

Kauno mokykla-darželis „Šviesa“

Rimvydo g. 20, Kaunas



Direktorė
Erika Vaideliene

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "E. Vaideliene", written over the printed name.

GALIOJA NUO
2024-11-21

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

(nemokamo maitinimo pietūs)

Pritaikytas maitinimas

(be kviečių, miežių, rugių, avižų, grikių, ryžių, ribotai pieno produktų)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 19:00 val.

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25586	190/10	4,09	9,58	44,84	281,97
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta žalioji arbata	27512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,49	9,58	54,74	323,17

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3593	150	1,39	2,61	10,99	73,01
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	38213	100	17,10	23,74	3,45	295,85
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	21805	100	2,10	1,02	20,69	100,28
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	21445	100	0,88	0,10	7,01	32,46
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			21,95	26,99	52,78	541,82

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	5691	140	12,71	12,90	0,96	170,83
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Įvairių vaisių tyrė		190	1,33	0,95	30,16	134,50
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,54	14,05	34,03	320,73
Iš viso dienai:			40,97	50,63	141,55	1185,72

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	25728	200/5	17,15	6,46	42,21	295,56
Sezoninių vaisių lėkštė		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			18,15	6,86	65,61	396,78

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su vištienos šlaunelių mėsos kukulaičiais (tausojantis)	71128	130/20	6,43	7,29	10,04	131,49
Garuose kepta kalakutienos filė (tausojantis)	21196	80	18,60	6,67	7,17	163,15
Bulvių košė (tausojantis)	20946	90	1,91	3,15	16,11	100,41
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, aisbergo salotos)	75130	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Sezoninių vaisių lėkštė		120	1,08	0,48	11,64	55,20
Iš viso maitinimui:			28,99	21,36	50,53	510,28

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai be glitimo su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	10640	150/30	10,83	8,66	44,67	299,87
Sezoniniai vaisiai		80	0,80	0,32	18,72	80,96
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,63	8,98	63,39	380,83
Iš viso dienai:			58,77	37,19	179,53	1287,89

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pieniškos a.r. dešrelės	17906	100	13,00	18,00	3,00	226,00
Agurkų ir paprikų lazdelės	16323	20/20	0,32	0,04	1,90	9,24
Kukurūzų traputis	14423	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Sezoninių vaisių lėkštė		110	0,77	0,22	19,80	84,26
Nesaldinta žalioji arbata	27512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			14,83	18,70	30,50	349,60

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	39094	150	1,70	3,12	11,53	80,93
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	32783	90/10	27,63	14,13	0,92	241,33
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	21973	90	7,35	2,15	18,09	121,11
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	70848	80	1,18	4,64	7,31	75,73
Agurkų lazdelės ir pomidorų skiltelės	16364	30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Iš viso maitinimui:			39,20	23,60	63,29	622,35

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynėliai	20092	120	5,75	16,25	38,87	324,72
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,78	16,25	48,20	362,16
Iš viso dienai:			59,81	58,55	141,99	1334,11

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25586	190/10	4,09	9,58	44,84	281,97
Liofilizuotos braškės	53637	15	1,14	0,56	7,59	39,92
Sezoninių vaisių lėkštė		110	0,33	0,44	16,61	71,72
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,56	10,47	65,75	379,45

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	79354	150	1,27	5,10	11,60	97,57
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa	46237	175/75	20,03	11,29	44,99	361,68
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Agurkų lazdelės	80977	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Sezoninių vaisių lėkštė		120	0,36	0,36	14,52	62,76
Iš viso maitinimui:			22,71	16,96	76,87	550,98

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	31441	192/8	15,44	7,97	37,99	285,45
Morkų lazdelės	76759	60	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,04	8,03	44,23	313,35
Iš viso dienai:			44,31	35,46	186,85	1243,79

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai be glitimo su saulėgrąžų aliejumi (augalinis) (tausojantis)	20095	175/5	3,91	5,92	50,40	270,46
Plėšomo sūrio lazdelė (40 proc. rie.)	12231	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,15	10,18	62,18	380,91

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	64092	150	3,49	3,17	12,56	92,70
Orkaitėje kepta šamo filė (tausojantis)	22222	100	19,56	12,63	0,98	195,77
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	21805	100	2,10	1,02	20,69	100,28
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, lapinė salota)	70474	100	0,84	0,11	4,03	20,47
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	70848	80	1,18	4,64	7,31	75,73
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Liofilizuotos braškės		20	1,52	0,74	10,12	53,22
Iš viso maitinimui:			29,69	26,07	68,43	627,09

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	5211	90	11,43	9,81	0,81	137,25
Sezoniniai vaisiai		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Pomidorai ir paprika	16328	25/25	0,48	0,15	3,13	15,75
Plėšomo sūrio lazdelės (40 proc. rie.)	18400	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,49	18,38	15,80	322,54
Iš viso dienai:			63,33	54,63	146,41	1330,54

