

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

Kauno lopšelis – darželis „Girinukas“
Partizanų g. 52, Kaunas 49446

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Priešmokyklinio amžiaus vaikų

Įstaigos darbo laikas
Nuo 6.30 iki 18.30 val.

Direktorė
Rasa Drulienė



1 savaitė
Pirmadienis

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	178.5/1.5	6,42	2,17	44,23	222,17
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Vaisiai		80	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso:			7,22	2,50	62,96	303,16

Pietūs 12:30val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliųjų žirnelių sriuba su morkomis, svogūnais ir žalumynais (tausojantis)	SR016	150	2,65	2,24	9,85	70,15
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Troškinta vištienos file (tausojantis)	8138	90	20,54	12,33	5,87	216,59
Bulvių košė (tausojantis)	1GA	90	1,55	2,66	15,10	90,50
Morkos su aliejumi	1S	38/2	0,41	2,04	4,16	36,64
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		50	0,43	0,10	2,15	11,20
Vanduo (paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso:			27,88	21,22	53,88	518,04

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananas	9342	145	1,45	0,58	33,93	146,74
Iš viso:			1,45	0,58	33,93	146,74

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių apkepas (tausojantis)	15A	80/12	22,76	17,78	19,41	328,73
Uogos (šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Iš viso:			23,03	17,91	22,44	343,02
Iš viso (dienos davinio):			59,58	42,21	173,21	1310,96



Direktorė
Renata Drulienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnu (augalinis, tausojantis)	12A	150	7,90	5,40	44,61	258,63
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			8,30	5,40	54,51	299,85

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	5SR	150	1,30	4,61	11,06	90,97
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Kepta garuose lašiša su žolelėmis (tausojantis)	3567	90	18,63	12,71	0,70	191,76
Bulvių košė su morkomis(tausojantis)	18A	72/8	1,29	2,36	12,67	77,15
Raugintų kopūstų salotos	7190	60	0,45	4,81	5,30	66,27
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		40	0,34	0,08	1,72	8,96
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso:			24,34	26,43	48,21	528,07

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiški riestainiai	706	65	4,81	0,52	29,90	143,52
Iš viso:			4,81	0,52	29,90	143,52

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	14A	120	12,87	12,53	42,43	334,00
Uogos(šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Nesaldinta arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Iš viso:			13,13	12,66	45,47	348,28
Iš viso (dienos davinio):			50,58	45,01	178,09	1319,72



 LIETUVOS
 Kauno
 lopšelis-darželis
 "Giriuokas"
 RESPUBLIKA
 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	199.8/0.2	7,75	5,24	36,83	225,78
Sviestas 82%		5	0,03	4,10	0,04	37,16
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Vaisiai		150	0,45	0,60	22,65	97,80
Iš viso:			8,23	9,98	59,52	360,77

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	150	1,47	1,80	10,13	62,66
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Troškinta kalakutienos filė (tausojantis)	8223	80	17,19	12,34	5,15	200,42
Virti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	3GA	69.83/0.17	2,17	0,13	19,89	89,42
Salota aisbergo, agurkai, pomidorai	16895	40/30/30	0,91	0,16	3,78	20,20
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso:			24,06	16,29	55,70	465,66

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vynuogės		190	1,33	0,38	34,20	145,54
Iš viso:			1,33	0,38	34,20	145,54

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	120/30	14,17	10,23	26,77	255,83
Grietinės-pomidorų padažas	1P	7.5/7.5	0,27	2,25	1,63	27,84
Nesaldinta arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Iš viso:			14,52	12,50	29,15	287,22
Iš viso (dienos davinio):			48,14	39,15	178,57	1259,19z



Direktorė
Renata Drulienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (Tausojantis)	9A	89/11	11,75	13,93	5,42	194,06
Rauginti agurkai		40	0,24	0,00	0,96	4,80
Batonas viso grudo		30	2,7	0,9	14,1	75,0
Nesaldinta arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Vaisiai		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Iš viso:			15,37	14,75	34,85	333,60

Pietūs 12:30 val.

