



Kauno lopšelis-darželis „Šilinukas“

Pašilės g. 34, Kaunas
(Įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Darželis (4-7 m.)
Be pieno ir jo produktų

Įstaigos darbo laikas nuo 7.00 iki 19.00 val.
Pradėtas naudoti nuo 2024m. balandžio 2 d.

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi, migdolų drožlėmis ir braškėmis (tausojantis) (augalinis)	34916	200/4/ 13/5	6,10	6,80	37,24	234,51
Vaisiai (kiviai)	69226	100	0,90	0,40	14,80	66,40
Nesaldinta kmynų arbata	26794	200	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			7,10	7,27	52,29	302,95

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	70648	135/15	5,11	1,44	17,63	103,91
Plikytų ryžių plovai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	34686	70/130	16,20	15,55	33,78	339,85
Šviežių agurkų salotos su krapais	77243	120	0,83	5,47	3,29	65,70
Švieži pomidorai	23098	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			22,67	22,67	57,94	526,46

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Skryliai (tausojantis) (augalinis)	20252	140	8,12	4,74	49,12	271,62
Trintos uogos (braškės)	25300	33	0,21	0,12	4,61	20,34
Liofilizuotos braškės	51150	25	1,90	0,93	12,65	66,53
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,23	5,79	66,37	358,52
Iš viso dienai:			39,99	35,73	176,60	1187,94

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	34918	200	4,14	7,82	32,85	218,34
Skrebutis	20575	15	1,07	1,12	8,99	50,37
Vaisiai (melionai)	37274	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių /žolelių arbata	26797	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			5,61	8,94	47,94	294,72

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	70647	150	4,17	2,25	15,78	100,04
Pilno grūdo ruginė duona	720	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Lašišos file kotletai (tausojantis)	22453	80	18,09	12,75	9,93	226,78
Bulvių košė (tausojantis)	23765	80	1,49	2,07	14,66	83,25
Daržovių lazdelės (cukinija, paprika, morka)	26937	110	1,14	0,13	8,32	39,03
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			25,91	17,47	59,22	497,76

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	20256	90/20	8,38	7,27	45,54	281,11
Trintos uogos (braškės)	25300	30	0,21	0,12	4,61	20,34
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,59	7,39	50,15	301,48
Iš viso dienai:			40,11	33,81	157,31	1093,96

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su migdolų drožlėmis (tausojantis) (augalinis)	34917	200/10	6,75	10,72	32,64	253,98
Vaisius (vynuogės)	67257	100	0,81	0,23	20,70	88,09
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,55	10,95	53,34	342,10

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	70646	150	2,58	4,24	22,05	136,68
Kepti kalakutienos filė maltinukai su cukinija (tausojantis)	41768	77/33	19,18	5,63	2,44	137,12
Virti griekiai (tausojantis)	23100	80	3,78	0,93	20,79	106,65
Burokėlių ir žirnelių salotos	79868	110	2,84	5,19	12,78	109,13
Švieži agurkai	23099	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			28,77	15,99	59,80	498,19

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su bananu	20253	135/30	6,81	7,81	46,84	284,88
Trintos uogos (braškės)	25300	30	0,21	0,12	4,61	20,34
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,02	7,93	51,44	305,25
Iš viso dienai:			43,35	34,87	164,58	1145,53

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	34919	200	5,67	5,04	31,19	192,74
Kukurūzų traputis su obuolių tyre	10255	20/25	1,97	1,23	17,75	89,89
Nesaldinta kmynų arbata	26794	200	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			7,73	6,33	49,18	284,67

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Cukinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	5114	150	1,12	3,62	4,88	56,62
Maltas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	41772	80	19,09	7,78	4,42	164,06
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny (tausojantis)	23767	70/30	3,25	1,23	24,82	123,30
Pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	23766	90	0,71	5,25	3,81	65,36
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			24,21	17,89	38,27	410,95

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5299	120	11,20	10,79	7,42	171,60
Pilno grūdo ruginė duona	720	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Marinuoti agurkėliai	23108	30	0,24	0,06	0,83	4,80
Vaisiai (bananai)	54384	80	0,80	0,32	18,72	80,96
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			13,22	11,43	37,17	304,45
Iš viso dienai:			45,16	35,66	124,63	1000,07

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	34920	167/25 /8	7,70	10,68	37,95	278,72
Vaisiai (kiviai)	67258	120	1,08	0,48	17,76	79,68
Nesaldinta kmynų arbata	26794	200	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			8,88	11,23	55,96	360,45

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	70649	150	1,22	1,40	8,28	50,66
Pilno grūdo ruginė duona	365	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Plikytų ryžių plovai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	33556	70/130	16,20	15,55	33,78	339,85
Daržovių lazdelės (cukinija, paprika, morka)	26937	110	1,14	0,13	8,32	39,03
Agurkų lazdelės	26938	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			20,49	17,48	67,71	510,13

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su obuoliais	20255	135/30	6,63	10,69	42,79	293,88
Trintos braškės	23672	30	0,21	0,12	2,62	12,38
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,84	10,81	45,40	306,29
Iš viso dienai:			36,22	39,53	169,07	1176,87

