

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
Kauno „Nemuno“ mokyklos
8 priedas


Vesta Žiūraitienė

2023-10-16

**Kauno „Nemuno“ mokykla A. ir J. Gravrogų g. 9,
Kaunas**

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 METŲ

Naudojamas nuo 2023-10-16

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška košė su sviestu (82 proc.rieb.) ir uogiene (tausojantis)	28393	142/3/5	4,51	3,67	28,78	166,19
Duona su lydytu tepamu sūriu (50 proc.rieb.)	15327	20/20	3,14	4,64	10,40	95,92
Sezoniniai vaisiai	58363	85,00	0,35	0,00	8,68	36,13
Nesaldinta vaistažolių arbata	23601	100,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,00	8,31	47,87	298,24

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių, žaliųjų žirnelių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	58863	100,00	1,99	2,17	8,82	62,74
Ruginė duona	1199	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	27630	100,00	13,04	10,85	7,58	180,19
Bulvių košė (tausojantis)	8860	70,00	1,44	2,77	11,72	77,54
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	64187	70,00	0,85	1,86	5,19	40,86
Morkos	23412	55,00	0,55	0,06	5,72	25,58
Vanduo	23607	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,09	17,90	48,15	430,06

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieš.) apkepas su plikytais ryžiais, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	17347	130	15,86	11,33	23,70	260,24
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	20361	15,00	0,11	0,06	1,81	8,18
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	23604	100,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			15,97	11,39	25,51	268,44
Iš viso dienai:			43,06	37,6	121,53	996,74



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	6288	150,00	3,93	2,95	27,00	150,32
Viso grūdo duona su sviestu (82 proc.rieb.)	2297	30/5	1,86	4,40	13,72	101,90
Sezoniniai vaisiai	58363	85,00	0,35	0,00	8,68	36,13
Nesaldinta kmynų arbata	6883	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			6,43	7,57	50,15	294,49

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	58864	100,00	2,47	2,18	11,21	74,29
Batono skrebutis	12510	15,00	1,13	0,29	7,55	37,24
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	27631	70,00	10,88	5,03	8,46	122,60
Biri grikių košė (tausojantis)	28402	70,00	3,66	2,54	20,11	117,96
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	23413	100,00	0,82	0,16	4,00	20,72
Vanduo, paskanintas apelsinais	23606	100,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			19,02	10,19	52,14	376,41

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	15791	98,00	4,34	5,52	34,16	203,65
Natūralus jogurtas (iki 3 proc.rieb.)	20961	20,00	0,74	0,60	1,02	12,44
Pienas (2,5 proc.rieb.)	23609	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			9,28	9,87	42,23	294,84
Iš viso dienai:			34,73	27,63	144,52	965,74

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su uogiene (tausojantis)	28395	135/15	5,21	3,33	36,37	196,30
Sezoniniai vaisiai	58364	70,00	0,70	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta vaistažolių arbata	23601	100,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			5,91	3,61	52,76	267,14

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)	58865	90/10	2,32	1,53	12,44	72,84
Garuose kepti šamo gabaliukai (tausojantis)	18920	90,00	14,96	9,59	2,13	154,70
Bulvių košė (tausojantis)	8860	70,00	1,44	2,77	11,72	77,54
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	64189	90,00	2,34	4,78	5,65	74,99
Vanduo	23607	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			21,05	18,68	31,94	380,06

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) blynai	3248	80/40	13,37	11,29	32,74	286,06
Uogienė	20358	8,00	0,00	0,00	4,00	16,00
Nesaldinta kminų arbata	6883	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			13,67	11,51	37,49	308,20
Iš viso dienai:			40,63	33,8	122,19	955,4



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	15789	150,00	6,93	4,48	26,73	174,95
Sezoniniai vaisiai	17423	90,00	0,27	0,36	13,59	58,68
Nesaldinta arbatžolių arbata	23603	100,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,20	4,84	40,32	233,64

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	58866	100,00	1,71	2,11	8,11	58,26
Grietinė (30 rie. proc.)	20359	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Ruginė duona	1199	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovas su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	26511	80/70	15,22	8,28	30,41	257,09
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	23413	100,00	0,82	0,16	4,00	20,72
Vanduo, paskanintas apelsinais	23606	100,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			19,29	13,76	52,70	411,78

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Morkų pyragas (tausojantis)	1903	55/25	5,15	10,97	22,91	210,98
Pienas (2,5 proc. rie.)	23609	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			9,35	14,72	29,96	289,73
Iš viso dienai:			35,84	33,32	122,98	935,15



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su bananais (augalinis) (tausojantis)	28405	125/25	5,47	6,41	28,32	192,83
Sezoniniai vaisiai	58363	85,00	0,35	0,00	8,68	36,13
Pienas (2,5 proc.rieb.)	23609	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			10,02	10,16	44,05	307,71

