Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

TVIRTINU
Direktoriaus pavaduotoja
ugdymui
Justė Labukienė

Kauno lopšelis – darželis „Vaikystė“

Partizanų g. 42, Kaunas 49484

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	1421	89/11	11,75	13,93	5,42	194,06
Viso grūdo batonas	8382	30	2,40	0,69	16,02	79,89
Agurkai (švieži arba marinuoti)	1593	70	0,56	0,14	1,93	11,20
Sezoniniai vaisiai		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**15,71**	**15,16**	**46,77**	**386,38**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinė, tausojanti)	40130	100	1,84	2,19	15,53	89,15
Duona ruginė	1595	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Apkepas varškės (9 proc. rieb.) (tausojantis)	1110	160	23,89	17,06	23,35	342,47
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	13694	25	1,08	0,88	1,48	18,08
Trintos uogos	5908	25	0,21	0,12	4,00	17,90
Salota aisbergo	3743	60	0,60	0,06	1,80	10,14
Šviežios daržovės ne mažiau dvi rūšys	18464	25/25	0,43	0,10	2,15	11,20
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**29,62**	**20,66**	**60,10**	**544,77**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.), uogomis ir bananu (tausojantis)	19036	160/3/17/20	6,75	4,87	41,74	237,77
Sezoniniai vaisiai		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2669	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			**11,25**	**9,02**	**63,89**	**381,72**
Iš viso (dienos davinio):			**56,58**	**44,84**	**170,76**	**1312,87**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	13950	168/2	5,94	3,72	29,63	175,81
Vaisių ir uogų glotnutis	16785	130	3,16	2,33	16,54	99,81
Sezoniniai vaisiai		140	0,98	0,28	25,20	107,24
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**10,09**	**6,34**	**71,37**	**382,88**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sriuba pomidorinė su ryžiais (augalinė, tausojanti)	3780	100	1,21	3,09	10,28	73,79
Duona ruginė	8383	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos filė troškinys su daržovėmis (tausojantis)	21383	120/50	31,49	8,54	4,26	219,80
Bulvių košė (tausojantis)	7786	80	1,98	2,79	17,04	101,21
Šviežios daržovės ne mažiau trys rūšys	43171	35/35/55	1,15	0,20	4,66	24,97
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**37,69**	**14,93**	**50,32**	**486,41**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	5279	125/35	15,69	11,88	28,01	281,69
Pomidorų padažas	10819	20	0,20	0,00	3,80	16,00
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2669	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			**20,09**	**15,63**	**38,86**	**376,44**
Iš viso (dienos davinio):			**67,87**	**36,90**	**160,55**	**1245,73**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Košė manų kruopų su cinamonu (tausojantis)	3011	149,75/0,25	5,82	4,0	30,69	182,01
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidoru ir fermentiniu sūriu (45proc. rieb.)	10203	28/7/14/21	7,64	5,99	17,56	154,70
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta kmynų arbata	5013	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**14,13**	**10,14**	**60,62**	**390,24**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sriuba pupelių su bulvėmis (augalinė, tausojanti)	3902	100	2,36	2,16	9,94	68,69
Duona ruginė	8383	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos kumpinė su troškintais kopūstais (tausojantis)	18489	120/60	23,91	16,70	5,23	266,91
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	15853	72/8	1,52	0,74	15,02	72,81
Šviežios daržovės ne mažiau trys rūšys	48596	30/20/30/50	1,19	0,21	5,42	28,33
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**30,86**	**20,13**	**49,70**	**503,36**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	11958	160	22,29	10,48	40,30	344,65
Grietinė (30 proc. rieb.)	1494	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Nesaldinta arbatžolių arbata	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**22,68**	**14,98**	**40,71**	**388,35**
Iš viso (dienos davinio):			**67,67**	**45,25**	**151,03**	**1281,95**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė"