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	24098	195/5	4,20	5,04	45,82	245,48
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,30	0,40	12,30	54,00
Plėšomo sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	12231	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,84	9,61	58,20	358,63

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	72856	150	4,51	1,82	17,96	106,26
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	39712	120	26,20	14,16	1,02	236,34
Bulvių košė (tausojantis)	25719	110	2,27	3,17	19,66	116,24
Agurkų ir paprikų lazdelės	16323	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Morkų lazdelės	76759	60	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo su apelsinais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Sezoninių vaisių lėkštė		120	0,36	0,48	14,76	64,80
Iš viso maitinimui:			34,33	19,73	62,40	564,56

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	26799	180/20	10,04	10,36	48,77	328,43
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			10,04	10,36	48,77	328,43
Iš viso dienai:			54,21	39,70	169,37	1251,62

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	25728	200/5	17,15	6,46	42,21	295,56
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta žalioji arbata	27512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			17,55	6,46	52,11	336,76

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ukrainietiški barščiai su pupelėmis (tausojantis)	70889	150	2,43	3,17	12,77	89,30
Kukurūzų trapučiai	9847	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Kiaulienos nugarinės ir daržovių (morkų, bulvių) troškinys (tausojantis)	34488	100/100	22,98	13,37	16,27	277,31
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai)	76768	100	0,98	0,21	3,99	21,77
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Liofilizuotos braškės		20	1,52	0,74	10,12	53,22
Iš viso maitinimui:			29,49	22,03	55,79	539,43

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25586	190/10	4,09	9,58	44,84	281,97
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,90	0,40	14,80	66,40
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,99	9,98	59,64	348,37
Iš viso dienai:			52,03	38,47	167,54	1224,56

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pienoškos a.r. dešrelės (tausojantis)	17906	100	13,00	18,00	3,00	226,00
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Kukurūzų trapiukai	22418	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Sezoninių vaisių lėkštė		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			15,94	19,30	29,55	355,69

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos sultinys su makaronais be glitimo (tausojantis)	65682	150	4,34	4,26	21,80	142,88
Garuose kepta vištienos filė (tausojantis)	41499	80	20,19	5,00	9,93	165,48
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, aisbergo salotos)	75130	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Sezoninių vaisių lėkštė		200	0,80	0,00	12,20	52,00
Iš viso maitinimui:			28,39	13,13	70,19	512,47

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynėliai	20092	120	5,75	16,25	38,87	324,72
Trintos šaldytos uogos	24767	20	0,13	0,07	0,97	5,04
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,88	16,32	39,84	329,76
Iš viso dienai:			50,21	48,75	139,58	1197,93

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir trintomis šaldytomis uogomis (augalinis) (tausojantis)	34669	175/20/5	3,72	5,05	41,30	225,56
Liofilizuotos braškės	51350	5	0,38	0,19	2,53	13,31
Įvairių vaisių tyrė	66874	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,43	6,19	74,00	373,40

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	64092	150	3,49	3,17	12,56	92,70
Pomidorų tyrėje troškintos kiaulienos nugarinės juostelės su morkomis (tausojantis)	39709	80/30	20,57	7,38	5,34	170,09
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	21805	100	2,10	1,02	20,69	100,28
Burokėlių salotos	76772	100	1,46	3,75	9,08	75,92
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė		140	0,56	0,00	13,86	57,68
Iš viso maitinimui:			28,76	15,54	65,17	515,59

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pieniškos a.r. dešrelės (tausojantis)	17906	100	13,00	18,00	3,00	226,00
Agurkų ir paprikų lazdelės	16323	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Kukurūzų trapučiai	9847	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			15,19	18,92	26,40	336,65
Iš viso dienai:			49,38	40,65	165,57	1225,64

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	25586	190/10	4,09	9,58	44,84	281,97
Sezoninių vaisių lėkštė		110	0,33	0,33	13,31	57,53
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			4,42	9,91	58,16	339,53

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	79354	150	1,27	5,10	11,65	97,57
Garuose kepta lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	23408	100	23,84	15,85	1,01	242,03
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	24038	60	1,26	0,06	12,41	55,25
Pomidorų skiltelės ir paprikų lazdelės	21949	50	0,47	0,14	3,17	15,82
Morkų lazdelės	76759	60	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Sezoninių vaisių lėkštė		120	0,36	0,36	14,52	62,76
Iš viso maitinimui:			28,71	21,62	58,09	541,81

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai be glitimo su fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	10640	150/30	10,83	8,66	44,67	299,87
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,23	8,66	54,57	341,07
Iš viso dienai:			44,36	40,19	170,82	1222,41

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	31441	192/8	15,44	7,97	37,99	285,45
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta žalioji arbata	27512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,34	8,07	49,69	336,75

