

# Kauno lopšelis - darželis „Vėrinėlis“

Žiemgalių g. 1, Kaunas



## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

Be pieno ir pieno produktų

Padėtas taikyti 2022-09-19

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7<sup>00</sup> iki 19<sup>00</sup> val.

1 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU  
Direktorė

Dalia Šandrikienė

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Manų kruopų košė su uogomis<br>(augalinis) (tausojantis) | 24494   | 180/20 | 5,88                                | 3,51          | 40,45                | 216,91                  |
| Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)                         | 4829    | 123    | 0,49                                | 0             | 12,18                | 50,68                   |
| Arbata (be cukraus)                                      | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Grikių traputis  | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| <b>Iš viso :</b>   |         |        | <b>8,47</b>                         | <b>4,09</b>   | <b>65,81</b>         | <b>333,96</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Pupelių sriuba su bulvėmis<br>(augalinis) (tausojantis)  | 52395   | 150    | 3,46                                | 6,23          | 14,25                | 126,95                  |
| Vištienos krūtinėlės filė<br>kepsneliai (tausojantis)    | 5362    | 80     | 19,25                               | 7,12          | 6,27                 | 166,2                   |
| Biri grikių košė (tausojantis)<br>(augalinis)            | 17964   | 80     | 4,41                                | 4,73          | 24,26                | 157,19                  |
| Kopūstų, morkų salotos su<br>alyvuogių aliejumi          | 51843   | 90     | 1,12                                | 2,77          | 10,46                | 71,29                   |
| Daržovių rinkinukas (pagal<br>sezoną - agurkai, paprika) | 51842   | 60     | 0,5                                 | 0,08          | 2,3                  | 11,92                   |
| Vanduo   | 19613   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0                       |
| <b>Iš viso :</b>   |         |        | <b>28,74</b>                        | <b>20,93</b>  | <b>57,54</b>         | <b>533,55</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Kukurūzų kruopų košė<br>(augalinis) (tausojantis) | 17135   | 200    | 4,25                                | 5,05          | 46,46                | 248,29                  |
| Arbata (be cukraus)                               | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Ryžių traputis                                    | 9914    | 14     | 1,15                                | 0,32          | 11,13                | 52,01                   |
| Trintos avietės                                   | 16681   | 40     | 0,48                                | 0,24          | 9,1                  | 40,48                   |
| <b>Iš viso:</b>                                   |         |        | <b>5,88</b>                         | <b>5,61</b>   | <b>66,69</b>         | <b>340,81</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                  |         |        | <b>43,09</b>                        | <b>30,63</b>  | <b>190,04</b>        | <b>1208,32</b>          |

1 savaitė  
Antradienis

Direktorė

Dalia Sandrikienė

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Ryžių kruopų košė (augalinis)<br>(tausojantis) | 8362    | 200    | 3,33                                | 5,03          | 42,2                 | 227,42                  |
| Arbata (be cukraus)                            | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Vaisiai (pagal sezoną, bananai)                | 4528    | 80     | 0,8                                 | 0,32          | 18,72                | 80,96                   |
| Ryžių traputis                                 | 5718    | 20     | 1,64                                | 0,46          | 15,9                 | 74,3                    |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |        | <b>5,77</b>                         | <b>5,81</b>   | <b>76,82</b>         | <b>382,71</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Burokėlių sriuba (augalinis)<br>(tausojantis)                      | 47936   | 150    | 2,72                                | 3,17          | 12,03                | 87,51                   |
| Ruginė duona   | 12570   | 20     | 1,22                                | 0,2           | 9,12                 | 43,16                   |
| Balandėliai su kiaulienos<br>kumpiu (tausojantis)                  | 22277   | 60/40  | 12,69                               | 9,84          | 11,7                 | 186,14                  |
| Virtos bulvės (tausojantis)<br>(augalinis)                         | 6898    | 100    | 2,08                                | 0,1           | 20,49                | 91,21                   |
| Daržovių salotos (pagal<br>sezoną, pekinas, agurkas,<br>pomidoras) | 51844   | 100    | 1,15                                | 2,96          | 4,28                 | 48,36                   |
| Vanduo su citrina  | 19614   | 200    | 0,12                                | 0,03          | 1,07                 | 5,03                    |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>19,98</b>                        | <b>16,3</b>   | <b>58,69</b>         | <b>461,41</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Bulvių, žirnių košytė<br>(tausoantis) (augalinis) | 21328   | 60/50  | 11,35                               | 7,23          | 42,57                | 280,79                  |
| Daržovių salotos (pekino,<br>agurko, pomidoro)    | 44797   | 100    | 1,01                                | 2,93          | 3,72                 | 45,3                    |
| Arbata (be cukraus)                               | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| <b>Iš viso:</b>                                   |         |        | <b>12,36</b>                        | <b>10,16</b>  | <b>46,29</b>         | <b>326,12</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                  |         |        | <b>38,11</b>                        | <b>32,27</b>  | <b>181,80</b>        | <b>1170,24</b>          |

