

PATVIRTINTA
Kauno lopšelio-darželio „Girinukas“
direktorius 2021 m. vasario 5 d.
įsakymu Nr. V- 6

Kauno lopšelis – darželis „Girinukas“

Partizanų g. 52, Kaunas 49446

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų vaikų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6.30 iki 18.30 val.

Direktorė
"Onata Drulienė"
Onata Drulienė



1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su alyv. aliejumi (augalinis, tausojantis)	4175	129/1	4,64	1,50	31,95	159,80
Arbatžolių arbata (be cukraus)	282	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisiai		80	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso:			5,44	1,82	50,67	240,77

Pietūs 12:30val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba su morkomis, svogūnais ir žalumynais (tausojantis)	SR016	100	1,78	1,50	6,60	46,97
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona	2390	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos file maltinis (tausojantis)	2A	70	17,34	2,04	0,76	90,80
Bulvių košė (tausojantis)	1GA	70	1,20	2,07	11,74	70,39
Morkos su aliejumi	1S	47/3	0,51	2,55	5,19	45,77
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo (paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			23,09	10,03	39,90	342,16

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis)	15A	70/10	18,21	14,23	15,499	262,83
Uogos (šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Iš viso:			18,45	14,34	18,33	276,23
Iš viso (dienos davinio):			46,97	26,19	108,90	859,17



Direktore
Renata Drulienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnu (augalinis, tausojantis)	12A	130	6,84	4,64	38,61	223,56
Arbatžolių arbata (be cukraus)	282	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			7,24	4,64	48,51	264,78

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	5SR	100	0,87	3,07	7,38	60,65
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona	2390	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje kepti lašišų-jūrų lydekų filė (tausojantis)	13A	25/25	11,26	5,28	6,17	117,27
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	18A	54/6	0,98	2,63	9,51	65,67
Raugintų kopūstų salotos	6899	60	0,45	4,81	5,30	66,27
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		20	0,17	0,04	0,86	4,48
Vanduo (paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			15,73	17,64	43,53	395,84

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	14A	100	10,72	10,44	35,36	278,33
Uogos (šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Iš viso:			10,97	10,56	38,20	291,73
Iš viso (dienos davinio):			33,94	32,85	130,24	952,34



Direktorė
Renata Drulienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manu košė su cinamonu (tausojantis)	6A	149.85/0.15	5,81	3,96	27,62	169,34
Sviestas 82%		5	0,03	4,10	0,04	37,16
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisiai		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			6,14	8,46	42,76	271,71

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (žiedinių kopūstu, brokolių, žirnelių, paprikų ar kt.) sriuba (tausojantis)	Sr 010	100	0,98	1,20	6,75	41,76
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kalakutienos filė troškinyje (tausojantis)	7A	80	11,11	11,99	1,56	158,58
Virti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	3GA	49.85/0.15	1,56	0,10	14,22	63,99
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		70	0,60	0,14	3,01	15,68
Vanduo (paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			16,24	15,23	39,87	361,52

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu (tausojantis)	8A	100/25	11,88	8,50	22,60	214,42
Grietinės-pomidorų padažas	1P	5/5	0,1827	1,50	1,09	18,56
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Iš viso:			12,12	10,02	24,25	235,64
Iš viso (dienos davinio):			34,50	33,71	106,88	868,88



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	9A	71/9	9,40	11,15	4,34	155,27
Rauginti agurkai		30	0,18	0,00	0,72	3,60
Batonas viso grudo		20	1,60	0,46	10,68	53,26
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Vaisiai		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Iš viso:			11,96	11,71	25,66	255,83

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis, morkomis ir svogunais (tausojantis)	4RS	100	0,88	2,06	8,10	54,48
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje keptas ir pomidorų tyrėja troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	K012	66/10	10,61	8,94	4,08	139,16
Perlinis kuskusas (augalinis, tausojantis)	GR 003	100	0,18	0,35	31,76	130,93
Pekino kopūsto salotos su pomidorais ir porais	2S	40	0,50	2,10	1,75	27,91
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržoves)	D006	50	0,43	0,10	2,15	11,20
Vanduo (paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			13,98	15,26	57,59	423,60

