Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

TVIRTINU
Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė“
Regina Beinorienė
Direktorė

2023-09-01

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)

(Alergija brandintam sūriui, rūkytiems maisto produktams, riboti pomidorų, kakavos, šokolado, špinatų, avokado, banano, kviečių kiekį, vengti pomidorų padažo ir garstyčių, prieskonių (galima tik druska ir pipirai)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo _7:00_ iki_19:00_ val

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	1929	110	15,24	13,08	1,08	183,00
Agurkai (švieži arba marinuoti)	1592	50	0,40	0,10	1,38	8,00
Sezoniniai vaisiai		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Nesaldinta vaistažolių arbata	2549	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**16,36**	**13,26**	**11,82**	**232,07**

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)	40129	100	1,84	2,19	15,53	89,15
Kukurūzų trapučiai	2254	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Kiaulienos sprandinė troškinta (tausojantis)	18049	70	12,71	17,30	0,38	208,04
Virtos bulvės (tausojantis)	1837	50	1,05	0,05	10,34	46,04
Salota aisbergo	32317	40	0,40	0,04	1,20	6,76
Agurkai (švieži arba marinuoti)	31404	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**17,73**	**20,46**	**40,30**	**416,29**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bolivinių balandų košė su uogomis (augalinis, tausojantis)	23725	70/30	5,02	2,61	27,67	154,25
Sezoniniai vaisiai		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2566	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			**8,06**	**5,43**	**44,45**	**258,91**
Iš viso (dienos davinio):			**42,15**	**39,15**	**96,57**	**907,27**

I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burnočio sėklių košė su uogomis ir cinamonu (augalinis, tausojantis)	25018	80/30	6,18	2,69	33,13	181,40
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	2549	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**6,88**	**2,89**	**51,13**	**258,02**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (augalinė, tausojanti)	30614	100	1,19	3,10	7,24	61,64
Kukurūzų trapučiai	2254	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Vištienos filė ir daržovių troškinys (tausojantis)	12724	80/40	24,53	6,52	2,11	165,27
Bulvių košė (tausojantis)	7629	70	1,73	2,42	14,91	88,38
Salota aisbergo	32317	40	0,40	0,04	1,20	6,76
Agurkai (švieži arba marinuoti)	61842	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**29,78**	**12,98**	**39,14**	**392,54**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	18123	125/5	2,56	4,47	36,38	195,95
Pienas (2,5 proc. rieb.)	2566	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			**5,36**	**6,97**	**41,08**	**248,45**
Iš viso (dienos davinio):			**42,02**	**22,84**	**131,35**	**899,01**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bolivinių balandų košė su uogomis (augalinis, tausojantis)	21055	80/30	5,75	2,96	31,62	176,12
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta kmynų arbata	2723	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**6,43**	**3,11**	**44,00**	**229,65**

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)	3901	100	2,36	2,16	9,94	68,69
Kukurūzų traputis	14440	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Kiaulienos kumpinė su troškintais kopūstais (tausojantis)	11299	85/60	17,18	14,12	4,35	213,15
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	8019	72/8	1,52	0,74	15,02	72,81
Salota aisbergo	61844	55	0,55	0,06	1,65	9,30
Agurkai (švieži arba marinuoti)	61842	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**22,81**	**17,52**	**38,84**	**404,33**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškė (9 proc. rieb.)	15541	130	20,71	11,16	8,45	217,07
Grietinė (30 proc. rieb.)	5951	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Nesaldinta arbatžolių arbata	2220	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**21,10**	**15,66**	**8,86**	**260,77**
Iš viso (dienos davinio):			**50,34**	**36,29**	91,70	894,75

I 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)	17471	138/2	6,05	3,31	33,26	187,02
Sezoniniai vaisiai		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Nesaldinta vaistažolių arbata	2549	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**6,54**	**3,45**	**45,87**	**240,67**

