Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

TVIRTINU
Kauno lopšelis-darželis „Vaikystė"
Regina Beinorienė
Direktorė
2023-09-18

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 kviečiams, pienui, grietinėlei ir neapdorotai varškei)

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.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	1709	120	15,24	13,08	1,08	183,00
Agurkai (švieži arba marinuoti)	1593	70	0,56	0,14	1,93	11,20
Ryžių trapučiai	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
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:			**18,44**	**14,08**	**42,31**	**369,73**

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	1,86	2,2	15,56	89,51
Kukurūzų traputis	12878	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Kiaulienos sprandinė troškinta (tausojantis)	18051	90	16,35	22,24	0,49	267,48
Virtos bulvės (tausojantis)	9043	80	1,68	0,08	16,55	73,67
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:			**22,43**	**25,58**	**48,55**	**514,10**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bolivinių balandų košė su uogomis ir bananu (augalinis, tausojantis)	13898	120/20/30	8,70	4,48	48,30	268,30
Sezoniniai vaisiai		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**9,00**	**4,88**	**63,40**	**333,53**
Iš viso (dienos davinio):			**49,87**	**44,54**	**154,26**	**1217,36**

Regina Beinorienė
Direktorė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burnočių sėklų košė su uogomis ir cinamonu (augalinis, tausojantis)	21338	80/20	6,15	2,67	31,86	176,07
Vaisių ir uogų glotnutis	16785	130	3,16	2,5	15,91	98,83
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:			**10,29**	**5,45**	**72,97**	**382,16**

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
Ryžių traputis	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Vištienos filė troškinys (tausojantis)	11232	110/40	28,69	6,16	2,78	181,35
Keptos bulvės su kario prieskoniais (tausojantis)	9052	100	2,12	4,13	20,77	128,70
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:			**34,85**	**14,05**	**54,80**	**485,01**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	13916	120/30	9,91	9,48	36,30	270,18
Pomidorų padažas	10819	20	0,20	0,00	3,80	16,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**10,59**	**9,48**	**51,98**	**335,64**
Iš viso (dienos davinio):			**55,73**	**28,98**	**179,75**	**1202,81**

Regina Beinorienė
Direktorė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių kruopų košė su aliejum ir uogom (augalinis, tausojantis)	11374	200/5/20	4,49	4,85	44,99	241,55
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:			**5,17**	**4,99**	**57,37**	**295,09**

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
Ryžių traputis	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	12703	100/76	20,30	19,19	6,94	281,64
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	14544	72/8	1,52	1,45	15,02	79,15
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:			**27,05**	**23,48**	**53,62**	**533,99**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių košė (augalinis, tausojantis)	15119	150	20,32	4,18	43,52	292,98
Nesaldinta arbatžolių arbata	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**20,32**	**4,18**	**43,52**	**293,00**
Iš viso (dienos davinio):			**52,54**	**32,65**	**154,51**	**1122,08**

Regina Beinorienė
Direktorė

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	4,80	40,19	233,19
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:			**7,87**	**4,96**	**54,60**	**294,50**

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 (augalinė, tausojanti)	22624	100	1,79	4,16	8,65	79,19
Ryžių traputis	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Orkaitėje kepta jūros lydeka (tausojantis)	14556	90	23,24	6,89	0,09	155,28
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	5,51	52,74
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:			**29,23**	**14,81**	**48,40**	**443,78**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kiaulienos kumpinės troškinys su daržovėmis (tausojantis)	12960	96/54	22,49	15,78	14,48	289,93
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:			**23,05**	**15,94**	**28,89**	**351,23**
Iš viso (dienos davinio):			**60,15**	**35,71**	**131,89**	**1089,51**

Regina Beinorienė
Direktorė

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)	1709	120	15,24	13,08	1,08	183,00
Kukurūzų trapučiai	811	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Agurkai (švieži arba marinuoti)	48036	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Sezoniniai vaisiai		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta arbatžolių arbata	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**18,06**	**14,36**	**37,48**	**351,43**

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
Ryžių traputis	4799	10	0,82	0,,23	7,95	37,15
Bulviai blynai su kiaulienos sprandinės faršu	19032	155/25	9,23	16,60	39,91	345,98
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:			**16,56**	**25,83**	**61,57**	**544,98**

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
Sezoniniai vaisiai		120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**4,38**	**2,71**	**63,13**	**294,40**
Iš viso (dienos davinio):			**39,00**	**42,90**	**162,18**	**1190,81**