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejum (augalinis, tausojantis)	19395	167/3	7,31	4,53	40,19	230,76
Plėšomos sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	9937	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**17,99**	**12,85**	**40,36**	**349,03**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba su daržovėmis (tausojanti)	18778	100	1,91	3,91	8,82	78,08
Viso grūdo batono skrebutis	8384	20	1,60	0,46	10,68	53,26
Jūros lydekos maltinis (tausojantis)	12367	100	17,78	10,26	11,53	209,60
Virtos bulvės (tausojantis)	9048	80	1,68	0,08	16,55	73,67
Virtų burokėlių salotos su obuolias ir akiejaus padažu (tausojantis)	43027	60	0,58	3,15	5,52	52,75
Šviežios daržovės ne mažiau dvi rūšys	18471	15/15	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**23,84**	**17,94**	**54,79**	**475,97**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Morkų blyneliai	2422	140	12,13	11,61	44,08	329,36
Sezoniniai vaisiai		80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**12,69**	**11,77**	**58,48**	**390,67**
Iš viso (dienos davinio):			**54,52**	**42,56**	**153,63**	**1215,67**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) suflė (tausojantis)	1256	130	17,89	14,44	16,41	267,16
Nesaldinta arbatžolių arbata	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Iš viso maitinimui:			**18,89**	**14,84**	**39,81**	**368,38**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sriuba su kiaulienos sprandinės kukulaičiais (tausojanti)	3945	150/20	5,64	8,83	9,82	141,31
Duona ruginė	1896	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Bulvių plokštainis (tausojantis)	16570	160	6,87	6,47	47,06	273,99
Grietinė (30 proc. rieb.)	4627	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Šviežios daržovės ne mažiau trys rūšys	43026	25/30/35	0,83	0,16	3,49	18,65
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**15,12**	**21,67**	**70,43**	**537,24**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių kruopų košė su aliejumi ir uogomis (augalinis, tausojantis)	19031	140/2/18	3,18	2,23	35,05	172,94
Viso grūdo batonas su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	10201	30/5/25	8,30	10,29	16,46	191,65
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**11,48**	**12,52**	**51,51**	**364,61**
Iš viso (dienos davinio):			**45,49**	**49,03**	**161,75**	**1270,23**

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė"
Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su uogomis (augalinis, tausojantis)	20904	170	5,44	4,26	29,60	178,45
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2669	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			**10,84**	**8,49**	**64,73**	**378,64**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sriuba burokėlių su kopūstais, žirneliais, bulvėmis (tausojanti)	43776	100	1,47	1,12	8,19	48,72
Grietinė (30 proc. rieb.)	4743	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona ruginė	1896	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Jautienos ir kiaulienos kumpio kukulis (tausojantis)	9605	50/40	19,52	10,93	4,45	194,24
Makaronai virti (tausojantis)	2093	60	5,53	1,18	21,38	118,28
Aisbergo salotos su pomidorais ir špinatų lapais	47638	50	0,68	1,30	2,42	24,13
Agurkai (švieži arba marinuoti)	21573	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**28,81**	**16,24**	**46,95**	**449,17**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	1409	140	20,26	12,78	27,16	304,66
Uogos (šaldytos arba šviežios)	1931	35	0,32	0,18	3,99	18,80
Grietinė (30 proc. rieb.)	4627	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**21,10**	**18,95**	**31,69**	**381,73**
Iš viso (dienos davinio):			**60,75**	**43,68**	**143,37**	**1209,54**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Pieniška ryžių kruopų košė (tausojanti)	9657	150	4,64	3,51	27,99	162,13
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidoru ir fermentiniu sūriu (45proc. rieb.)	10203	28/7/14/21	7,64	5,99	17,56	154,70
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**12,88**	**9,51**	**60,40**	**378,66**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	4269	100	1,37	2,05	9,71	62,82
Duona ruginė	8383	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje keptas jūros lydekos kotletas (tausojantis)	13951	70	11,65	6,11	10,69	144,38
Bulvių košė (tausojantis)	7786	80	1,98	2,79	17,04	101,21
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (tausojantis)	47640	60	1,09	2,52	4,89	46,64
Šviežios daržovės ne mažiau dvi rūšys	30955	15/15	0,29	0,09	1,88	9,45
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**18,25**	**13,88**	**58,30**	**431,13**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	5279	125/35	15,69	11,88	28,01	281,69
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2485	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			**21,29**	**16,88**	**37,41**	**386,69**
Iš viso (dienos davinio):			**52,42**	**40,27**	**156,11**	**1196,48**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Varškės (9 proc. rieb.) suflė (tausojantis)	1256	130	17,89	14,44	16,41	267,16
Nesaldinta kmynų arbata	5013	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai		140	0,98	0,28	25,20	107,24
Iš viso maitinimui:			**19,07**	**14,87**	**42,11**	**378,49**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinė, tausojanti)	18785	150	1,08	4,01	5,00	60,48
Duona ruginė	8383	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpine (tausojantis)	8276	115/65	17,87	10,99	35,51	312,37
Grietinė (30 proc. rieb.)	4627	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Agurkai (švieži arba marinuoti)	4893	50	0,40	0,10	1,38	8,00
Šviežios daržovės ne mažiau dvi rūšys	18464	25/25	0,43	0,10	2,15	11,20
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**22,17**	**21,51**	**58,66**	**516,92**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	15864	200	7,09	5,11	33,56	208,52
Viso grūdo batonas su sviestu (82 proc. rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. rieb.)	4372	25/4/24	7,66	9,14	13,77	167,92
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**14,75**	**14,24**	**47,33**	**376,47**
Iš viso (dienos davinio):			**55,99**	**50,62**	**148,10**	**1271,88**