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)	18407	100	1,91	3,91	8,82	78,08
Kukurūzų trapučiai	2254	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Orkaitėje kepta jūros lydeka file (tausojantis)	11890	70	17,94	5,40	0,08	120,63
Virtos bulvės (tausojantis)	1837	50	1,05	0,05	10,34	46,04
Virtų burokėlių salotos su obuolias ir akiejaus padažu (tausojantis)	43028	60	0,58	3,15	5,51	52,74
Agurkai (švieži arba marinuoti)	32318	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**23,14**	**13,40**	**37,31**	**362,39**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškinys su kiaulienos kumpine (tausojantis)	28377	70/45	13,20	11,30	13,04	206,64
Sezoniniai vaisiai		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Nesaldinta vaistažolių arbata	2549	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**13,69**	**11,44**	**25,64**	**260,28**
Iš viso (dienos davinio):			**43,37**	**28,29**	**108,82**	**863,34**

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	1929	110	15,24	13,08	1,08	183,00
Agurkas šviežias	31404	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Nesaldinta arbatžolių arbata	2220	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Iš viso maitinimui:			**16,17**	**13,16**	**11,28**	**228,26**

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)	4847	100/15	4,17	5,60	6,60	93,43
Bulviai blynai su kiaulienos sprandinės faršu	19166	140/20	7,75	14,10	35,92	301,61
Salota aisbergo	32317	40	0,40	0,04	1,20	6,76
Agurkai (švieži arba marinuoti)	61846	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**12,64**	**19,75**	**45,24**	**409,28**

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)	19032	130/2/18	2,96	2,22	32,69	162,55
Kukurūzų traputis su sviestu (82 proc. rieb.) ir varškės (45 proc. rieb.)	12707	8/2/15	4,27	5,38	6,06	89,73
Nesaldinta vaistažolių arbata	2549	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**7,23**	**7,60**	**38,75**	**252,30**
Iš viso (dienos davinio):			**36,04**	**40,51**	**95,27**	**889,84**

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)	20905	150	4,80	3,77	25,80	156,28
Sezoniniai vaisiai		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Pienas (2,5 proc. rieb.)	16779	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			**8,88**	**6,85**	**40,8**	**260,32**

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)	43777	100	1,47	1,12	8,19	48,72
Grietinė (30 proc. rieb.)	1405	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kukurūzų trapučiai	2254	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Jautienos ir kiaulienos kumpio kukulis (tausojantis)	18061	40/30	16,61	7,86	0,66	139,82
Orkaitėje keptos bulvės (tausojantis)	22169	80	1,70	3,29	16,65	102,97
Aisbergo salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	61850	50	0,54	1,25	3,12	25,88
Agurkai (švieži arba marinuoti)	31404	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**22,17**	**15,91**	**41,59**	**398,24**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškinys su kiaulienos kumpinės faršu (tausojantis)	21653	170/70	21,40	11,66	20,48	272,41
Nesaldyta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**21,40**	**11,66**	**20,48**	**272,44**
Iš viso (dienos davinio):			**52,45**	**34,42**	**102,87**	**931,00**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 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)	22087	150/2/18	3,39	2,24	36,91	181,33
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	2549	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**3,87**	**2,24**	**48,79**	**230,80**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	4267	100	1,37	2,05	9,71	62,82
Kukurūzų trapučiai	2254	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Orkaitėje kepta jūros lydeka file (tausojantis)	11890	70	17,94	5,40	0,08	120,63
Bulvių košė (tausojantis)	7629	70	1,73	2,42	14,91	88,38
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (tausojantis)	47641	50	0,91	2,09	4,08	38,76
Paprika	32315	20	0,18	0,04	1,34	6,44
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**23,65**	**12,89**	**42,12**	**379,12**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	18123	125/5	2,56	4,47	36,38	195,95
Pienas (2,5 proc. rieb.)	16779	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			**5,92**	**7,47**	**42,02**	**258,95**
Iš viso (dienos davinio):			**33,44**	**22,60**	**132,93**	**868,87**

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškė (9 proc. rieb.)	15541	130	20,71	11,16	8,45	217,07
Nesaldinta kmynų arbata	2723	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Iš viso maitinimui:			**21,61**	**11,51**	**26,95**	**297,77**

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)	3944	100	0,73	2,68	3,35	40,40
Kukurūzų trapučiai	2254	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpine (tausojantis)	7927	100/50	14,27	8,50	30,12	254,06
Grietinė (30 proc. rieb.)	5951	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkai marinuoti	1592	50	0,40	0,10	1,38	8,00
Agurkai švieži	61845	35	0,25	0,00	0,98	4,90
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**17,55**	**16,67**	**48,23**	**413,14**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	3164	130	5,93	4,44	25,60	166,01
Kukurūzų traputis su sviestu (82 proc. rieb.) ir varškės (45 proc. rieb.)	12707	8/2/15	4,27	5,38	6,06	89,73
Nesaldinta vaistažolių arbata	2549	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**10,20**	**9,82**	**31,65**	**255,77**
Iš viso (dienos davinio):			**49,36**	**38,00**	**106,83**	**966,68**

