

Kauno lopšelis - darželis „Vėrinėlis“

Žiemgalių g. 1, Kaunas



Dalia Sandrikienė

2023-09-25

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Be gryno kiaušinio

Padėtas taikyti 2023-09-25

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška manų kruopų košė su uogomis (tausojantis)	22737	170/40	7,02	6,19	34,29	220,91
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	49667	160	0,64	0	15,84	65,92
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso :			7,66	6,19	50,13	286,86

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	47935	150	3,46	4,03	14,25	107,15
Ruginė duona	12570	20	1,22	0,2	9,12	43,16
Vištienos krūtinėlės filė kepsneliai (tausojantis)	5362	80	19,25	7,12	6,27	166,2
Biri grikių košė (tausojantis)	5190	80	3,55	3,82	19,43	126,3
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	51843	90	1,12	2,77	10,46	71,29
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, paprika)	51842	60	0,5	0,12	2,44	12,84
Vanduo	19613	200	0	0	0	0
Iš viso :			29,1	18,06	61,97	526,94

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Varškės apkepas (tausojantis) (9 proc.rieb.)	3593	120	17,4	11,37	25,85	275,29
Jogurto (3proc. Rieb.) padažas su vanile	3968	49/1	2,17	1,76	7,44	54,24
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			19,57	13,13	33,29	329,56
Iš viso (dienos davinio):			56,33	37,38	145,39	1143,36

1 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ryžių kruopų košė (2,5 proc. riebi)(tausojantis)	7282	200	6,22	6,43	42,49	252,7
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Vaisiai (pagal sezoną, bananai)	4528	80	0,8	0,32	18,72	80,96
Iš viso:			7,02	6,75	61,21	333,69

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	47936	150	3,04	3,19	10,79	84,02
Ruginė duona	12570	20	1,22	0,2	9,12	43,16
Balandėliai su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	22277	40/60	12,69	9,84	11,7	186,14
Jogurto (3 proc. riebi.) - grietinės (30 proc. riebi.) padažas	3978	30/20	1,48	4,86	2,79	60,78
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	16981	90	2,2	3,22	16,35	103,19
Daržovių salotos (pagal sezoną, pekinas, agurkas, pomidoras)	51844	100	1,15	2,96	4,28	48,36
Vanduo su citrina	19614	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso:			21,9	24,3	56,1	530,68

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Varškės spygliukai (tausojantis) (9 proc. riebi.)	14298	200	21,06	10,98	32,15	311,64
Jogurtas (3,8 proc. riebi.)	16680	20	0,86	0,7	1,18	14,46
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			21,92	11,68	33,33	326,13
Iš viso (dienos davinio):			50,84	42,73	150,64	1190,50

1 savaitė
Trečiadienis



Direktorė

Dalia Šantrikaitė

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	7308	200	7,54	12,87	37,66	296,61
Vaisiai (pagal sezoną, apelsinai)	48052	140	1,26	0,14	16,38	71,82
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			8,8	13,01	54,04	368,46

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba (kalafiorai, žirniai) (augalinis) (tausojantis)	12219	150	4,4	3,66	13,86	106,01
Ruginė duona	12571	40	2,44	0,4	18,24	86,32
Maltas kalakutienos filė šnicelis (tausojantis)	5360	80	17,83	7,11	10,35	176,7
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	5198	80	2,21	0,29	17,52	81,5
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, paprika)	51842	60	0,5	0,12	2,44	12,84
Morkų lazdelės	51845	75	0,75	0,08	7,8	34,88
Vanduo	19613	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,13	11,66	70,21	498,25

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Makaronai su aliejumi ir prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	12569	150	8,14	7,47	31,38	225,26
Fermentinis sūris (45 proc. rieb.)	2235	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Pienas (2,5 proc. rieb.)	19612	80	2,24	2	3,76	42
Iš viso:			15,32	14,51	35,58	334,14
Iš viso (dienos davinio):			52,25	39,18	159,83	1200,85

1 savaitė
Ketvirtadienis



Direktorė
Dalia Šandriūtienė

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
5-jų grūdų dribsnių košė (tausojantis) (avižos, kviečiai, miežiai, rūgiai, sorų kruopos)	1182	200	7,07	8,42	40,42	265,74
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Vaisiai (pagal sezoną, melionai)	48053	100	0,4	0	6,1	26
Iš viso:			7,47	8,42	46,52	291,77