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%)(tausojantis)	D013	110/20	8,66	10,68	29,37	248,29
Kefyras 2,5%		130	4,16	3,25	5,20	66,69
Iš viso:			12,82	13,93	34,57	314,98
Iš viso (dienos davinio):			38,76	40,90	117,83	994,41



Direktorė
Renata Drulienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižiniu dribsniu košė (tausojantis)	3A	150	9,41	4,88	36,36	226,97
Sviestas 82%		3	0,02	2,46	0,02	22,30
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			9,88	7,36	46,85	293,12

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (bulvių, morkų, svogūnų ir žaliųjų žirnelių) sriuba (tausojantis)	2SR	100	1,32	3,13	6,59	59,83
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		20	1,22	0,20	9,12	43,16
Troškinta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	9040	50	11,34	9,69	3,22	145,47
Virti pilno grudo makaronai (augalinis, tausojantis)	GR010	50	2,73	0,44	14,16	71,53
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi	3S	60	0,85	4,86	5,22	68,00
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		20	0,17	0,04	0,86	4,48
Vanduo (paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			17,81	19,87	39,80	409,23

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis)	15 SR	130/20	3,30	2,87	17,04	107,19
Sumuštinis su batonu, sviestu 82% ir varškės sūriu 22%	1 U	20/7/15	5,06	9,42	10,36	146,44
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Iš viso:			8,43	12,31	27,96	256,30
Iš viso (dienos davinio):			36,11	39,53	114,60	958,65



Direktorė

Renata Drukienė

Renata Drukienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių javų kruopų košė (tausojantis)	40A	150	5,66	2,63	27,38	155,90
Sviestas 82%		5	0,03	4,10	0,04	37,16
Uogos f(šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Arbatžolių arbata(be cukraus)	1G(1)	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisiai		80	0,48	0,08	8,88	38,16
Iš viso:			6,35	6,92	38,59	241,98

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	7SR	100	1,51	1,16	11,80	63,68
Ruginė duona		30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos kumpinės guliašas su bulvėmis, morkomis ir svogūnais (tausojantis)	19A	80/80	21,79	16,19	9,29	269,97
Rauginti agurkai*		50	0,30	0,00	1,20	6,00
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			25,73	17,71	37,76	413,31

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	20A	110	15,96	9,99	21,29	238,96
Grietinė 30%		10	0,26	3,00	0,27	29,12
Uogienė		15	0,03	0,00	9,33	37,44
Arbatžolių arbata(be cukraus)	1G(1)	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			16,25	12,99	30,89	305,54
Iš viso (dienos davinio):			48,33	37,62	107,24	960,83



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kvietinių kruopų košė (tausojantis)	6A	150	4,98	1,71	25,62	137,79
Pienas 2,5%		150	4,20	3,75	7,05	78,75
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			9,58	5,46	42,57	257,74

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	6 SR	100	0,84	3,05	7,35	60,18
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		30	1,83	0,30	13,68	64,74
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	16 A	50	11,77	6,96	3,26	122,76
Virti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	3 GA	59.84/0.16	1,87	0,11	17,06	76,71
Morkų salotos su česnaku	4 S	40	0,36	2,07	3,92	35,81
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		20	0,17	0,04	0,86	4,48
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			17,00	14,04	46,78	381,45

Vakarienė 16:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai	17A	120	8,94	8,52	38,02	264,57
Uogos(šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Arbatžolių arbata(be cukraus)	1G(1)	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			9,12	8,63	40,30	275,33
Iš viso (dienos davinio):			35,70	28,12	129,65	914,51



Direktorė
Renata Drulienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manu košė su cinamonu(tausojantis)	6A	149.85/0.15	5,81	3,96	27,62	169,34
Sviestas 82%		3	0,02	2,46	0,02	22,30
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Vaisiai		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			7,35	7,62	48,83	293,36

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	13SR	100	1,24	2,13	10,33	65,44
Ruginė duona		30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	50	9,12	6,86	2,61	108,72
Bulvių košė su žaliais žirneliais (tausojantis)	27A	62/8	1,86	2,67	11,72	78,34
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi	3S	60	0,85	4,86	5,22	68,00
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		20	0,17	0,04	0,86	4,48
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			15,11	1678	44,92	391,93