1 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Biri grikių košė su prieskoniais (augalinis) (tausojantis) | 8765    | 200    | 6,4                                 | 7,13          | 35,43                | 231,47                  |
| Apelsinai  | 48052   | 140    | 1,26                                | 0,14          | 16,38                | 71,82                   |
| Arbata (be cukraus)  | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Trintos avietės  | 16681   | 40     | 0,48                                | 0,24          | 9,1                  | 40,48                   |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                                 |         |        | <b>8,14</b>                         | <b>7,51</b>   | <b>60,91</b>         | <b>343,8</b>            |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>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)                 | 29072   | 80     | 17,83                               | 8,48          | 10,35                | 189,03                  |
| Perlinių kruopų košė (tausojantis)                              | 18219   | 80     | 2,21                                | 3,02          | 17,52                | 106,07                  |
| Daržovių rinkinukas (pagal sezoną - agurkai, paprika)           | 51842   | 60     | 0,5                                 | 0,08          | 2,3                  | 11,92                   |
| Morkų lazdelės  | 51845   | 75     | 0,75                                | 0,08          | 7,8                  | 34,88                   |
| Vanduo  | 19613   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0                       |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>28,13</b>                        | <b>15,72</b>  | <b>70,07</b>         | <b>534,23</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|----------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|                                  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Ryžių makaronai (tausojantis)    | 11292   | 150    | 3,24                                | 5,43          | 42,66                | 232,49                  |
| Agurkai                          | 51857   | 75     | 0,53                                | 0,23          | 2,33                 | 13,43                   |
| Pomidorai                        | 51854   | 30     | 0,3                                 | 0,12          | 1,74                 | 9,24                    |
| Ryžių traputis                   | 9914    | 14     | 1,15                                | 0,32          | 11,13                | 52,01                   |
| Apelsinai                        | 39444   | 100    | 0,32                                | 0,04          | 4,21                 | 18,47                   |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>5,54</b>                         | <b>6,14</b>   | <b>62,07</b>         | <b>325,64</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>41,81</b>                        | <b>29,37</b>  | <b>193,05</b>        | <b>1203,67</b>          |

1 savaitė  
Ketvirtadienis

TVIRTINU  
Direktorė

*Dalia Šandriūtė*

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| 5-jų grūdų dribsnių košė<br>(tausojantis) (avižos, kviečiai,<br>miežiai, rūgiai, sorų kruopos) | 20598   | 200    | 4,64                                | 4,49          | 39,05                | 215,17                  |
| Arbata (be cukraus)  | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Vaisiai (pagal sezoną, melionai)   | 48053   | 100    | 0,4                                 | 0             | 6,1                  | 26                      |
| Ryžių traputis   | 9914    | 14     | 1,15                                | 0,32          | 11,13                | 52,01                   |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>6,19</b>                         | <b>4,81</b>   | <b>56,28</b>         | <b>293,21</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Trinta moliūgų sriuba<br>(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<br>(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<br>konservuotais agurkais     | 51846   | 95     | 1,25                                | 1,79          | 7,27                 | 50,19                   |
| Vanduo su citrina                                  | 19614   | 200    | 0,12                                | 0,03          | 1,07                 | 5,03                    |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>26,68</b>                        | <b>24,13</b>  | <b>54,17</b>         | <b>540,6</b>            |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Grikių troškiny su daržovėmis<br>(augalinis) (tausoajntis) | 8041    | 180    | 4,59                                | 7             | 27,81                | 192,6                   |
| Arbata su citrina (be cukraus)                             | 19610   | 200    | 0,12                                | 0,03          | 1,07                 | 5,06                    |
| Agurkai  | 51857   | 75     | 0,53                                | 0,23          | 2,33                 | 13,43                   |
| Pomidorai  | 51854   | 30     | 0,3                                 | 0,12          | 1,74                 | 9,24                    |
| Traputis grikių  | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>7,64</b>                         | <b>7,96</b>   | <b>46,13</b>         | <b>286,67</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                           |         |        | <b>40,51</b>                        | <b>36,90</b>  | <b>156,58</b>        | <b>1120,48</b>          |

