



TVIRTINU

Direktorė
Erika Vaidelienė

E. Vaidelienė

Kauno mokykla-darželis „Šviesa“ 2025-05-13
Rimvydo g. 20, Kaunas

GALIOJA NUO
2025-05-14

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

(nemokamo maitinimo pietūs)

Pritaikytas maitinimas

(be glitimo ir jų pėdsakų, avižų, be pieno ir jo produktų)

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

1 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)	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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	3593	150	1,39	2,11	10,99	68,51
Duona be glitimo	24582	20	0,38	1,14	8,40	45,38
Troškinta kiaulienos sprandinė (tausojantis)	35176	90	15,43	21,46	3,45	268,65
Birūs griikiai su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	14189	90	4,23	1,86	23,28	126,82
Daržovių rinkinukas (agurkai, paprika, morkos)	71558	100	0,88	0,10	7,01	32,46
Vanduo su citrinomis	25308	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			22,79	26,70	63,78	586,54

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Sėklų krekeriai be glitimo	24662	15	0,72	0,12	13,05	56,16
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:			15,26	14,17	47,08	376,89
Iš viso dienai:			42,54	50,45	165,60	1286,61

1 savaitė
Antradienis



Direktorė
Erika Vaidelienė
E. Vaidelienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	24097	197/3	8,63	4,58	47,47	265,63
Ryžių traputis	24584	6	0,49	0,14	4,77	22,29
Sezoninių vaisių lėkštė	6557	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:			10,12	5,12	75,64	389,15

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Duona be glitimo	24640	30	0,57	1,71	12,60	68,07
Garuose kepta kalakutienos filė (tausojantis)	21196	80	18,64	6,69	7,40	164,35
Bulvių košė (tausojantis)	25719	110	2,27	3,17	19,66	116,24
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 apelsinais	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:			29,96	23,09	66,92	595,38

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai be glitimo su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	20095	175/5	3,91	5,92	50,40	270,46
Sezoniniai vaisiai		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,91	6,32	73,80	371,66
Iš viso dienai:			44,99	34,53	216,36	1356,19



Direktorė
Erika Vaidelienė
E. Vaidelienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	34659	190/10	3,90	9,65	46,98	290,39
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:			4,67	9,87	66,78	374,65

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 (tausojantis)	34499	100	24,67	11,10	0,65	201,20
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:			36,23	21,49	63,02	590,41

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai be glitimo	24320	120	6,19	12,70	36,04	283,22
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Sėklų krekeriai be glitimo	24662	15	0,72	0,12	13,05	56,16
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			6,94	12,82	58,42	376,82
Iš viso dienai:			47,84	44,18	188,23	1341,88



Direktorė
Erika Vaidelienė

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
Duona be glitimo	24639	25	0,48	1,43	10,50	56,73
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:			23,18	18,39	87,37	550,98

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių ir bolivinės balandos košė su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	40550	200/50	8,87	10,43	44,12	305,78
Duona be glitimo	24639	25	0,48	1,43	10,50	56,73
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:			9,94	11,91	60,86	390,40
Iš viso dienai:			38,69	40,77	213,97	1377,56



Direktorė
Erika Vaidelienė

[Signature]

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
Ryžių trapučiai	19944	16	1,31	0,37	12,72	59,44
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:			6,12	6,37	74,82	381,23

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
Virti basmati ryžiai (augalinis) (tausojantis)	14204	70	1,78	0,76	21,49	99,84
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	87972	80	1,18	3,73	7,31	67,54
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:			29,38	24,91	69,20	618,46

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
Duona be glitimo	24638	40	0,76	2,28	16,80	90,76
Pomidorai ir paprika	16328	25/25	0,48	0,15	3,13	15,75
Įvairių vaisių tyrė	66874	190	1,33	0,95	30,16	134,50
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			13,99	13,19	50,90	378,26
Iš viso dienai:			49,49	44,48	194,92	1377,95



Direktorė
Erika Vaidelienė

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
Ryžių trapučiai	19944	16	1,31	0,37	12,72	59,44
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,81	5,81	70,84	358,95

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)	79351	150	1,72	3,16	10,71	78,16
Duona be glitimo	24640	30	0,57	1,71	12,60	68,07
Plikytų ryžių plovas su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	41448	120/60	16,77	13,04	33,74	319,43
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
Ryžių trapučiai	19944	16	1,31	0,37	12,72	59,44
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			21,76	18,39	88,67	607,21

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	33091	200	4,30	7,28	40,45	244,47
Sėklų krekeriai be glitimo	24662	15	0,72	0,12	13,05	56,16
Agurkų lazdelės ir pomidorų skiltelės	95009	30	0,26	2,79	1,29	31,29
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,28	10,19	54,79	331,92
Iš viso dienai:			32,85	34,39	214,30	1298,07



Direktorė
Erika Vaidelienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)(augalinis)	31441	192/8	15,44	7,97	37,99	285,45
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:			15,84	7,97	47,89	326,65

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ukrainietiški barščiai (augalinis) (tausojantis)	79352	150	1,34	3,08	10,82	76,37
Duona be glitimo	24638	40	0,76	2,28	16,80	90,76
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:			27,69	23,35	59,04	557,06

Vakarienė 15:30 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	0,90	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:			48,52	41,30	166,57	1232,08