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	24A	110	15,34	7,21	27,71	237,13
Grietinė 30%		10	0,26	3,00	0,27	29,12
Arbatžolių arbata(be cukraus)	1G(1)	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			15,60	10,22	27,98	266,27
Iš viso (dienos davinio):			38,07	34,71	121,74	951,56



Direktorė
Renata Drulienė

Renata Drulienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	25A	80	7,89	9,81	4,35	137,26
Pomidorai		50	0,50	0,20	2,90	15,40
Batonas viso grūdo		20	1,60	0,46	10,68	53,26
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			10,46	10,49	28,39	249,78

Pietūs 12:30val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	10SR	100	2,36	2,16	9,55	67,07
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		30	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje keptas žuvies kotletas (tausojantis)	42A	50	8,39	6,36	8,11	123,30
Birus griekiai (augalinis, tausojantis)	4GA	50	3,02	1,24	16,63	89,82
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi	3S	60	0,85	4,86	5,22	68,00
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		20	0,17	0,04	0,86	4,48
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			16,80	16,47	54,69	434,18

Vakarienė 16:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	90/10	5,30	8,54	24,55	196,24
Jogurtinė grietinė 10%		10	0,29	1,50	0,29	15,82
Pienas 2,5%		150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			9,79	13,79	31,89	290,81
Iš viso (dienos davinio):			37,04	40,74	114,98	974,77



Direktorė
Renata Drulienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė su alyv. aliejumi (augalinis tausojantis)	4175	129/1	4,64	1,50	31,95	159,80
Jogurtas su vaisiais		150	4,35	3,75	13,65	105,75
Vaisiai		80	0,48	0,08	8,88	38,16
Iš viso:			9,47	5,33	54,48	303,70

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	11SR	100	0,67	1,67	5,03	37,85
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		20	1,22	0,20	9,12	43,16
Orkaitėje kepti "žemaičių" blynai su vištiena (tausojantis)	D 011,1	112/38	16,43	6,09	30,18	241,24
Jogurtinė grietinė 10%		30	0,87	4,50	0,87	47,46
Pekino kopūsto salotos su agurkais ir obuoliais	5S	60	0,62	3,98	2,71	49,11
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		20	0,17	0,04	0,86	4,48
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			20,15	17,98	49,40	440,06

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu (Tausojantis)	8A	100/25	11,88	8,50	22,60	214,42
Pomidorų padažas		15	0,15	0,00	2,85	12,00
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Iš viso:			12,09	8,52	26,01	229,08
Iš viso (dienos davinio):			41,71	31,83	129,89	972,85



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis(Tausojantis)	33A	45	5,72	4,91	0,41	68,63
Pomidorai		50	0,50	0,20	2,90	15,40
Batonas viso grūdo		30	2,40	0,69	16,02	79,89
Lydytas tepamas sūrelis		10	0,96	2,22	0,64	26,38
Arbatžolių arbata(be cukraus)	1G(1)	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisiai		80	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso:			10,38	8,34	38,69	271,27

Pietūs 12:30val.9

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	2SR	100	1,32	3,13	6,59	59,83
Ruginė duona		30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos kumpinės plovos (tausojantis)	34A	65/25	13,36	11,93	12,54	210,99
Agurkai rauginti		30	0,18	0,00	0,72	3,60
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			16,99	15,43	35,32	348,09

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	35A	110	17,12	12,63	18,00	254,13
Bananai		30	0,30	0,12	7,02	30,36
Jogurtinė grietinė 10%		10	0,29	1,50	0,29	15,82
Arbatžolių arbata(be cukraus)	1G(1)	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso:			17,71	14,25	25,31	300,33
Iš viso (dienos davinio):			45,07	38,01	99,32	919,69



Direktorė
Renata Drulienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižiniu dribsniu košė (tausojantis)	3A	150	9,41	4,88	36,36	226,97
Sviestas 82%		3	0,02	2,46	0,02	22,30
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisiai		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			9,72	7,74	51,49	314,48