1 savaitė  
Penktadienis

TVIRTINU  
Direktorė  
*Dalia Sandrikiene*

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Avižų dribsnių košė su cinamonu (tausojantis) (augalinis) | 20513   | 200    | 8,2                                 | 6,63          | 40,29                | 253,59                  |
| Arbata (be cukraus)                                       | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Vaisiai (pagal sezoną, kriaušės)                          | 48054   | 80     | 0,24                                | 0,32          | 12,08                | 52,16                   |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>8,44</b>                         | <b>6,95</b>   | <b>52,37</b>         | <b>305,78</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Daržovių sriuba (cukinijų) (augalinis) (tausojantis)                | 52397   | 150    | 1,42                                | 6,5           | 9,91                 | 103,85                  |
| Ruginė duona  | 13124   | 47     | 2,2                                 | 0,36          | 16,42                | 77,69                   |
| Bulvių plokštainis su kiaulienos kumpiu                             | 6951    | 120/60 | 11,98                               | 7,92          | 25,93                | 222,94                  |
| 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                    |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>17,08</b>                        | <b>15</b>     | <b>65,27</b>         | <b>464,41</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|----------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|                                  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Kukurūzų makaronai (tausojantis) | 13478   | 150    | 2,97                                | 5,93          | 42,66                | 235,91                  |
| Traputis grikių                  | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>5,07</b>                         | <b>6,51</b>   | <b>55,84</b>         | <b>302,25</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>30,59</b>                        | <b>28,46</b>  | <b>173,48</b>        | <b>1072,44</b>          |

2 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU  
Direktorė  
*Dalia Šandrikiene*

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Kukuruzų kruopų košė<br>(tausojantis) (augalinis) | 19060   | 200    | 4,25                                | 0,5           | 43,48                | 195,4                   |
| Vaisiai (pagal sezoną, obuoliai)                  | 48040   | 130    | 0,52                                | 0             | 12,87                | 53,56                   |
| Trintos braškės                                   | 16678   | 40     | 0,28                                | 0,16          | 6,14                 | 27,12                   |
| Grikių traputis                                   | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| <b>Iš viso:</b>                                   |         |        | <b>7,15</b>                         | <b>1,24</b>   | <b>75,67</b>         | <b>342,42</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Daržovių sriuba su žirneliais,<br>šparaginėmis pupelėmis<br>(tausojantis) (augalinis) | 12170   | 150    | 2,14                                | 2,02          | 11,65                | 73,35                   |
| Vištienos krūtinėlės filė kotletas<br>(tausojantis)                                   | 5358    | 90     | 17,36                               | 11,99         | 7,41                 | 206,95                  |
| Biri grikių košė (tausojantis)  | 17964   | 80     | 4,41                                | 4,73          | 24,26                | 157,19                  |
| Kopūstų, agurkų salotos   | 51848   | 100    | 0,94                                | 1,82          | 3,1                  | 32,54                   |
| Vanduo  | 19613   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0                       |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>24,85</b>                        | <b>20,56</b>  | <b>46,42</b>         | <b>470,03</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Bulvių, žirnių košytė<br>(tausojantis) (augalinis) | 21328   | 60/50  | 11,35                               | 7,23          | 42,57                | 280,79                  |
| Pomidorų ir agurkų salotos                         | 53226   | 70     | 0,59                                | 1,93          | 2,92                 | 31,39                   |
| Arbata (be cukraus)                                | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>11,94</b>                        | <b>9,16</b>   | <b>45,49</b>         | <b>312,21</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                   |         |        | <b>43,94</b>                        | <b>30,96</b>  | <b>167,58</b>        | <b>1124,66</b>          |