Regina Beinorienė
Direktorė

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
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**6,64**	**4,74**	**57,68**	**299,91**

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
Ryžių traputis	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Jautienos ir kiaulienos kumpio kukulis (tausojantis)	10048	50/40	19,12	10,70	4,99	192,77
Keptos bulvės su kario prieskoniais (tausojantis)	9052	100	2,12	4,13	20,77	128,70
Aisbergo salotos su pomidorais ir špinatų lapais	47638	50	0,68	1,30	2,42	24,13
Agurkai (švieži arba marinuoti)	68881	45	0,32	0,00	1,26	6,30
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**25,52**	**19,22**	**54,08**	**491,37**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kiaulienos faršo troškinys su daržovėmis (tausojantis)	13272	90/200	27,24	14,6	25,37	341,82
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**27,24**	**14,60**	**25,37**	**341,85**
Iš viso (dienos davinio):			**59,40**	**38,56**	**137,13**	**1133,13**

Regina Beinorienė
Direktorė

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)	11374	200/5/20	4,49	4,85	44,99	241,55
Sezoniniai vaisiai		150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta vaistažolių arbata	2687	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**5,09**	**4,85**	**59,84**	**303,38**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (augalinė, tausojanti)	4269	100	1,37	2,05	9,71	62,82
Ryžių traputis	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Orkaitėje kepta jūros lydeka (tausojantis)	14556	90	23,24	6,89	0,09	155,28
Keptos bulvės su kario prieskoniais (tausojantis)	9052	100	2,12	4,13	20,77	128,70
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	68882	15/20	0,34	0,11	2,17	10,99
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**29,84**	**16,17**	**53,93**	**480,62**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kukurūzų makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	13916	120/30	9,91	9,48	36,30	270,18
Sezoniniai vaisiai		100	0,70	0,70	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**10,61**	**9,68**	**54,30**	**346,80**
Iš viso (dienos davinio):			**45,54**	**30,70**	**168,07**	**1130,80**

Regina Beinorienė
Direktorė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	1709	120	15,24	13,08	1,08	183,00
Kukurūzų trapučiai	811	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Agurkai (švieži arba marinuoti)	48036	50	0,35	0,00	1,40	7,00
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:			**18,24**	**14,39**	**39,78**	**361,54**

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	1,12	4,00	4,99	60,48
Ryžių traputis	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
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:			**21,98**	**21,67**	**60,88**	**526,48**

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	4,80	40,19	233,19
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:			**7,87**	**4,96**	**54,60**	**294,50**
Iš viso (dienos davinio):			**48,09**	**41,02**	**155,26**	**1182,52**

Regina Beinorienė
Direktorė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	13739	193/7	3,83	6,82	34,65	215,28
Kepti obuoliai (augalinis, tausojantis)	18423	100	0,43	0,02	12,53	52,06
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:			**5,16**	**6,95**	**58,88**	**318,66**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Brokolių sriuba (augalinė, tausojanti)	29598	150	2,11	3,37	14,13	95,31
Ryžių traputis	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Troškintas jautienos kumpis su daržovėmis (tausojantis)	9608	60/72	22,02	9,72	7,33	204,93
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	9049	81/9	1,71	1,64	16,89	89,15
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:			**28,63**	**15,39**	**59,03**	**489,15**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kiaušinienė su daržovėmis (tausojantis)	3383	200	16,84	17,00	9,92	260,07
Sezoniniai vaisiai		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Arbata arbatžolių su citrina	2627	150	0,05	0,01	0,40	1,91
Iš viso maitinimui:			**17,79**	**17,11**	**22,03**	**313,28**
Iš viso (dienos davinio):			**51,58**	**39,45**	**139,94**	**1121,09**

Regina Beinorienė
Direktorė

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)	21130	115/35	7,85	4,08	42,64	238,67
Sezoniniai vaisiai		120	0,36	0,48	18,12	78,24
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**8,21**	**4,56**	**60,76**	**316,94**

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
Ryžių traputis	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Vištienos filė maltinis (tausojantis)	11302	90	20,97	8,55	6,95	188,64
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	68882	15/20	0,34	0,11	2,17	10,99
Vanduo su citina	2536	150	0,05	0,01	0,40	1,89
Iš viso maitinimui:			**30,81**	**19,62**	**54,13**	**516,28**