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	6 SR	100	0,84	3,05	7,35	60,18
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		30	1,83	0,30	13,68	64,74
Netikras zuikis (kiaulienos maltinis) (tausojantis)	31A	80	15,01	7,90	4,45	148,97
Virti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	3GA	39.9/0.1	1,24	0,07	11,37	51,11
Šv.kopustų ir morkų salotos	6S	50	0,63	5,01	2,66	58,28
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		20	0,17	0,04	0,86	4,48
Vanduo (paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			19,90	17,88	41,01	404,53

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių kotletai su varške (tausojantis)	26A	80/20	7,13	8,19	31,86	229,64
Jogurtinė grietinė 10%		10	0,29	1,50	0,29	15,82
Arbatžolių arbata su pienu (be cukraus)	2G(1)	150	2,94	2,63	4,94	55,14
Iš viso:			10,36	12,31	37,09	300,60
Iš viso (dienos davinio):			39,98	37,93	129,58	1019,62



Direktorė

Renata Drulienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9::00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių perliuku košė (tausojantis)	Kr021	150	5,70	1,15	39,25	190,17
Sviestas 82%		5	0,03	4,10	0,04	37,16
Uogos (šviežios arba šaldytos)		10	0,09	0,05	1,14	5,37
Bananai		20	0,20	0,08	4,68	20,24
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			6,42	5,38	55,01	294,16

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	8SR	100	2,47	2,12	9,31	66,20
Ruginė duona		30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos maltinukas (tausojantis)	29A	60	8,85	8,88	6,03	139,43
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	18A	54/6	0,98	2,63	9,51	65,67
Morkos su aliejumi	1S	28.5/1.5	0,32	1,53	3,23	28,01
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo (paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			14,73	15,53	43,56	372,97

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su bananais	30A	70/50	5,56	5,77	37,51	224,25
Jogurtinė grietinė 10%		15	0,44	2,25	0,44	23,73
Uogos (šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Pienas 2,5%		100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso:			8,98	10,62	44,92	311,22
Iš viso (dienos davinio):			30,13	31,54	143,50	978,35



Direktorė
Penata Drulienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas kukurūzų kruopų ir varškės 9% apkepas (tausojantis)	Kr037	60/30	10,09	6,74	34,83	240,29
Uogos (šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Vaisiai		80	0,48	0,08	8,88	38,16
Iš viso:			10,81	6,93	46,55	291,85

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	12SR	100	0,45	1,02	3,52	25,07
Ruginė duona		30	1,83	0,30	13,68	64,74
Troškinta žuvies(jūros lydekos filė) maltinukas (tausojantis)	37A	75	13,79	12,10	0,64	166,59
Virtos bulvės (tausojantis)	2GA	70	1,44	0,07	14,20	63,23
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir porais	2S	40	0,50	2,10	1,75	27,91
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		40	0,34	0,08	1,72	8,96
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			18,39	15,68	36,01	358,71

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinijomis Ir obuoliais	2347	68.5/7/4.5	5,16	8,81	24,78	199,07
Uogos (šviežios arba šaldytos)		10	0,09	0,05	1,14	5,37
Pienas 2,5%		150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			9,45	12,61	32,97	283,19
Iš viso (dienos davinio):			38,65	35,22	115,54	933,75



Direktorė
Renata Drulienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis)	40A	130	4,56	1,52	32,62	162,41
Uogos(šviežios arba šaldytos)		00	0,09	0,05	1,14	5,37
Jogurtas su uogomis		150	4,35	3,75	13,65	105,75
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			9,40	5,32	57,31	314,73

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	9,1SR	100	0,62	2,51	2,38	34,53
Ruginė duona		30	1,83	0,30	13,68	64,74
Virtu bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	D009	105/55	15,54	10,22	31,69	280,94
Jogurtinė grietinė 10%		10	0,29	1,50	0,29	15,82
Rauginti agurkai*		50	0,30	0,00	1,20	6,00
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso:			18,88	14,60	51,02	410,96

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronu sriuba (tausojantis)	14SR	130/20	4,79	3,79	16,47	119,15
Pilno grudo batonas su sviestu (82%) ir varškės sūriu 13%	U051	20/5/15	4,64	6,51	11,26	122,19
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	150	0,06	0,02	0,56	2,66
Iš viso:			9,49	10,32	28,29	244,00
Iš viso (dienos davinio):			37,77	30,24	136,62	969,70



Direktorė
Renata Drulienė