2 savaitė  
Antradienis

TVIRTIN  
Direktorė  
*Dalia Šandriūtė*

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Manų kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis) | 24494   | 170/40 | 5,88                                | 3,51          | 40,45                | 216,91                  |
| Vaisiai (pagal sezoną, melionai)                      | 48055   | 130    | 0,52                                | 0             | 7,93                 | 33,8                    |
| Grikių traputis                                       | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| <b>Iš viso:</b>                                       |         |        | <b>8,5</b>                          | <b>4,09</b>   | <b>61,56</b>         | <b>317,05</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)            | 47939   | 150    | 2,53                                | 4,37          | 21,91                | 137,08                  |
| Troškinta jautienos kumpis su morkomis (tausojantis) | 22281   | 90/10  | 18,98                               | 10,44         | 2,75                 | 180,87                  |
| Virtos bulvės (tausojantis)                          | 16982   | 50     | 1                                   | 0,05          | 9,85                 | 43,85                   |
| Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi         | 51843   | 90     | 1,12                                | 2,77          | 10,46                | 71,29                   |
| Vanduo   | 19613   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0                       |
| <b>Iš viso:</b>                                      |         |        | <b>23,63</b>                        | <b>17,63</b>  | <b>44,97</b>         | <b>433,09</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|----------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|                                  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Virtas kiaušinis (tausojantis)   | 3652    | 90     | 11,35                               | 9,74          | 0,8                  | 136,34                  |
| Ruginė duona                     | 7872    | 40     | 3                                   | 0,86          | 20,03                | 99,86                   |
| Pomidorai                        | 51854   | 30     | 0,3                                 | 0,12          | 1,74                 | 9,24                    |
| Agurkai                          | 36719   | 40     | 0,21                                | 0             | 0,84                 | 4,2                     |
| Arbata (be cukraus)              | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Melionai                         | 34109   | 150    | 0,6                                 | 0             | 9,15                 | 39                      |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>15,46</b>                        | <b>10,72</b>  | <b>32,56</b>         | <b>288,67</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>47,59</b>                        | <b>32,44</b>  | <b>139,09</b>        | <b>1038,81</b>          |



2 savaitė  
Trečiadienis



TVIRTINU  
Direktorė  
*Dalia Sandrikienė*

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|-------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|                                     |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Grikių kruopų košė<br>(tausojantis) | 8765    | 200    | 6,4                                 | 7,13          | 35,43                | 231,47                  |
| Vaisiai (pagal sezoną,<br>vynuogės) | 48056   | 97     | 0,68                                | 0,19          | 17,46                | 74,3                    |
| Arbata (be cukraus)                 | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| <b>Iš viso:</b>                     |         |        | <b>7,08</b>                         | <b>7,32</b>   | <b>52,89</b>         | <b>305,8</b>            |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Raugintų kopūstų sriuba su<br>bulvėmis (augalinis)<br>(tausojantis) | 52398   | 150    | 0,65                                | 6,03          | 4,36                 | 74,3                    |
| Ruginė duona  | 13989   | 40     | 2,44                                | 0,4           | 18,24                | 86,32                   |
| Virtų bulvių cepelinai su<br>kiaulienos kumpiu (tausojantis)        | 24472   | 80/40  | 15,02                               | 9,38          | 36,38                | 290,05                  |
| Morkų lazdelės  | 51845   | 75     | 0,75                                | 0,08          | 7,8                  | 34,88                   |
| Konservuoti agurkai   | 51849   | 17     | 0,12                                | 0,05          | 0,53                 | 3,04                    |
| Vanduo  | 19613   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0                       |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>18,98</b>                        | <b>15,94</b>  | <b>67,31</b>         | <b>488,59</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Kukurūzų kruopų košė<br>(augalinis) (tausojantis) | 17135   | 200    | 4,25                                | 5,05          | 46,46                | 248,29                  |
| Trintos braškės                                   | 16678   | 40     | 0,28                                | 0,16          | 6,14                 | 27,12                   |
| Arbata (be cukraus)                               | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Vynuogės  | 48056   | 97     | 0,68                                | 0,19          | 17,46                | 74,3                    |
| <b>Iš viso:</b>                                   |         |        | <b>5,21</b>                         | <b>5,4</b>    | <b>70,06</b>         | <b>349,74</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                  |         |        | <b>31,27</b>                        | <b>28,66</b>  | <b>190,26</b>        | <b>1144,13</b>          |