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 su aliejumi (augalinis, tausojantis)	22088	116/4	2,30	3,91	20,79	127,53
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	22409	100	0,43	0,02	12,53	52,06
Sezoniniai vaisiai		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta arbatžolių arbata	2220	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**3,63**	**4,04**	**45,02**	**230,91**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba su brokoliais (augalinis, tausojantis)	18777	100	1,82	1,89	13,23	77,23
Kukurūzų trapučiai	2254	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Troškintas jautienos kumpis su daržovėmis (tausojantis)	9650	50/60	18,35	8,10	6,12	170,80
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	8019	72/8	1,52	0,74	15,02	72,81
Salota aisbergo	3119	50	0,50	0,05	1,50	8,45
Agurkai (švieži arba marinuoti)	26103	45	0,32	0,00	1,26	6,30
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**24,03**	**11,67**	**49,13**	**397,68**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kiaušinienė su daržovėmis (tausojantis)	4211	180	14,56	15,09	5,45	215,90
Sezoniniai vaisiai		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	2626	150	0,05	0,01	0,40	1,91
Iš viso maitinimui:			**15,33**	**15,19**	**15,22**	**258,85**
Iš viso (dienos davinio):			**42,99**	**30,90**	**109,37**	**887,44**

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bolivinių balandų košė su uogomis (augalinis, tausojantis)	24179	70/40	5,11	2,66	29,25	161,34
Sezoniniai vaisiai		110	0,33	0,44	16,61	71,72
Nesaldinta vaistažolių arbata	2549	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**5,44**	**3,10**	**45,86**	**233,09**

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)	4847	100/15	4,17	5,60	6,60	93,43
Kukurūzų trapučiai	2254	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Vištienos filė maltinis (tausojantis)	21130	80	21,11	6,10	0,39	140,94
Virtos bulvės (tausojantis)	1837	50	1,05	0,05	10,34	46,04
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	72920	70	0,70	3,64	3,29	48,74
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**28,54**	**16,29**	**32,62**	**391,25**

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)	20919	130/2/15	2,93	2,20	30,16	152,18
Sezoniniai vaisiai		70	0,21	0,28	10,57	45,64
Pienas (2,5 proc. rieb.)	16779	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			**6,50**	**5,48**	**46,37**	**260,82**
Iš viso (dienos davinio):			**40,48**	**24,87**	**124,85**	**885,16**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojanti)	13134	117/3	2,38	2,8	33,99	170,73
Sezoniniai vaisiai		90	0,27	0,36	13,59	58,68
Nesaldinta kmynų arbata	2723	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**2,85**	**3,31**	**48,08**	**233,51**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (tausojanti)	38130	150	1,45	1,83	9,40	59,88
Grietinė (30 proc. rieb.)	1405	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kiaulienos kumpinės guliašas su daržovėmis (tausojantis)	17343	80/70	21,93	14,61	6,39	244,78
Virtų burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi (tausojantis)	47642	50	0,74	2,33	4,52	41,98
Agurkai (švieži arba marinuoti)	31404	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**24,50**	**20,29**	**21,68**	**367,29**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	8004	150	3,02	6,97	18,88	150,32
Kukurūzų trapučiai	18609	24	2,21	1,32	17,40	90,31
Nesaldinta vaistažolių arbata	2549	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**5,23**	**8,29**	**36,28**	**240,66**
Iš viso (dienos davinio):			**32,58**	**31,89**	**106,04**	**841,46**