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)	15866	195/5/18	4,54	5,32	46,76	253,06
Vaisių ir uogų glotnutis	16785	130	3,16	2,5	15,91	98,83
Nesaldinta arbatžolių arbata	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**7,70**	**7,83**	**62,67**	**351,91**
Iš viso (dienos davinio):			**46,72**	**32,01**	**177,56**	**1185,13**

Regina Beinorienė
Direktorė

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.) (tausojantis)	12186	140/5	2,78	4,50	39,54	209,79
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:			**8,27**	**10,17**	**58,60**	**358,97**

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
Kukurūzų trapučiai	811	16	1,47	0,88	11,60	60,21
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:			**6,10**	**9,65**	**57,65**	**341,82**
Iš viso (dienos davinio):			**45,81**	**35,15**	**175,53**	**1201,65**

Regina Beinorienė
Direktorė

3 savaitė
Antradienis

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	4,80	40,19	233,19
Kepti obuoliai su cinamonu (augalinis, tausojantis)	18423	100	0,43	0,02	12,53	52,06
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:			**8,44**	**5,02**	**70,72**	**361,87**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (augalinė, tausojanti)	29600	150	1,78	4,66	10,86	92,45
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	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:			**20,67**	**30,40**	**26,93**	**463,93**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bolivinės balandos košė (augalinis, tausojantis)	16238	160	10,96	5,68	45,36	276,40
Uogos (šaldytos arba šviežios)	1931	35	0,32	0,18	3,99	18,80
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:			**11,76**	**5,86**	**61,23**	**344,65**
Iš viso (dienos davinio):			**40,87**	**41,28**	**158,88**	**1170,45**

Regina Beinorienė
Direktorė

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)	25410	150	2,90	3,07	26,30	144,44
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:			**14,75**	**11,52**	**41,67**	**329,39**

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	0,13	1,50	0,14	14,56
Ryžių traputis	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	10128	100	21,66	12,34	1,33	203,02
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	9049	81/9	1,71	1,64	16,89	89,15
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:			**27,26**	**21,27**	**47,88**	**492,05**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių košė (augalinis, tausojantis)	15119	150	20,32	4,18	43,52	292,98
Arbata arbatžolių nesaldinta	2221	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			**20,32**	**4,18**	**43,52**	**293,00**
Iš viso (dienos davinio):			**62,33**	**36,97**	**133,07**	**1114,44**

Regina Beinorienė
Direktorė

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)	1709	120	15,24	13,08	1,08	183,00
Kukurūzų trapučiai	811	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Šviežios daržovės ne mažiau dvi rūšys	18464	25/25	0,43	0,10	2,15	11,20
Žirneliai konservuoti	48586	50	2,20	0,15	6,25	35,15
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,00	11,88	49,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**19,82**	**14,21**	**32,96**	**339,02**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Brokolių sriuba (augalinė, tausojanti)	29598	150	211	3,37	14,13	95,31
Ryžių traputis	4781	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Kepta garuose lašiša su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	5165	90	19,46	13,24	0,95	200,80
Virtos bulvės (tausojantis)	9043	80	1,68	0,08	16,55	73,67
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:			**26,28**	**19,75**	**54,11**	**499,33**

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)	12186	140/5	2,78	4,50	39,54	209,79
Vaisių ir uogų glotnutis	16785	130	3,16	2,5	15,91	98,83
Nesaldinta kmynų arbata	5013	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			**6,14**	**7,15**	**55,95**	**312,68**
Iš viso (dienos davinio):			**52,24**	**41,11**	**143,02**	**1151,03**

Regina Beinorienė
Direktorė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorgo kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	32117	175/5	4,03	5,30	30,04	183,96
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:			**5,44**	**5,87**	**63,04**	**326,68**

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)	23847	85/15	8,53	3,04	13,21	114,34
Ryžių traputis	4799	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Orkaitėje kepti "Žemaičių" blynai su kiauliena (tausojantis)	8247	107/33	11,28	14,61	29,42	294,32
Jogurtinė grietnė (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:			**22**	**23,95**	**56,24**	**528,50**

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	4,80	40,19	233,19
Sezoniniai vaisiai		120	0,36	0,48	18,12	78,24
Nesaldinta vaistažolių arbata	7183	150	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			**7,67**	**5,28**	**58,32**	**311,46**
Iš viso (dienos davinio):			**35,11**	**35,10**	**177,60**	**1166,64**

Regina Beinorienė
Direktorė