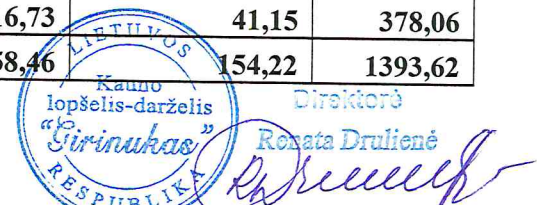
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis, morkomis ir svogunais (tausojantis)	4RS	150	1,32	3,09	12,15	81,71
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Orkaitėje keptas ir pomidorų tyrėja troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	7417	87/13	15,37	10,75	5,70	181,04
Perlinis kuskusas (augalinis, tausojantis)	GR 003	100	0,18	0,35	31,76	130,93
Aisbergo salota su pomidorais ir porais	16571	60	0,68	2,11	2,44	31,48
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	50	0,43	0,10	2,15	11,20
Vanduo (paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso:			20,29	18,26	70,96	529,32

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelės	6567	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Arbūzas		100	0,60	0,40	7,10	34,40
Iš viso:			11,28	8,72	7,26	152,64

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%)(tausojantis)	D013	125/25	9,97	12,23	33,95	285,72
Kefyras 2,5%		180	5,76	4,50	7,20	92,34
Iš viso:			15,73	16,73	41,15	378,06
Iš viso (dienos davinio):			62,67	58,46	154,22	1393,62



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	170	11,53	5,91	44,99	279,27
Sviestas 82%		5	0,03	4,10	0,04	37,16
Nesaldinta arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			12,04	10,03	55,68	361,18

Pietūs 12:30 val.

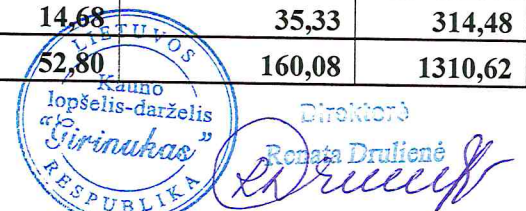
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (bulvių, morkų, svogūnų ir žaliųjų žirnelių) sriuba (tausojantis)	2SR	150	1,98	4,70	9,89	89,75
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		20	1,22	0,20	9,12	43,16
Troškinta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	9040	65	14,58	12,46	4,17	187,12
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
Šviežiu daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	D006	20	0,17	0,04	0,86	4,48
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso:			21,71	24,20	44,20	481,47

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su uogomis		125	3,63	3,13	11,38	88,13
Arbūzas		190	1,14	0,76	13,49	65,36
Iš viso:			4,77	3,89	24,87	153,49

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	175/25	4,28	3,88	21,67	138,67
Sumuštinis su batonu, sviestu 82% ir varškės suriu 22%	1 U	25/8/17	5,91	10,78	12,91	172,26
Nesaldinta arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Iš viso:			10,27	14,68	35,33	314,48
Iš viso (dienos davinio):			48,79	52,80	160,08	1310,62



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių javų kruopų košė (tausojantis)	40A	200	7,55	3,51	36,51	207,86
Sviestas 82%		5	0,03	4,10	0,04	37,16
Uogos(šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Vaisiai		80	0,48	0,08	8,88	38,16
Iš viso:			8,24	7,79	47,71	293,95

Pietūs 12:30 val.