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3593	150	1,39	2,11	10,99	68,51
Kukurūzų trapučiai	9847	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	39712	120	26,20	14,16	1,02	236,34
Virti makaronai be glitimo (tausojantis)	23615	100	2,36	0,19	30,40	132,73
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	21445	100	0,88	0,10	7,01	32,46
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	79710	40	0,32	0,08	1,10	6,40
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Iš viso maitinimui:			33,60	17,65	74,56	591,47

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškiny su bulvėmis, morkomis, kopūstais ir kiauliena (tausojantis)	30113	150/50	11,58	16,07	24,72	289,85
Pomidorai ir paprikos	16328	25/25	0,48	0,15	3,13	15,75
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			12,06	16,22	27,85	305,60
Iš viso dienai:			61,99	41,94	152,10	1233,83

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi ir trintomis šaldytomis uogomis (augalinis) (tausojantis)	34669	175/20/5	3,72	5,05	41,30	225,56
Sezoninių vaisių lėkštė		110	0,77	0,22	19,80	84,26
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			4,49	5,27	61,11	309,86

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su kiaulienos mentės kukulaičiais (tausojantis)	69801	130/18	4,28	4,97	10,07	102,14
Vištienos šlaunelių mėsos ir daržovių (morkų, bulvių) troškinys (tausojantis)	34493	100/100	22,23	17,06	18,27	315,53
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, aisbergo salotos)	75130	100	0,87	0,11	4,42	22,15
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Salotų padažas	24771	5	0,03	3,65	0,30	34,11
Vanduo su apelsinais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Sezoninių vaisių lėkštė		110	0,77	0,22	19,80	84,26
Iš viso maitinimui:			28,74	26,21	56,62	577,36

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pieniškos a.r. dešrelės (tausojantis)	17906	100	13,00	18,00	3,00	226,00
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	18243	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Kukurūzų trapučiai	18399	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			15,88	19,26	29,60	355,26
Iš viso dienai:			49,12	50,75	147,32	1242,48

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	31441	192/8	15,44	7,97	37,99	285,45
Sezoninių vaisių lėkštė		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta žalioji arbata	27512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,44	8,37	61,39	386,65

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su žirneliais (augalinis) (tausojantis)	79427	150	1,76	3,17	10,78	78,68
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	41503	100	17,22	9,24	9,24	189,02
Bulvių košė (tausojantis)	25719	110	2,27	3,17	19,66	116,24
Daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, ridikėliai)	76899	110	1,04	0,07	6,13	29,29
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Iš viso maitinimui:			23,38	16,07	69,96	517,95

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai be glitimo su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	10640	150/30	10,83	8,66	44,67	299,87
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			11,33	8,86	47,57	315,27
Iš viso dienai:			51,14	33,29	178,92	1219,87

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)(tausojantis)	24098	195/5	4,20	5,04	45,82	245,48
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Plėšomo sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	12231	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,94	9,21	55,80	345,83

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis)	1137	150	1,70	2,14	10,23	66,94
Kukurūzų traputis	14423	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Orkaitėje keptas maltos kiaulienos sprandinės kepsnys „Netikras zuikis“ (tausojantis)	34494	100	15,22	21,59	6,35	280,57
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	21973	90	7,35	2,15	18,09	121,11
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, pekino kopūstai)	76768	100	0,98	0,21	3,99	21,77
Vanduo su apelsiniais	24950	150	0,07	0,01	0,86	3,77
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			26,45	26,53	55,22	565,46

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškiny su bulvėmis, morkomis, kopūstais ir vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	30116	150/50	11,79	8,06	20,90	203,30
Įvairių vaisių tyrė		190	1,33	0,95	30,16	134,50
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			13,11	9,01	51,06	337,80
Iš viso dienai:			49,50	44,75	162,09	1249,09

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų miltų blynėliai	20092	120	5,75	16,25	38,87	324,72
Trintos šaldytos uogos	24778	20	0,13	0,07	0,97	5,04
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,30	0,40	12,30	54,00
Nesaldinta žalioji arbata	27512	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,18	16,72	52,14	383,76

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su morkomis (augalinis) (tausojantis)	39091	150	6,40	2,81	22,31	140,07
Orkaitėje kepta šamo filė (tausojantis)	22222	100	19,56	12,63	0,98	195,77
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
Kepti garuose burokėliai su sėklomis (augalinis) (tausojantis)	42456	70	3,14	4,77	9,70	94,29
Aisbergo salotų lapai	75606	50	0,50	0,05	1,50	8,45
Vanduo su citrinomis	24951	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,30	0,40	12,30	54,00
Iš viso maitinimui:			32,08	20,78	68,22	588,18

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	5211	90	11,43	9,81	0,81	137,25
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	18243	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Sezoninių vaisių lėkštė		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Kukurūzų traputis	14423	8	0,74	0,44	5,80	30,10
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			13,84	10,81	41,54	318,79
Iš viso dienai:			52,10	48,31	161,90	1290,74