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	47937	150	1,4	2,26	11,82	73,19
Skrebutis	18603	20	1,6	0,46	10,68	53,26
Keptas lašisos filė maltinukas (tausojantis)	15355	95	20,45	18,35	5,06	267,23
Virtos bulvės (tausojantis)	5230	90	1,86	1,24	18,27	91,7
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais	51846	95	2,15	1,83	3,76	40,04
Vanduo su citrina	19614	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso:			27,58	24,17	50,66	530,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Blynėliai su morkomis	3716	70/40	8,02	10,93	47,86	321,85
Pienas (2,5 proc.rieb.)	19612	80	2,24	2	3,76	42
Iš viso:			10,26	12,93	51,62	363,85
Iš viso (dienos davinio):			45,31	45,52	148,80	1186,07

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška aviųž dribsnių košė su cinamonu (tausojantis)	7288	200/2	10,25	14,28	41,28	334,63
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Vaisiai (pagal sezoną, kriaušės)	48054	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso:			10,49	14,6	53,36	386,82

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba (cukinijų) (augalinis) (tausojantis)	47938	150	1,43	3,86	8,74	75,43
Ruginė duona	13124	47	2,2	0,36	16,42	77,69
Bulvių plokštainis su kiaulienos kumpiu	6951	140/40	11,98	7,92	25,93	222,94
Grietinė (30 proc. rieš.)	2390	30	0,78	9	0,81	87,36
Morkų lazdelės	51845	75	0,75	0,08	7,8	34,88
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, pomidorai, ridikėliai)	51847	70	0,61	0,11	4,14	20,02
Vanduo su citrina	19614	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso:			17,87	21,36	64,91	523,35

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška makaronų sriuba (2,5 proc. rieš.) (tausojantis)	6478	200	6,27	8,25	19,04	175,47
Viso grūdo batonas su sviestu (82 proc. rieš.)	12200	35/5	2,64	3,54	17,63	112,92
Iš viso:			8,91	11,79	36,67	288,39
Iš viso (dienos davinio):			37,27	47,75	154,94	1198,56

2 savaitė
Pirmadienis



Direktore

Dalia Šandriūtė

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška kukuruzų kruopų košė (tausojantis)	7284	200	6,23	5,53	49,78	273,82
Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)	48040	130	0,52	0	12,87	53,56
Pienas (2,5 proc.rieb.)	19612	80	2,24	2	3,76	42
Iš viso:			8,99	7,53	66,41	369,38

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su žirneliais, šparaginėmis pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	51781	150	1,2	1,87	8,53	55,73
Vištienos krūtinėlės filė kotletas (tausojantis)	5358	90	16,51	16,49	7,41	244,11
Biri grikių košė (tausojantis)	5190	80	3,55	3,82	19,43	126,3
Kopūstų, agurkų salotos	51848	100	1,23	1,88	5,1	42,24
Vanduo	19613	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,49	24,06	40,47	468,38

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Blynėliai su obuoliais	12576	78/22	6,71	12,6	37,73	291,18
Trintos braškės	16678	40	0,28	0,16	6,14	27,12
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			6,99	12,76	43,87	318,33
Iš viso (dienos davinio):			38,47	44,35	150,75	1156,09

2 savaitė
Antradienis



Direktorė

Dalia Šandriūtė

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška manų kruopų košė su uogomis (tausojantis)	22737	170/40	6,12	5,66	31,17	200,17
Vaisiai (pagal sezoną, melionai)	48055	130	0,52	0	7,93	33,8
Pienas (2,5 proc.rieb.)	19609	150	4,2	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			10,84	9,41	46,15	312,72

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	47939	150	2,53	4,37	21,91	137,08
Troškinta jautienos kumpis su morkomis (tausojantis)	22281	100,00	18,98	10,44	2,75	180,87
Virtos bulvės (tausojantis)	18077	90	1,86	1,24	18,27	91,7
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi	55957	95	1,12	2,77	10,46	71,29
Vanduo	19613	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,49	18,82	53,39	480,94

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Sorų kruopų košė su obuoliais(tausojantis)	22741	180/20	8,54	11,45	44,88	316,76
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			8,54	11,45	44,88	316,79
Iš viso (dienos davinio):			43,87	39,68	144,42	1110,45

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	22739	200	8,41	5,07	38,19	231,99
Vaisiai (pagal sezoną, vynuogės)	48056	97	0,68	0,19	17,46	74,3
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			9,09	5,26	55,65	306,32

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	47940	150	0,65	4,53	4,36	60,8
Ruginė duona	13989	40	2,44	0,4	18,24	86,32
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu	22282	80/40	15,56	5,95	36,38	261,34
Grietinė (30 proc. rieb.)- jogurtas (3,8 proc. rieb.)	11753	10/20	1,04	5,03	1,29	54,53
Morkų lazdelės	51845	75	0,75	0,08	7,8	34,88
Konservuoti agurkai	51849	17	0,1	0	0,41	2,04
Vanduo	19613	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,54	15,99	68,48	499,91