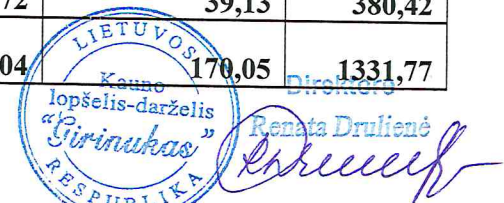
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	7SR	150	2,27	1,74	17,70	95,52
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Kiaulienos kumpinės guliašas su bulvėmis, morkomis ir svogūnais (tausojantis)	19A	95/95	25,87	18,72	11,03	316,28
Rauginti agurkai*		50	0,30	0,00	1,20	6,00
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		40	0,34	0,08	1,72	8,96
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Liofilizuotos uogos		3	0,27	0,06	1,02	5,70
Iš viso:			31,24	20,95	49,28	510,66

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananas	9342	145	1,45	0,58	33,93	146,74
Iš viso:			1,45	0,58	33,93	146,74

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	20A	140	20,32	12,72	29,52	313,84
Grietinė30%		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)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			20,61	15,72	39,13	380,42
Iš viso (dienos davinio):			61,54	45,04	170,05	1331,77



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 kvietini kruopų košė (tausojantis)	6A	200	6,64	2,28	34,16	183,72
Pienas 2,5%		200	5,60	5,00	9,90	105,00
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			12,64	7,28	53,46	329,92

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	150	1,25	4,57	11,03	90,28
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Troškinta vištienos file (tausojantis)	8138	90	20,54	12,33	5,87	216,59
Virti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	3 GA	69.83/0.17	2,17	0,13	19,89	89,42
Morkų salotos su česnaku	4 S	40	0,36	2,07	3,92	35,81
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso:			26,89	21,02	58,76	531,78

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiviai	12507	235	1,98	0,88	32,56	146,08
Iš viso:			1,98	0,88	32,56	146,08

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	140	10,43	9,95	44,36	308,66
Uogos(šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			10,61	10,05	46,64	319,43
Iš viso (dienos davinio):			52,15	39,23	191,42	1327,21



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	199.8/0.2	7,75	5,27	36,83	225,78
Sviestas 82%		5	0,03	4,10	0,04	37,16
Nesaldinta arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Vaisiai		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			8,16	9,80	52,72	331,69

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	150	1,86	3,09	15,49	97,27
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	70	13,64	9,62	3,68	155,82
Bulvių košė su žaliais žirneliais (tausojantis)	27A	70/10	2,12	3,05	13,40	89,53
Burokėlių salotos su svogūnais ir aliejumi	3S	70	1,00	5,67	6,08	79,33
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Liofilizuotos uogos		3	0,27	0,06	1,02	5,70
Iš viso:			21,33	21,91	57,57	512,78

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su uogomis		150	4,35	3,75	13,65	105,75
Melionas		200	0,80	0,00	12,20	52,00
Iš viso:			5,15	3,75	25,85	157,75

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	130	18,13	8,53	32,75	280,26
Grietinė 30%		15	0,39	4,50	0,41	43,68
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			18,52	13,03	33,16	323,97
Iš viso (dienos davinio):			53,16	48,49	169,30	1326,19



Direktorė

Renata Drulienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	25A	100	9,92	12,27	5,49	172,00
Pomidorai		50	0,50	0,20	2,90	15,40
Batonas viso grūdo		30	2,40	0,69	16,02	79,89
Nesaldinta arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			13,30	13,18	35,06	312,04

Pietūs 12:30val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis Ir morkomis (tausojantis)	10SR	150	3,54	3,24	14,33	100,60
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Orkaitėje keptas jūros lydeka (tausojantis)	4750	90	17,06	6,14	4,42	141,12
Birus grikiiai (augalinis, tausojantis)	4GA	60	3,63	1,49	19,96	107,78
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	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Arbūzas		100	0,60	0,40	7,10	34,40
Iš viso:			28,10	18,02	68,57	548,85

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiški riestainiai	706	65	4,81	0,52	29,90	143,52
Iš viso:			4,81	0,52	29,90	143,52

Vakarienė 16:00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynai su obuoliais	M002	107/13	6,36	10,24	29,45	235,46
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:			10,85	15,49	36,82	330,11
Iš viso (dienos davinio):			57,06	47,21	170,35	1334,52