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba su žiediniais kopūstais arba brokoliais ir kalakutienos filė (tausojantis)	58867	87/13	3,76	1,85	6,38	57,25
Ruginė duona	1199	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Kepti kalakutienos filė maltinukai su varške (9 proc.rieb.) ir cukinija (tausojantis)	4515	56/20/3 4	18,67	7,66	2,52	153,73
Perlinis kuskusas (tausojantis)	4848	80,00	1,35	2,53	8,07	60,45
Daržovių (kopūstų, morkų, pomidorų, agurkų) salotos su saldžiąja paprika	64191	100,00	1,09	1,11	6,52	40,43
Vanduo paskanintas citrina	23608	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			26,14	13,37	33,15	357,54

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4486	80,00	11,60	10,99	11,72	192,25
Juoda duona su sviestu (82 riebi. proc.)	15329	20/5	1,25	4,30	9,16	80,32
Agurkų lazdelės	23411	70,00	0,49	0,00	1,96	9,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	23603	100,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,34	15,29	22,84	282,38
Iš viso dienai:			49,5	38,82	100,04	947,63



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ilgagrūdžių ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	11170	147/3	2,73	3,08	26,53	144,76
Batonas su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	15330	20/5/12	4,49	7,50	10,36	126,95
Nesaldinta kmylių arbata	6883	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			7,52	10,80	37,64	277,85

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	58868	100,00	1,04	0,99	8,96	48,92
Ruginė duona	1199	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kotletas (tausojantis)	33079	70,00	13,00	8,14	6,66	151,88
Biri grikių košė (tausojantis)	28402	70,00	3,66	2,54	20,11	117,96
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	20060	90,00	0,80	0,08	6,64	30,50
Vanduo, paskanintas apelsinais	23606	100,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Sezoniniai vaisiai	58363	85,00	0,35	0,00	8,68	36,13
Iš viso maitinimui:			20,13	11,96	61,00	432,14

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti cukinijų varškėčiai (9 proc.rieb.) (tausojantis)	17728	50/50	12,31	10,63	21,61	231,32
Grietinės (30 proc.rieb.) ir uogienės padažas	20363	20,00	0,28	3,00	7,01	56,17
Nesaldinta vaistažolių arbata	23601	100,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,60	13,63	28,62	287,50
Iš viso dienai:			40,14	36,31	127,01	995,45



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	4487	60,00	8,26	7,09	0,59	99,13
Juoda duona su sviestu (82 rieb.proc.)	15329	20/5	1,25	4,30	9,16	80,32
Majonezas	20722	10,00	0,02	3,40	0,60	33,08
Konservuoti žirneliai	57067	70,00	3,08	0,21	8,75	49,21
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	23604	100,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sezoniniai vaisiai	58363	85,00	0,35	0,00	8,68	36,13
Iš viso maitinimui:			12,95	15,00	27,78	297,88

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	58869	92/8	1,77	3,51	11,07	83,00
Kiaulienos kumpio troškiny su moliūgu (tausojantis)	20906	120/30	16,62	8,07	17,88	210,59
Pomidorai	1317	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Agurkų lazdelės	23411	70,00	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo	23607	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,28	11,74	33,23	315,71

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	15792	135/15	10,02	6,49	24,71	197,34
Trinta varškė (9 proc.rieb.) su uogomis	14433	50/20	8,79	4,82	5,47	100,42
Nesaldinta kmylių arbata	6883	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			19,10	11,53	30,93	303,89
Iš viso dienai:			51,33	38,27	91,94	917,48

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	28397	150,00	5,04	3,74	27,72	164,70
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	17003	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai	17423	90,00	0,27	0,36	13,59	58,68
Nesaldinta arbatžolių arbata	23603	100,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,65	8,26	41,39	282,51

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su plikytais ryžiais (tausojantis)	58870	100,00	0,89	2,06	7,90	53,73
Grietinė (30 rieb. proc.)	20359	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Batono skrebutis	12510	15,00	1,13	0,29	7,55	37,24
Jūros lydekų filė maltinis (tausojantis)	18921	80,00	14,89	5,01	10,07	144,93
Pomidorų padažo ir jogurto (0,2 proc. rieb.) padažas	3352	20	1,08	0,02	2,16	13,16
Perlinis kuskusas (tausojantis)	451	100,00	1,46	2,54	8,76	63,72
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	23415	100,00	0,92	0,14	7,34	34,30
Vanduo paskanintas citrina	23608	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			20,17	13,47	44,67	380,52

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su morkomis	15793	87/23	7,71	8,37	36,51	252,18
Raugintų pasukų (0,3 proc. rieb.) gėrimas	24034	100,00	4,50	0,75	5,70	47,55
Iš viso maitinimui:			12,21	9,12	42,21	299,73
Iš viso dienai:			43,03	30,85	128,27	962,76