2 savaitė  
Ketvirtadienis

TVIRTINU  
Direktoriė  
*Dalia Šandrikiene*

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Makaronai (tausojantis)<br>(augalinis) | 13575   | 150    | 9                                   | 6,83          | 34,8                 | 236,71                  |
| 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                        |         |        | <b>12,2</b>                         | <b>7,38</b>   | <b>64,45</b>         | <b>373,09</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Žirnių ir perlinių kruopų sriuba<br>(tausojantis) (augalinis) | 47941   | 200    | 6,03                                | 3,36          | 21,28                | 139,51                  |
| Lydekos filė maltinukas<br>(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<br>konservuotais agurkais                | 51846   | 95     | 1,25                                | 1,79          | 7,27                 | 50,19                   |
| Vanduo  | 19613   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0                       |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>28,04</b>                        | <b>14,38</b>  | <b>58,7</b>          | <b>476,37</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|                                      |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Virti kiaušiniai (tausojantis)       | 3652    | 90     | 11,35                               | 9,74          | 0,8                  | 136,34                  |
| Grikių traputis                      | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| Salotos su pomidorais ir<br>agurkais | 53220   | 60     | 0,46                                | 1,89          | 2,14                 | 27,37                   |
| Bananai                              | 48051   | 100    | 1                                   | 0,4           | 23,4                 | 101,2                   |
| <b>Iš viso:</b>                      |         |        | <b>14,91</b>                        | <b>12,61</b>  | <b>39,52</b>         | <b>331,25</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>     |         |        | <b>55,15</b>                        | <b>34,37</b>  | <b>162,67</b>        | <b>1180,71</b>          |

2 savaitė  
Penktadienis

TVIRTINU  
Direktorė  
*Dalia Šandrikienė*

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Avižų dribsnių košė<br>(tausojantis) (augalinis) | 20513   | 200    | 8,2                                 | 6,63          | 40,29                | 253,59                  |
| 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |        | <b>8,8</b>                          | <b>6,66</b>   | <b>48,68</b>         | <b>289,85</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga   | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|----------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |          | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Šviežių kopūstų sriuba su<br>bulvėmis (augalinis)<br>(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<br>šlaunelių/kumpelių mėsa ir<br>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                       |
| <b>Iš viso:</b>  |         |          | <b>24,84</b>                        | <b>16,72</b>  | <b>68</b>            | <b>521,79</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Ryžių kruopų košė su bananais<br>(augalinis) (tausojantis) | 8362    | 160/40 | 3,33                                | 5,03          | 42,2                 | 227,42                  |
| Melionai   | 48055   | 130    | 0,52                                | 0             | 7,93                 | 33,8                    |
| Trintos braškės  | 16678   | 40     | 0,28                                | 0,16          | 6,14                 | 27,12                   |
| Ryžių traputis   | 9914    | 14     | 1,15                                | 0,32          | 11,13                | 52,01                   |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>5,28</b>                         | <b>5,51</b>   | <b>67,4</b>          | <b>340,35</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                           |         |        | <b>38,92</b>                        | <b>28,89</b>  | <b>184,08</b>        | <b>1151,99</b>          |

3 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU  
Direktorė

Dalia Šandrikiene

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                         | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Kuskuso kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | 9273    | 200    | 2,79                                | 4,84          | 25,84                | 158,06                  |
| 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                   |
| Grikių traputis                               | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| <b>Iš viso:</b>                               |         |        | <b>6,43</b>                         | <b>5,72</b>   | <b>61,54</b>         | <b>323,34</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>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    | 0,91                                | 0,3           | 5,37                 | 27,74                   |
| 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                    |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>22,07</b>                        | <b>18,08</b>  | <b>67,17</b>         | <b>519,51</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Kukurūzų kruopų košė (augalinis) (tausojantis) | 17135   | 200    | 4,25                                | 5,05          | 46,46                | 248,29                  |
| Arbata (be cukraus)                            | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Traputis grikių                                | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |        | <b>6,35</b>                         | <b>5,63</b>   | <b>59,64</b>         | <b>314,66</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>               |         |        | <b>34,85</b>                        | <b>29,43</b>  | <b>188,35</b>        | <b>1157,51</b>          |