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Varškės-morkų apkepas (tausojantis) (9 proc.rieb.)	14299	100/50	22,84	14,25	26,45	325,45
Trintos braškės	16678	40	0,28	0,16	6,14	27,12
Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)	3967	20	0,86	0,7	1,18	14,46
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			23,98	15,11	33,77	367,06
Iš viso (dienos davinio):			53,61	36,36	157,90	1173,29

2 savaitė
Ketvirtadienis



Direktorė
Dalia Sandrikienė

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Makaronai su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	12569	143/7	8,14	7,47	31,38	225,26
Konservuoti žirneliai	16980	50	2,2	0,15	6,25	35,15
Vaisiai(pagal sezoną, bananai)	48051	100	1	0,4	23,4	101,2
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			11,34	8,02	61,03	361,64

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	47941	200	6,03	3,36	21,28	139,51
Lydekos filė maltinukas (tausojantis)	3048	90	18,54	7,48	9,78	180,55
Biri ryžių košė (tausojantis)	5196	90	2,22	1,75	20,37	106,12
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais	51846	95	2,15	1,83	3,76	40,04
Vanduo	19613	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,94	14,42	55,19	466,22

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	26230	200	4,25	7,78	46,46	272,86
Pienas (2,5 proc. rieb.)	19609	150	4,2	3,75	7,05	78,75
Iš viso:			8,45	11,53	53,51	351,61
Iš viso (dienos davinio):			48,73	33,97	169,73	1179,47

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška avižių dribsnių košė (tausojantis)	7288	200	10,17	14,22	39,68	327,38
Vaisiai (pagal sezoną, melionai)	19610	200	0,12	0,03	1,07	5,06
Arbata su citrina (be cukraus)	48045	120	0,48	0	7,32	31,2
Iš viso:			10,77	14,25	48,07	363,64

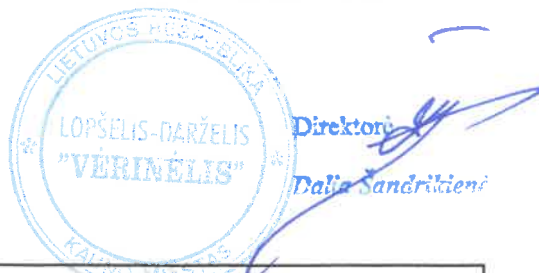
Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	47942	150	1,25	3,05	7,51	62,5
Ruginė duona	12570	20	1,22	0,2	9,12	43,16
Makaronai su troškinta vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa ir daržovėmis (tausojantis)	12573	85/60/55	18,94	9,93	34,77	304,25
Morkų salotos su česnakais	51850	90	1,01	3,37	9,72	73,21
Konservuoti žirneliai	5226	55	2,42	0,17	6,88	38,67
Vanduo	19613	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,84	16,72	68	521,79

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	12172	170	4,21	6,46	16,75	141,99
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	2799	50/5/18	7,52	9,14	23,24	205,25
Iš viso:			11,73	15,6	39,99	347,24
Iš viso (dienos davinio):			47,34	46,57	156,06	1232,67

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Kuskuso kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	22740	195/5	2,88	4,25	19,28	126,87
Trintos braškės	16678	40	0,28	0,16	6,14	27,12
Vaisiai (pagal sezoną, apelsinai)	48052	140	1,26	0,14	16,38	71,82
Pienas (2,5 proc. rieb.)	19611	200	3,86	3,3	6,79	72,28
Iš viso:			8,28	7,85	48,59	298,09

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių trinta sriuba (brokoliai, paprika) (augalinis) (tausojantis)	47943	150	1,24	6,13	6,93	87,85
Batonas	18603	20	1,6	0,46	10,68	53,26
Plovas su kalakutienos file (tausojantis)	26282	102/68	17,45	11,08	35,32	310,75
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, paprika)	51851	115	0,84	0,1	4,91	23,9
Morkų lazdelės	51845	75	0,75	0,08	7,8	34,88
Vanduo su citrina	19614	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso:			22	17,88	66,71	515,67

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Virti varškėtukai (tausojantis) (9 proc.rieb.)	3598	110	18,55	8,95	29,78	273,88
Grietinės (30 proc. rieb.)- jogurto(3,8 proc. rieb.) padažas su vanile	3976	10/20	0,94	3,69	5,47	58,87
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			19,49	12,64	35,25	332,78
Iš viso (dienos davinio):			49,77	38,37	150,55	1146,54

3 savaitė
Antradienis



Direktorė
Dalia Šarūnaitienė

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	22739	200	8,41	5,07	38,19	231,99
Vaisiai pagal sezoną (obuoliai)	48040	130	0,52	0	12,87	53,56
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			8,93	5,07	51,06	285,58