Direktoriaus pavaduotoja
ugdymui
Justė Labukienė

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Košė kukurūzų kruopų piurė su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	20983	140	6,72	7,56	28,11	207,38
Kepti sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais	4348	25/23/12	5,89	2,65	15,09	107,79
Sezoniniai vaisiai		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta arbatžolių arbata	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**13,52**	**10,31**	**54,91**	**366,49**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų su brokoliais (augalinis, tausojantis)	18792	150	2,73	2,49	19,84	112,65
Duona ruginė	8383	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Troškintas jautienos kumpis su daržovėmis (tausojantis)	9608	60/72	22,02	9,72	7,33	204,93
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	8020	81/9	1,71	0,83	16,90	81,91
Šviežios daržovės ne mažiau trys rūšys	18472	30/30/60	1,11	0,18	4,38	23,58
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**29,45**	**13,53**	**62,54**	**489,69**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) kukuliai (tausojantis)	5360	200	23,10	12,02	25,29	301,77
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	6754	40	1,72	1,40	2,36	28,92
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	2627	150	0,05	0,01	0,40	1,91
Iš viso maitinimui:			**24,87**	**13,44**	**28,05**	**332,60**
Iš viso (dienos davinio):			**67,84**	**37,28**	**145,50**	**1188,78**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Košė manų kruopų su cinamonu (tausojantis)	3011	149,75/0,25	5,82	4,0	30,69	182,01
Sezoniniai vaisiai		120	0,36	0,48	18,12	78,24
Viso grūdo duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidoru	4352	30/5/20	2,06	4,48	14,88	108,06
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**8,23**	**8,96**	**63,69**	**368,33**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sriuba su kiaulienos sprandinės kukulaičiais (tausojanti)	3945	150/20	5,64	8,83	9,82	141,31
Duona ruginė	8383	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos filė maltinis (tausojantis)	10662	90	21,25	8,33	7,99	191,88
Virtos bulvės (tausojantis)	9048	80	1,68	0,08	16,55	73,67
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	47635	50	0,50	1,57	2,35	25,49
Šviežios daržovės ne mažiau dvi rūšys	47637	15/25	0,39	0,13	2,46	12,53
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**31,33**	**19,25**	**53,24**	**511,50**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių kruopų košė su aliejumi ir uogomis (augalinis, tausojantis)	20918	150/3/17	3,38	3,23	34,81	181,84
Vaisių ir uogų glotnutis	16785	130	3,16	2,33	16,54	99,81
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2669	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			**10,75**	**9,31**	**58,40**	**360,39**
Iš viso (dienos davinio):			**50,31**	**37,52**	**175,33**	**1240,22**

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojanti)	11597	145/5	8,08	5,82	31,19	209,43
Kietas fermentinis sūris (45 proc. rieb.)	12687	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Sezoniniai vaisiai		120	0,36	0,48	18,12	78,24
Nesaldinta kmynų arbata	5013	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**13,58**	**11,48**	**50,25**	**358,64**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojanti)	18562	150	3,82	4,56	16,39	121,88
Grietinė (30 proc. rieb.)	4743	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Vištienos filė plovas (tausojantis)	23870	95/75	26,31	6,41	35,63	305,44
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (tausojantis)	47643	60	0,88	2,79	5,43	50,37
Šviežios daržovės ne mažiau dvi rūšys	18471	15/15	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**31,44**	**15,33**	**59,28**	**500,86**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	8023	180	3,62	8,37	22,65	180,39
Viso grūdo batono skrebutis	17492	40	3,20	0,92	21,36	106,52
Varškė (9 proc. rieb.) su kefyru (2,5 proc. rieb.), trintais vaisiais ir uogomis	13153	40/20/12/8	7,50	4,19	5,83	90,98
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**14,32**	**13,47**	**49,84**	**377,91**
Iš viso (dienos davinio):			**59,34**	**40,28**	**159,37**	**1237,41**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