3 savaitė  
Antradienis

TVIRTINU  
Direktorė

*Dalia Šandrikiene*

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Grikių kruopų košė (augalinis)<br>(tausojantis) | 8765    | 200    | 6,4                                 | 7,13          | 35,43                | 231,47                  |
| Vaisiai pagal sezoną (obuoliai)                 | 48040   | 130    | 0,52                                | 0             | 12,87                | 53,56                   |
| Arbata (be cukraus)                             | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Grikių traputis                                 | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| <b>Iš viso:</b>                                 |         |        | <b>9,02</b>                         | <b>7,71</b>   | <b>61,48</b>         | <b>351,4</b>            |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Žirnių sriuba (augalinis)<br>(tausojantis)                     | 12195   | 150    | 6,15                                | 4,79          | 19,12                | 144,2                   |
| Virtų bulvių blynai su kiaulienos<br>kumpio mėsa (tausojantis) | 22279   | 80/40  | 15,05                               | 9,82          | 26,65                | 255,19                  |
| Daržovių salotos (pekino,<br>agurko, pomidoro)                 | 51844   | 100    | 1,15                                | 2,96          | 4,28                 | 48,36                   |
| Vanduo su citrina  | 19614   | 200    | 0,12                                | 0,03          | 1,07                 | 5,03                    |
| <b>Iš viso maitinimui:</b>                                     |         |        | <b>22,47</b>                        | <b>17,6</b>   | <b>51,12</b>         | <b>452,78</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Virtas kiaušinis (tausojantis)           | 3652    | 90     | 11,35                               | 9,74          | 0,8                  | 136,34                  |
| Grikių košė (tausojantis)<br>(augalinis) | 17964   | 80     | 4,41                                | 4,73          | 24,26                | 157,19                  |
| Ruginė duona                             | 12577   | 35     | 2,14                                | 0,35          | 15,96                | 75,53                   |
| Ridikėliai                               | 51856   | 20     | 0,21                                | 0,01          | 0,57                 | 3,25                    |
| Agurkai konservuoti                      | 51857   | 75     | 0,53                                | 0,23          | 2,33                 | 13,43                   |
| Kmynų arbata (be cukraus)                | 19615   | 200    | 0,3                                 | 0,22          | 0,75                 | 6,14                    |
| <b>Iš viso:</b>                          |         |        | <b>18,94</b>                        | <b>15,28</b>  | <b>44,67</b>         | <b>391,88</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>         |         |        | <b>50,43</b>                        | <b>40,59</b>  | <b>157,27</b>        | <b>1196,06</b>          |

3 savaitė  
Trečiadienis

TVIRTINU  
Direktorė

*Dalia Sandrikienė*

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Aviųų dribsnių košė<br>(tausoįantis) (augalinis) | 20513   | 200    | 8,2                                 | 6,63          | 40,29                | 253,59                  |
| Arbata (be cukraus)                              | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Vaisiai, (pagal sezoną, kriaušės)                | 48057   | 100    | 0,26                                | 0,35          | 13,14                | 56,72                   |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |        | <b>8,46</b>                         | <b>6,98</b>   | <b>53,43</b>         | <b>310,34</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Daržovių sriuba su makaronais<br>(tausoįantis) (augalinis)<br>(morkos, šparaginės pupelės,<br>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<br>mėsos kukulis (tausoįantis)   | 26283   | 90     | 15,77                               | 14,19         | 6,87                 | 218,31                  |
| Miežinių kruopų košė<br>(tausoįantis)   | 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   | 432     | 200    | 0,07                                | 0,02          | 0,64                 | 3,02                    |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>22,75</b>                        | <b>23,66</b>  | <b>56,61</b>         | <b>530,38</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Kukurūzų kruopų košė<br>(augalinis) (tausoįantis) | 17135   | 200    | 4,25                                | 5,05          | 46,46                | 248,29                  |
| Trintos avietės                                   | 16681   | 40     | 0,48                                | 0,24          | 9,1                  | 40,48                   |
| Traputis grikių                                   | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| <b>Iš viso:</b>                                   |         |        | <b>6,83</b>                         | <b>5,87</b>   | <b>68,74</b>         | <b>355,11</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                  |         |        | <b>38,04</b>                        | <b>36,51</b>  | <b>178,78</b>        | <b>1195,83</b>          |

3 savaitė  
Ketvirtadienis

TVIRTINU  
Direktorė  
*Dalia Sandrikiėnė*

Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Ryžių kruopų košė (augalinis)<br>(tausojantis) | 7952    | 200    | 3,77                                | 6,04          | 39,29                | 226,61                  |
| Vaisiai (pagal sezoną, kiviai)                 | 48058   | 125    | 1,13                                | 0,5           | 18,5                 | 83                      |
| Arbata (be cukraus)                            | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |        | <b>4,9</b>                          | <b>6,54</b>   | <b>57,79</b>         | <b>309,64</b>           |