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)	3164	130	5,93	4,44	25,60	166,01
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis)	22409	100	0,43	0,02	12,53	52,06
Sezoniniai vaisiai		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Nesaldinta arbatžolių arbata	2220	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**6,85**	**4,60**	**50,73**	**271,71**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (augalinė, tausojanti)	30614	100	1,19	3,10	7,24	61,64
Kiaulienos sprandinė troškinta (tausojantis)	18050	80	14,53	19,77	0,43	237,77
Virtos bulvės (tausojantis)	1837	50	1,05	0,05	10,34	46,04
Agurkai (švieži arba marinuoti)	31404	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Šviežios daržovės ne mažiau dvi rūšys	24848	20/20	0,38	0,06	1,94	9,82
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**17,40**	**23,00**	**21,20**	**361,35**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bolivinė balanda virta (augalinis, tausojantis)	21895	100	6,85	3,55	28,35	172,75
Uogos (šaldytos arba šviežios)	5907	20	0,18	0,10	2,28	10,74
Pienas (2,5 proc. rieb.)	16779	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			**10,39**	**6,65**	**36,27**	**246,49**
Iš viso (dienos davinio):			**34,64**	**34,25**	**108,20**	**879,55**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyv. aliejumi (augalinis, tausojantis)	14194	164/6	3,23	5,84	29,26	182,52
Sezoniniai vaisiai		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta arbatžolių arbata	2220	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**4,13**	**5,94**	**40,96**	**233,84**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	18767	100	0,92	2,06	7,70	53,00
Grietinė (30 proc. rieb.)	1405	5,00	0,13	1,50	0,14	14,56
Kukurūzų trapučiai	2254	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	22012	80	17,26	9,87	1,09	162,26
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	8019	72/8	1,52	0,74	15,02	72,81
Salotos kopūstų morkų su alyvuogių aliejum	3315	60	0,78	2,75	3,63	42,37
Agurkai (švieži arba marinuoti)	32318	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**22,27**	**17,81**	**40,14**	**409,90**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškė (9 proc. rieb.)	15541	130	20,71	11,16	8,45	217,07
Grietinė (30 proc. rieb.)	1402	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Uogos (šaldytos arba šviežios)	5907	20	0,18	0,10	2,28	10,74
Nesaldinta arbatžolių arbata	2220	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**21,15**	**14,26**	**11,00**	**256,95**
Iš viso (dienos davinio):			**47,55**	**38,01**	**92,10**	**900,69**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	1929	110	15,24	13,08	1,08	183,00
Agurkas šviežias	31404	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Kukurūzų traputis	14440	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta arbatžolių arbata	2220	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**16,59**	**13,52**	**17,62**	**258,52**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Brokolių sriuba (augalinė, tausojanti)	38066	100	1,41	2,22	9,42	63,28
Kukurūzų trapučiai	2254	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Kepta garuose lašiša su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	5163	70	15,14	10,30	0,74	156,19
Bulvių košė (tausojantis)	7629	70	1,73	2,42	14,91	88,38
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (tausojantis)	47641	50	0,91	2,09	4,08	38,76
Agurkai (švieži arba marinuoti)	32318	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**20,84**	**17,92**	**41,72**	**411,51**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų makaronai su varške (9 proc. rieb.) (tausojantis)	14087	100/30	7,91	7,55	35,56	241,76
Nesaldinta kmynų arbata	2723	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**8,10**	**7,69**	**36,06**	**245,85**
Iš viso (dienos davinio):			**45,53**	**39,13**	95,40	915,88

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė su morkomis (augalinis, tausojantis)	22360	100	12,41	1,67	31,76	191,66
Sezoniniai vaisiai		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Nesaldinta vaistažolių arbata	2549	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**13,13**	**1,75**	**41,12**	**232,72**

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)	3952	85/15	8,07	4,46	11,66	119,08
Kukurūzų traputis	14440	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Orkaitėje kepti "Žemaičių" blynai su kiaulienos sprandine (tausojantis)	8246	85/25	8,42	10,85	24,10	227,70
Jogurtinė grietinė (10 proc. rieb.)	5614	10	0,29	1,50	0,29	15,82
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	60327	60	0,52	2,6	3,27	38,57
Vanduo su citina	2535	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**18,08**	**19,86**	**45,51**	**433,16**

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)	17471	138/2	6,05	3,31	33,26	187,02
Sezoniniai vaisiai		90	0,27	0,36	13,59	58,68
Pienas (2,5 proc. rieb.)	16779	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			**9,68**	**6,67**	**52,49**	**308,70**
Iš viso (dienos davinio):			**40,89**	**28,28**	**139,12**	**974,58**