Direktoriaus pavaduotoj ugdymui
Justė Labukienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	15864	200	7,09	5,11	33,56	208,52
Kepti sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais	4348	25/23/12	5,89	2,65	15,09	107,79
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**13,68**	**7,96**	**66,65**	**392,93**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sriuba daržovių su makaronais (augalinė, tausojanti)	18789	150	3,65	2,11	17,87	105,01
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojanti)	9610	80	16,96	25,60	0,46	300,03
Virtos bulvės (tausojantis)	1662	60	1,26	0,06	12,41	55,25
Šviežios daržovės ne mažiau trys rūšys	48158	20/20/30	0,62	0,07	2,80	14,31
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**22,53**	**27,85**	**33,93**	**476,49**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	5265	107/13	6,36	10,24	29,48	235,54
Uogos (šaldytos arba šviežios)	1931	35	0,32	0,18	3,99	18,80
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	6757	30	1,29	1,05	1,77	21,69
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2669	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			**12,16**	**15,22**	**42,29**	**354,78**
Iš viso (dienos davinio):			**48,37**	**51,03**	**142,87**	**1224,20**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė"

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta kvietinių kruopų košė su alyv. aliejumi (augalinis, tausojantis)	20927	130	4,00	2,98	27,66	153,54
Plėšomos sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	9937	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Sezoniniai vaisiai		130	1,17	0,13	15,21	66,69
Nesaldinta arbatžolių arbata	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**15,85**	**11,44**	**43,04**	**338,48**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	18790	100	0,92	2,06	7,70	53,00
Grietinė (30 proc. rieb.)	4743	5,00	0,13	1,50	0,14	14,56
Duona ruginė	8383	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos kumpio maltinis "Netikras zuikis" (tausojantis)	8280	100	18,55	9,79	5,69	185,04
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	8020	81/9	1,71	0,83	16,90	81,91
Salotos kopūstų morkų su alyvuogių aliejum	145119	70	0,91	3,20	4,23	49,41
Šviežios daržovės ne mažiau dvi rūšys	18471	15/15	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**24,35**	**17,75**	**50,03**	**457,27**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Apkepas varškės (9 proc. rieb.) (tausojantis)	1110	160	23,89	17,06	23,35	342,47
Grietinė (30 proc. rieb.)	5909	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Uogos (šaldytos arba šviežios)	1931	35	0,32	0,18	3,99	18,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**24,47**	**20,23**	**27,61**	**390,40**
Iš viso (dienos davinio):			**64,67**	**49,42**	**120,68**	**1186,15**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Košė manų kruopų su cinamonu (tausojantis)	3011	149,75/0,25	5,82	4,00	30,69	182,01
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidoru ir fermentiniu sūriu (45proc. rieb.)	10203	28/7/14/21	7,64	5,99	17,56	154,70
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta arbatžolių arbata	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**13,93**	**9,99**	**60,12**	**386,17**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (augalinė, tausojanti)	18791	100	1,55	5,19	6,15	77,46
Viso grūdo batono skrebutis	8384	20	1,60	0,46	10,68	53,26
Kepta garuose lašiša su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	5165	90	19,46	13,24	0,95	200,80
Bulvių košė (tausojantis)	7786	80	1,98	2,79	17,04	101,21
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (tausojantis)	47640	60	1,09	2,52	4,89	46,64
Šviežios daržovės ne mažiau dvi rūšys	18471	15/15	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**25,98**	**24,27**	**41,41**	**487,99**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su varške (9 proc. rieb.) (tausojantis)	1435	120/40	14,58	10,56	34,04	289,54
Vaisių ir uogų glotnutis	16785	130	3,16	2,33	16,54	99,81
Nesaldinta kmynų arbata	5013	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**17,94**	**13,04**	**51,08**	**393,44**
Iš viso (dienos davinio):			**57,85**	**47,30**	**152,61**	**1267,60**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų kruopų košė su sviestas (82 proc. rieb.), uogomis ir bananu (tausojantis)	19036	160/3/17/20	6,75	4,87	41,74	237,77
Sezoniniai vaisiai		140	1,41	0,56	32,99	142,69
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**8,16**	**5,43**	**74,73**	**380,49**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta lęšių sriuba su jautienos kumpio gabalėliais (tausojanti)	3953	85/15	8,07	4,46	11,66	119,08
Duona ruginė	1896	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje kepti "Žemaičių" blynai su kiaulienos sprandine (tausojantis)	8247	107/33	11,58	14,61	29,42	294,32
Jogurtinė grietinė (10 proc. rieb.)	4868	20	0,58	3,00	0,58	31,64
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	18476	80	0,74	3,06	4,67	49,16
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**21,94**	**25,35**	**55,85**	**539,25**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejum (augalinis, tausojantis)	19395	167/3	7,31	4,53	40,19	230,76
Sezoniniai vaisiai		120	0,36	0,48	18,12	78,24
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2669	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			**11,87**	**8,76**	**65,36**	**387,75**
Iš viso (dienos davinio):			**41,97**	**39,54**	**195,94**	**1307,49**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Justė Labukienė