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	178.5/1.5	6,42	2,17	44,23	222,17
Jogurtas su vaisiais		150	4,35	3,75	13,65	105,75
Vaisiai		80	0,48	0,08	8,88	38,16
Iš viso:			11,25	6,00	66,76	366,08

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	150	1,00	1,55	7,52	47,97
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		25	1,53	0,25	11,40	53,95
Orkaitėje kepti "žemaičių" blynai su vištiena (tausojantis)	D 011,1	150/50	21,90	8,15	39,29	318,15
Jogurtinė grietinė 10%		30	0,87	4,50	0,87	47,46
Pekino kopūsto salotos su Agurkais ir obuoliais	5S	70	0,72	4,59	3,16	56,84
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso:			26,45	20,61	64,32	548,52

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vynuogės		190	1,33	0,38	34,20	145,54
Iš viso:			1,33	0,38	34,20	145,54

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)	5338	120/35	15,40	11,49	26,88	272,55
Pomidorų padažas		15	0,15	0,00	2,85	12,00
Nesaldinta arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Iš viso:			15,64	11,51	30,48	288,10
Iš viso (dienos davinio):			54,67	38,50	195,76	1348,24



Direktorė
Renata Drulienė

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	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Pomidorai		50	0,50	0,20	2,90	15,40
Batonas viso grūdo		40	3,20	0,92	21,36	106,52
Lydytas tepamas sūrelis		15	1,44	3,33	0,96	39,57
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Vaisiai		80	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso:			13,56	11,31	44,48	333,98

Pietūs 12:30val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	2SR	150	1,98	4,70	9,89	89,75
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Kiaulienos kumpinės plovos (tausojantis)	34A	75/30	15,96	14,06	14,74	249,34
Agurkai rauginti		40	0,24	0,00	0,96	4,80
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso:			20,62	19,17	43,49	429,02

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šilauogės	14189	70	0,49	0,21	10,15	44,45
Jogurtas su uogomis	4159	150	4,35	3,75	13,65	105,75
Iš viso:			4,84	3,96	23,80	150,20

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	130	20,24	14,92	21,27	300,34
Bananai		35	0,35	0,14	8,19	35,82
Jogurtinė grietinė 10%		10	0,29	1,50	0,29	15,82
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso:			20,88	16,57	29,75	351,60
Iš viso (dienos davinio):			59,90	51,01	141,52	1264,80



Direktorė

Rimeta 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 avižinių dribsnių (tausojantis)	3A	170	11,53	5,91	44,99	279,27
Sviestas 82%		5	0,03	4,10	0,04	37,16
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Vaisiai		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			11,86	10,41	60,13	381,65

Pietūs 12:30 val.

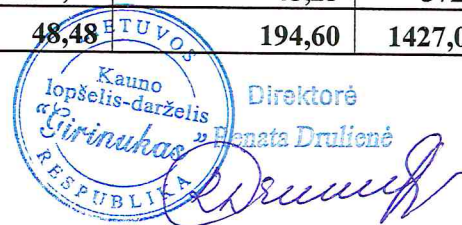
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	6SR	150	1,25	4,57	11,03	90,28
Grietinė 30%	554	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Netikras zuikis (kiaulienos maltinis) (tausojantis)	31A	90	16,87	9,39	4,93	171,67
Virti ryžiai su kariu (augalinis, tausojantis)	3GA	49.85/0.15	1,56	0,10	14,22	63,94
Šv.kopustų ir morkų salotos	6S	60	0,76	6,01	3,19	69,94
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		30	0,26	0,06	1,29	6,72
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Melionas		130	0,52	0,00	7,93	33,80
Iš viso:			23,53	21,99	59,34	529,36

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kaimiški riestainiai	706	65	4,81	0,52	29,90	143,52
Iš viso:			4,81	0,52	29,90	143,52

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	95/25	8,56	9,82	38,23	275,57
Jogurtinė grietinė 10%		15	0,44	2,25	0,44	23,73
Arbatžolių arbata su pienu (be cukraus)	2G(1)	200	3,91	3,49	6,56	73,26
Iš viso:			12,90	15,56	45,23	372,56
Iš viso (dienos davinio):			53,10	48,48	194,60	1427,09