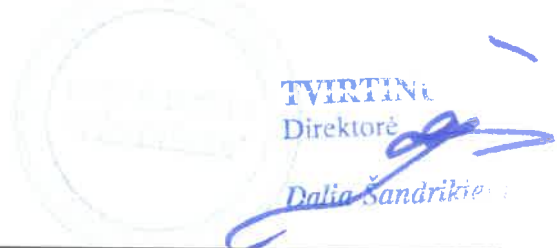
Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Burokėlių sriuba (tausojantis)<br>(augalinis)                               | 47936   | 150    | 2,72                                | 3,17          | 12,03                | 87,51                   |
| Ruginė duona  | 12574   | 30     | 1,83                                | 0,3           | 13,68                | 64,74                   |
| Orkaitėje kepta lašišos file su<br>prieskoninėmis<br>žolelėmis(tausojantis) | 15357   | 80     | 20,6                                | 16,7          | 0,9                  | 236,32                  |
| Perlinių kruopų košė<br>(tausojantis)                                       | 5198    | 80     | 2,21                                | 0,29          | 17,52                | 81,5                    |
| Daržovių salotos (pekino,<br>agurko, pomidoro)                              | 51844   | 100    | 1,15                                | 2,96          | 4,28                 | 48,36                   |
| Vanduo  | 19613   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0                       |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>28,51</b>                        | <b>23,42</b>  | <b>48,41</b>         | <b>518,43</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|                                    |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>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                    |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |        | <b>15,42</b>                        | <b>18,79</b>  | <b>17,75</b>         | <b>301,73</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>   |         |        | <b>48,83</b>                        | <b>48,75</b>  | <b>123,95</b>        | <b>1129,80</b>          |

3 savaitė  
Penktadienis



Pusryčiai 09:00 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|---|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|   |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Kukurūzų kruopų košė<br>(tausojantis) (augalinis) | 17135   | 200    | 4,25                                | 5,05          | 46,46                | 248,29                  |
| Vaisiai (pagal sezoną, melionai)                  | 48045   | 120    | 0,48                                | 0             | 7,32                 | 31,2                    |
| Grikių traputis                                   | 17159   | 20     | 2,1                                 | 0,58          | 13,18                | 66,34                   |
| <b>Iš viso:</b>                                   |         |        | <b>6,83</b>                         | <b>5,63</b>   | <b>66,96</b>         | <b>345,83</b>           |

Pietūs 12:00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga   | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|----------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |          | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Agurkinė sriuba (tausojantis)<br>(augalinis)                                 | 47939   | 150      | 2,53                                | 4,37          | 21,91                | 137,08                  |
| Ruginė duona   | 13819   | 41       | 1,83                                | 0,3           | 13,68                | 64,74                   |
| Vištienos filė troškinta su<br>pomidorų padažas ir cukinija<br>(tausojantis) | 7642    | 80/20/20 | 16,96                               | 8,23          | 6,61                 | 168,35                  |
| Virtos bulvės (tausojantis)  | 6898    | 100      | 2,08                                | 0,1           | 20,49                | 91,21                   |
| Daržovių rinkinukas (pagal<br>sezoną - agurkai, pomidorai,<br>ridikėliai )   | 51853   | 105      | 1,05                                | 0,18          | 4,57                 | 24,08                   |
| Vanduo   | 19613   | 200      | 0                                   | 0             | 0                    | 0                       |
| <b>Iš viso:</b>  |         |          | <b>24,45</b>                        | <b>13,18</b>  | <b>67,26</b>         | <b>485,46</b>           |

Vakarienė 15:30 val.

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |               |                      |                         |
|--|---------|--------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|  |         |        | Baltymai<br>g                       | Riebalai<br>g | Angliavandeniai<br>g | Energinė<br>vertė, kcal |
| Bulvių, žirnių košytė<br>(tausojantis) (augalinis) | 21328   | 60/50  | 11,35                               | 7,23          | 42,57                | 280,79                  |
| Pomidorų ir agurkų salotos                         | 57592   | 70     | 0,59                                | 4,66          | 2,92                 | 55,96                   |
| Arbata (be cukraus)                                | 19607   | 200    | 0                                   | 0             | 0                    | 0,03                    |
| Melionai   | 48055   | 130    | 0,52                                | 0             | 7,93                 | 33,8                    |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>12,46</b>                        | <b>11,89</b>  | <b>53,42</b>         | <b>370,58</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                   |         |        | <b>43,74</b>                        | <b>30,70</b>  | <b>187,64</b>        | <b>1201,87</b>          |