2 savaitė
Pirmadienis

Direktorė Patvirtino:
Vytautė Senkoviienė


Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	33848	200	4,64	6,96	36,93	228,84
Vaisius (bananai)	67259	90	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,64	7,36	60,33	330,07

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais (tausojantis) (augalinis)	72989	150/15	2,05	1,96	14,06	82,08
Orkaitėje kepti jautienos kumpio maltiniai (tausojantis)	34687	70	15,72	7,72	4,67	151,08
Virti griekiai (tausojantis)	23104	90	4,41	1,09	24,26	124,43
Kopūstų-porų-obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	79869	120	1,34	3,30	7,09	63,41
Rinkinukas (paprastos, agurkai)	15549	150	1,20	0,15	7,13	34,65
Kukurūzų traputis su bananu	20576	30	1,12	0,63	11,93	57,87
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			25,87	14,86	69,48	515,12

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti viso grūdo makaronai su braškėmis (tausojantis) (augalinis)	9363	65/55	7,05	1,3	39,52	197,96
Kukurūzų traputis su obuolių tyre	10255	20/25	1,97	1,23	17,75	89,89
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių /žolelių arbata	26797	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,01	2,53	57,27	287,86
Iš viso dienai:			40,51	24,74	187,08	1133,05

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	34921	169/16 /15	6,00	7,43	34,14	227,37
Vaisius (obuoliai)	67260	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,60	7,43	48,99	289,20

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	72988	150	5,11	1,44	17,63	103,91
Troškinta vištienos filė su morkomis (tausojantis)	41770	75/25	17,93	7,23	3,57	151,04
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	23105	90	3,28	1,98	30,16	151,58
Kopūstų-porų-obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	79869	120	1,34	3,30	7,09	63,41
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			27,69	13,96	58,79	471,54

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su bananu	20253	135/30	6,81	7,81	46,84	284,88
Uogienė (braškių, vyšnių, aviečių)	23671	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,84	7,81	56,17	322,35
Iš viso dienai:			41,13	29,20	163,94	1083,10

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5299	120	11,20	10,79	7,42	171,60
Pilno grūdo ruginė duona	720	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Vaisius (vynuogės)	67257	100	0,81	0,23	20,70	88,09
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			12,98	11,28	38,32	306,78

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	70651	150	0,95	3,04	8,17	63,84
Pilno grūdo ruginė duona	720	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Grikių ir jautienos kumpio troškinys (tausojantis)	33562	90/70	21,38	7,09	38,14	301,93
Aisbergo salotų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	79969	150	1,28	4,79	5,48	70,12
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			24,63	15,19	62,34	484,57

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pieniškos a.r. kiaulienos dešrelės (tausojantis)	40254	60	7,80	10,80	1,80	135,60
Pilno grūdo ruginė duona	365	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Burokėlių salotos	77250	100	1,51	3,74	9,08	75,97
Vaisius (obuoliai)	67260	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta kminų arbata	26794	200	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			11,48	15,00	41,27	346,00
Iš viso dienai:			49,10	41,47	141,94	1137,35

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ilgagrūdžių ryžių košė su trintomis braškėmis (tausojantis) (augalinis)	34922	200/15	3,97	5,09	40,43	223,41
Kukurūzų traputis su bananu	20576	10/20	1,12	0,63	11,93	57,87
Vaisiai (melionai)	37274	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,49	5,72	58,46	307,31

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	70652	150	7,34	2,30	21,91	137,69
Keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	40251	80	19,15	10,95	0,48	177,13
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės ir morkų lazdelės (augalinis) (tausojantis)	26939	140/60	3,82	6,21	34,28	208,28
Rinkinukas (pomidorai-agurkai-paprika)	23106	60	0,52	0,12	3,06	15,40
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			30,87	19,59	60,08	540,11

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	20256	110	8,38	7,27	45,54	281,11
Trintos uogos (braškės)	25300	30	0,21	0,12	4,61	20,34
Nesaldinta kmynų arbata	26794	200	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			8,69	7,46	50,39	303,49
Iš viso dienai:			45,05	32,78	168,93	1150,92

2 savaitė
Penktadienis

Direktorė Patvirtino:
Vytautė Senkoviene


Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių kruopų košė su cinamonu (augalinis) (tausojantis)	17045	200/1	4,54	5,86	25,57	173,19
Vaisius (vynuogės)	67257	100	0,81	0,23	20,70	88,09
Avižinis sausainis	20613	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,84	9,20	59,87	349,61

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	70653	120/30	8,37	4,32	21,99	160,26
Orkaitėje kepti jūros lydekų - lašišos filė maltinukai (tausojantis)	22454	44/36	15,91	11,68	5,20	189,56
Virtos bulvės (tausojantis)	567	70	1,50	0,08	14,78	65,78
Burokėlių salotos su obuoliais, porais ir aliejumi	77247	100	1,87	6,12	12,28	111,74
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			27,68	22,21	54,59	528,94

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti pilno grūdo makaronai su braškėmis (tausojantis) (augalinis)	19040	65/55	7,05	1,30	39,52	197,96
Avižinis sausainis	20613	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,55	4,40	53,12	286,29
Iš viso dienai:			43,08	35,80	167,58	1164,84