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	12195	150	6,15	4,79	19,12	144,2
Virtų bulvių blynai su kiaulienos kumpio mėsa (tausojantis)	22279	80/40	14,97	9,82	21,08	232,58
Grietinė (30 proc. rieb.)- jogurtas (3,8 proc. rieb.)	3978	20/30	1,48	4,86	2,79	60,78
Daržovių salotos (pekino, agurko, pomodoro)	51844	100	1,15	2,96	4,28	48,36
Vanduo su citrina	19614	200	0,12	0,03	1,07	5,03
Iš viso maitinimui:			23,87	22,46	48,34	490,95

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Ryžių kruopų košė su uogomis (tausojantis)	7952	200	3,95	6,11	41,88	238,3
Obuoliai	49667	160	0,64	0	15,84	65,92
Kmynų arbata (be cukraus)	19615	200	0,3	0,22	0,75	6,14
Iš viso:			4,89	6,33	58,47	310,36
Iš viso (dienos davinio):			37,69	33,86	157,87	1086,89

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška avižų dribsnių košė (tausojantis)	7288	200	9,61	9,63	40,2	285,92
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Vaisiai, (pagal sezoną, kriaušės)	48057	100	0,26	0,35	13,14	56,72
Iš viso:			9,87	9,98	53,34	342,67

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis) (morkos, šparaginės pupelės, žiediniai kopūstai, svogūnai)	47944	150	2,14	2,02	11,65	73,35
Ruginė duona	12574	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Troškintas vištienos šlaunelių mėsos kukulis (tausojantis)	26283	90	15,77	14,19	6,87	218,31
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	5201	80	2,29	4,21	14,44	104,79
Morkų, obuolių salotos	51852	90	0,65	2,92	9,33	66,17
Vanduo su citrina	7666	200	0,11	0,03	0,96	4,53
Iš viso:			22,79	23,67	56,93	531,89

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis) (9 proc. rieb.)	14300	120	18,21	11,63	32,16	306,13
Trintos avietės	16681	40	0,48	0,24	9,1	40,48
Pienas (2,5 proc.rieb.)	19612	80	2,24	2	3,76	42
Iš viso:			20,93	13,87	45,02	388,61
Iš viso (dienos davinio):			53,59	47,52	155,29	1263,17

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška ryžių kruopų košė (2,5 proc. riebus)(tausojantis)	7282	200	6,22	6,43	42,49	252,7
Vaisiai (pagal sezoną, kiviai)	48058	125	1,13	0,5	18,5	83
Pienas (2,5 proc. riebus.)	19608	100	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso:			10,15	9,43	65,69	388,2

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	47936	150	3,04	3,19	10,79	84,02
Ruginė duona	12574	30	1,83	0,3	13,68	64,74
Orkaitėje kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis)	15357	80	18,65	15,72	0,7	218,91
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	5198	80	2,21	0,29	17,52	81,5
Daržovių salotos (pekino, agurko, pomidoro)	51844	100	1,15	2,96	4,28	48,36
Vanduo	19613	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,88	22,46	46,97	497,53

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Virtos a.r. dešrelės (tausojantis)	22283	120	12,99	17,98	3	225,77
Pomidorai	51854	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Agurkai	51857	75	0,53	0,23	2,33	13,43
Batonas	18603	20	1,6	0,46	10,68	53,26
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			15,42	18,79	17,75	301,73
Iš viso (dienos davinio):			52,45	50,68	130,41	1187,46

3 savaitė
Penktadienis



Direktorė
Dalia Šančrėkienė

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	7284	200	6,23	5,53	49,78	273,82
Vaisiai(pagal sezoną, melionai)	48045	120	0,48	0	7,32	31,2
Pienas (2,5 proc. rieb.)	19612	80	2,24	2	3,76	42
Iš viso:			8,95	7,53	60,86	347,02

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	47939	150	2,52	4,34	21,85	136,55
Vištienos filė troškinta su grietinėle (35 proc. rieb.) ir cukinija (tausojantis)	26284	71/17/32	17,89	17,55	4,5	247,53
Bulvių košė (tausojantis)	16981	90	2,2	3,22	16,35	103,19
Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, pomidorai, ridikėliai)	51853	105	1,05	0,18	4,57	24,08
Vanduo	19613	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,66	25,29	47,27	511,35

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė, kcal
Pieniška miežinių kruopų sriuba (tausojantis)	47989	200	4,68	7,65	22,01	175,64
Batonas su sviestu (82 proc. rieb.)	12200	40	2,64	3,54	17,63	112,92
Arbata (be cukraus)	19607	200	0	0	0	0,03
Iš viso:			7,32	11,19	39,64	288,59
Iš viso (dienos davinio):			39,93	44,01	147,77	1146,96