	162,83	1191,73