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	33848	200	4,64	6,96	36,93	228,84
Vaisiai (kiviai)	67258	120	1,08	0,48	17,76	79,68
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,72	7,44	54,69	308,55

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Viso grūdo makaronų sriuba su vištienos filė (tausojantis)	4053	135/15	4,97	3,69	12,02	101,09
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	33559	85	15,74	9,67	2,50	160,05
Virti griekiai (tausojantis)	23100	80	3,78	0,93	20,79	106,65
Kopūstų-porų-obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	79869	120	1,34	3,30	7,09	63,41
Rinkinukas (pomidorai-agurkai- paprika)	23106	60	0,52	0,12	3,06	15,40
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			26,38	17,72	45,80	448,22

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su bananu	20253	130/35	6,81	7,81	46,84	284,88
Trintos uogos (braškės)	25300	33	0,21	0,12	4,61	20,34
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,02	7,93	51,44	305,25
Iš viso dienai:			39,13	33,09	151,93	1062,02

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	17393	170/30 /1	6,12	7,22	29,45	207,25
Avižinis sausainis	20613	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Vaisius (obuoliai)	67260	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,22	10,32	57,90	357,39

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	70654	150	1,68	2,15	15,07	86,39
Virtų bulvių blynai su jautienos kumpiu „Žemaičiai" (tausojantis)	15426	140/60	18,17	6,55	46,93	319,36
Daržovių lazdelės (cukinija, paprika, morka)	26937	110	1,14	0,13	8,32	39,03
Agurkų lazdelės	26938	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			21,46	8,85	72,34	454,79

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių košė su uogiene (braškių, vyšnių, aviečių) (tausojantis) (augalinis)	34924	200/10	4,12	6,57	43,92	251,29
Kukurūzų traputis su bananu	20576	10/20	1,12	0,63	11,93	57,87
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,24	7,20	55,85	309,19
Iš viso dienai:			34,92	26,37	186,09	1121,37

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė (tausojantis) (augalinis)	34923	200	14,95	8,68	38,59	292,28
Liofilizuotos braškės	51150	25	1,90	0,93	12,65	66,53
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių /žolelių arbata	26797	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,85	9,61	51,24	358,82

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	70652	150	7,34	2,30	21,91	137,69
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny (tausojantis)	40252	100	13,83	11,63	5,21	180,84
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	2168	90	2,08	4,20	18,89	121,66
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	77248	87	1,08	1,86	4,57	39,29
Rinkinukas (pomidorai-agurkai)	26940	60	0,52	0,14	2,67	13,97
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			24,87	20,13	53,59	495,06

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Spelta miltų sklandžiai su obuoliais	20256	110	8,38	7,27	45,54	281,11
Trintos braškės	23672	30	0,21	0,12	2,62	12,38
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,59	7,39	48,16	293,52
Iš viso dienai:			50,31	37,14	152,98	1147,40

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	34918	200	4,14	7,82	32,85	218,34
Vaisius (vynuogės)	67257	100	0,81	0,23	20,70	88,09
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			4,95	8,05	53,55	306,46

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	70655	150	1,07	3,05	7,55	61,92
Kepta garuose lašišos file su provanso žolelėmis (tausojantis)	23141	90	21,29	14,02	1,09	215,73
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	2168	90	2,08	4,20	18,89	121,66
Burokėlių ir žirnelių salotos	77244	110	2,84	5,19	12,78	109,13
Traškios agurkų lazdelės	26941	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			27,53	26,46	41,49	514,24

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti pilno grūdo makaronai su braškėmis (tausojantis) (augalinis)	19040	65/55	7,05	1,30	39,52	197,96
Avižinis sausainis	20613	20	1,50	3,10	13,60	88,30
Vaisiai (melionai)	37274	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,95	4,40	59,22	312,29
Iš viso dienai:			41,42	38,92	154,26	1133,00

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi, migdolų drožlėmis ir braškėmis (tausojantis) (augalinis)	34916	200/4/ 5/13	6,10	6,80	37,24	234,51
Vaisius (kriaušės)	67261	120	0,36	0,48	18,12	78,24
Nesaldinta žolelių arbata	26795	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,46	7,28	55,36	312,78

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	70647	150	4,17	2,25	15,78	100,04
Pilno grūdo ruginė duona	720	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Kapotos vištienos krūtinėlės file apkepas (tausojantis)	40253	90	17,63	7,03	4,00	149,79
Virti griikiai (tausojantis)	23100	80	3,78	0,93	20,79	106,65
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	77249	75	0,73	5,15	4,25	66,31
Agurkų lazdelės	26938	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo su citrina	2944	200	0,04	0,01	0,34	1,61
Iš viso maitinimui:			27,75	15,63	57,04	479,85

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su bananu	20253	135/30	6,81	7,81	46,84	284,88
Uogienė (braškių, vyšnių, aviečių)	23671	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių /žolelių arbata	26797	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,84	7,81	56,17	322,33
Iš viso dienai:			41,05	30,72	168,56	1114,96