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)		30	0,27	0,15	3,42	16,11
Bananai		20	0,20	0,08	4,68	20,24
Arbatžolių arbata (be cukraus)	1G(1)	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			6,60	5,48	57,29	304,90

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	150	3,70	3,18	13,97	99,31
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Troškinta vištienos file (tausojantis)	8138	90	20,54	12,33	5,87	216,59
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	18A	81/9	1,46	2,66	14,26	86,79
Morkos su aliejumi	1S	47/3	0,51	2,55	5,19	45,77
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		40	0,34	0,08	1,72	8,96
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso:			28,73	21,16	57,63	535,83

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vynuogės		190	1,33	0,38	34,20	145,54
Iš viso:			1,33	0,38	34,20	145,54

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	90/60	6,93	7,21	46,30	277,81
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%		150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			11,74	13,31	56,07	391,03
Iš viso (dienos davinio):			48,40	40,33	205,19	1377,30

Sveikata ir gyvenimo būdas
 "Sveikata ir gyvenimo būdas"
 R. Drulienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas kukurūzu kruopų ir varškės apkepas (tausojantis)	Kr037	98/22	11,33	7,54	38,36	266,61
Uogos(šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Nesaldinta arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Vaisiai		80	0,48	0,08	8,88	38,16
Iš viso:			12,07	7,74	50,28	319,05

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	12SR	150	0,67	1,536	5,28	37,60
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Troškinta žuvies(jūros lydekos filė) maltinukas (tausojantis)	37A	95	17,46	15,32	0,81	211,02
Virtos bulvės (tausojantis)	2GA	80	1,65	0,08	16,23	72,26
Aisbergo salota su pomidorais ir porais	16571	60	0,68	2,11	2,44	31,48
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)		40	0,34	0,08	1,72	8,96
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Liofilizuotos uogos		3	0,27	0,06	1,02	5,70
Iš viso:			22,92	19,46	42,40	436,47

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su uogomis		150	4,35	3,75	13,65	105,75
Ananasas		75	0,23	0,30	9,23	40,50
Iš viso:			4,58	4,05	22,88	146,25

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinijomis ir obuoliais	2347	85.5/9/5.5	6,45	11,01	30,97	248,75
Uogos(šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Pienas 2,5%		200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso:			12,23	16,11	42,65	364,49
Iš viso (dienos davinio):			51,80	47,36	158,21	1266,26



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	150	6,32	2,11	45,12	224,72
Uogos(šviežios arba šaldytos)		20	0,18	0,10	2,28	10,74
Jogurtas su uogomis		150	4,35	3,75	13,65	105,75
Vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso:			11,25	5,96	70,95	382,41

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	150	0,93	3,72	3,54	51,35
Ruginė duona		35	2,14	0,35	15,96	75,53
Virtu bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	D009	115/65	17,49	11,23	35,66	313,68
Jogurtinė grietinė 10%		30	0,87	4,50	0,87	47,46
Agurkai rauginti		50	0,30	0,00	1,20	6,00
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rušių daržovės)		40	0,34	0,08	1,72	8,96
Vanduo(paskatintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso:			22,11	19,89	59,60	505,85

Pavakariai atiduodami kartu su pietumis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiviai	4G	235	1,98	0,88	32,56	146,08
Iš viso:			1,98	0,88	32,56	146,08

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	175/25	6,14	5,03	20,96	153,62
Pilno grudo batonas su sviestu (82%) ir varškės sūriu 13%	U051	30/5/15	5,44	6,74	16,60	148,82
Nesaldinta arbata su citrina	4G	200	0,08	0,02	0,75	3,55
Iš viso:			11,66	11,79	38,31	305,99
Iš viso (dienos davinio):			47,00	38,52	201,42	1340,33



Direktorė

Sonata Drulienė