2 savaitė
Trečiadienis



Direktorė
Erika Vaidelienė
[Signature]

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių dribsnių košė su trintomis šaldytomis uogomis (augalinis) (tausojantis)	31258	180/20	4,66	0,72	51,42	230,79
Sėklų krekeriai be glitimo	24662	15	0,72	0,12	13,05	56,16
Agurkų lazdelės ir pomidorų skiltelės	95009	30	0,26	2,79	1,29	31,29
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:			6,24	3,63	74,91	357,27

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
Duona be glitimo	24582	20	0,37	1,14	8,40	45,38
Garuose kepta vištienos filė (tausojantis)	53592	100	26,88	5,00	9,96	192,36
Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	25719	110	2,27	3,17	19,66	116,24
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 apelsinais	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:			35,63	17,33	77,60	608,89

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai be glitimo	24320	120	6,19	12,70	36,04	283,22
Trintos šaldytos uogos	24767	20	0,13	0,07	0,97	5,04
Sezoninių vaisių lėkštė		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			7,32	13,17	60,41	389,46
Iš viso dienos:			49,19	34,13	212,92	1355,62



Direktorė
ka Vaidelienė

[Signature]

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
Duona be glitimo	24639	25	0,48	1,43	10,50	56,73
Pomidorų tyrėje troškintos kiaulienos nugarinės juostelės su morkomis (tausojantis)	39709	80/30	20,57	7,38	5,34	170,09
Birūs griokiai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	14189	90	4,23	1,86	23,28	126,82
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:			31,37	17,81	78,27	598,86

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
Agurkų ir paprikų lazdelės	16323	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Duona be glitimo	24638	40	0,76	2,28	16,80	90,76
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:			14,19	15,22	29,56	312,03
Iš viso dienai:			50,99	39,22	181,84	1284,29

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių ir bolivinės balandos košė su troškintomis daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	40550	200/50	8,87	10,43	44,12	305,78
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:			9,20	10,76	57,43	363,33

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
Duona be glitimo	24640	30	0,57	1,71	12,60	68,07
Garuose kepta lašišos filė su žolelėmis (tausojantis)	25233	100	23,84	15,85	1,01	242,03
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	20941	100	2,10	0,11	20,69	92,09
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 apelsinais	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:			29,28	23,33	70,69	609,88

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Sėklų krekeriai be glitimo	24662	15	0,72	0,12	13,05	56,16
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			5,03	6,04	73,35	367,82
Iš viso dienai:			43,51	40,13	201,47	1341,03

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	34659	190/10	3,91	9,65	46,98	290,38
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:			4,80	9,75	58,68	341,69

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
Duona be glitimo	24582	20	0,38	1,14	8,40	45,38
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 rauginai) 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:			32,51	17,91	71,36	576,65

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 kiaulienos sprandine (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:			49,37	43,88	157,89	1223,93

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	34081	198/2	7,56	3,68	41,58	229,68
Sezoninių vaisių lėkštė		110	0,77	0,22	19,80	84,26
Sėklų krekeriai be glitimo	24662	15	0,72	0,12	13,05	56,16
Nesaldinta vaisinė arbata	20583	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,05	4,02	74,43	370,13

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Duona be glitimo	24638	40	0,76	2,28	16,80	90,76
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
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:			28,98	24,65	70,22	618,61

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
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	18243	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Duona be glitimo	24638	40	0,76	2,28	16,80	90,76
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:			14,51	15,34	29,86	315,59
Iš viso dienai:			52,54	44,01	174,52	1304,34



Direktorė
Erika Vaidelienė

3 savaitė
Trečiadienis

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	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.	Išeiga	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
Duona be glitimo	24582	20	0,38	1,14	8,40	45,38
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
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
Sezoninių vaisių lėkštė		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Iš viso maitinimui:			23,29	22,78	79,53	616,33

Vakarienė 15:30 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
Pomidorų skiltelės	71945	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Sėklų krekeriai be glitimo	24583	8	0,38	0,06	6,96	29,95
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			4,79	6,18	60,26	315,81
Iš viso dienai:			44,52	37,34	201,18	1318,80



Direktorė
Erika Vaidelienė
E. Vaidelienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

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	0,40	0,00	9,90	41,20
Sėklų krekeriai be glitimo	24662	15	0,72	0,12	13,05	56,16
Nesaldinta juodoji arbata	2243	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			5,32	5,17	68,77	342,87

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Duona be glitimo	24582	20	0,38	1,14	8,40	45,38
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:			26,09	27,23	57,82	580,74

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių troškinys 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:			44,52	41,41	177,66	1261,41

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių dribsnių košė su trintomis šaldytomis uogomis (tausojantis) (augalinis)	31258	180/20	4,66	0,72	51,42	230,79
Sėklų krekeriai be glitimo	24662	15	0,72	0,12	13,05	56,16
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:			5,68	1,24	76,77	340,95

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
Birūs griekiai su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	14211	90	4,23	1,86	23,28	126,82
Konservuoti (marinuoti ir rauginti) agurkai	18243	80	0,64	0,16	2,20	12,80
Ryžių trapučiai	21610	20	1,64	0,46	15,90	74,30
Uogienė	3437	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			17,97	12,29	51,52	388,61
Iš viso dienai:			55,74	34,30	196,51	1317,74