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	28396	150,00	3,96	1,43	31,39	154,22
Duona su lydytu tepamu sūriu (50 proc.rieb.)	15327	20/20	3,14	4,64	10,40	95,92
Nesaldinta kmynų arbata	6883	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			7,39	6,28	42,54	256,28

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	58866	100,00	1,71	2,11	8,11	58,26
Grietinė (30 proc.rieb.)	933	8,00	0,21	2,40	0,22	23,30
Grikių ir kiaulienos kumpio troškiny (tausojantis)	4238	60/60	15,05	7,59	25,71	231,32
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, pomidorai)	10181	60,00	0,52	0,12	3,06	15,40
Vanduo	23607	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	58363	85,00	0,35	0,00	8,68	36,13
Iš viso maitinimui:			17,84	12,22	45,77	364,42

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bananinis varškės (9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis)	17729	80/70	15,90	11,29	21,10	249,58
Grietinės (30 proc.rieb.) ir jogurto (0,2 proc.rieb.) padažas su vanile	20364	25	1,40	3,18	2,88	45,70
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	23604	100,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			16,63	14,81	24,11	296,29
Iš viso dienai:			41,86	33,31	112,42	916,99

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc.rieb.) ir uogiene (tausojantis)	28398	142/3/5	3,69	3,76	29,49	166,56
Batonas su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	15330	20/5/12	4,49	7,50	10,36	126,95
Nesaldinta vaistažolių arbata	23601	100,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,17	11,26	39,86	293,51

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (kalafiorai, moliūgai, bulvės, morkos) sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)	58871	100,00	2,94	2,18	10,72	74,28
Batono skrebutis	12510	15,00	1,13	0,29	7,55	37,24
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (36 proc.rieb.) (tausojantis)	33080	86/14	19,54	7,59	1,24	151,48
Biri plikytų ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	20059	70,00	2,30	1,61	21,11	108,14
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	64194	50,00	0,84	3,32	2,79	44,42
Agurkų lazdelės	23411	70,00	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo	23607	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			27,23	14,99	45,37	425,37

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	58877	150,00	6,95	5,90	23,15	173,51
Sezoniniai vaisiai	58368	120,00	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	23604	100,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			8,15	6,38	51,23	294,96
Iš viso dienai:			43,55	32,63	136,46	1013,84



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	28399	150,00	5,75	6,18	22,60	169,01
Uogienė	20358	8,00	0,00	0,00	4,00	16,00
Sezoniniai vaisiai	49347	100,00	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	23601	100,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,45	6,38	44,60	261,62

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	58872	130,00	0,72	0,92	4,65	29,80
Ruginė duona	1199	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovos su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	27633	70/60	13,31	13,34	23,95	269,09
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai / ridikai)	22713	50,00	0,52	0,12	2,16	11,76
Morkų lazdelės	9632	50,00	0,50	0,05	5,20	23,25
Vanduo	23607	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			16,27	14,63	45,08	377,06

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) su obuoliais, praturtinti avižų sėlenomis (tausojantis)	17751	75/35	10,97	5,83	30,99	220,34
Grietinės (30 proc.rieb.) ir jogurto (0,2 proc. rieb.) padažas su vanile	20364	25	1,40	3,18	2,88	45,70
Nesaldinta kminų arbata	6883	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			12,00	9,58	34,75	273,18
Iš viso dienai:			34,72	30,59	124,43	911,86



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška trijų grūdų (avižų, miežių, kviečių) dribsnių košė (tausojantis)	28400	150,00	4,85	3,62	25,00	151,96
Trinta varškė (9 proc.rieb.) su uogomis (tausojantis)	17346	65/20	8,91	4,96	5,77	103,32
Sezoniniai vaisiai	58363	85,00	0,35	0,00	8,68	36,13
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	23604	100,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			14,12	8,57	39,45	291,42

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	58873	100,00	2,67	5,15	9,92	96,74
Bulvių plokštainis su kalakutienos filė	23416	80/50	14,84	4,67	28,37	214,82
Jogurtinis (iki 3 proc.rieb.) padažas su žalumynais	20360	15,00	0,65	1,51	0,90	19,77
Blanširuoti brokoliai su žiediniais kopūstais	23868	60,00	1,49	0,16	3,05	19,56
Agurkų lazdelės	23411	70,00	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo paskanintas citrina	23608	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			20,20	11,50	44,73	363,20

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	15791	76/24	4,34	5,52	34,16	203,65
Trintos šaldytos vyšnios	15606	10,00	0,09	0,04	2,98	12,64
Pienas (2,5 proc.rieb.)	23609	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			8,63	9,31	44,19	295,04
Iš viso dienai:			42,95	29,38	128,37	949,66



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4486	80,00	11,60	10,99	11,72	192,25
Duona su sviestu (82 proc. rieb.)	15331	28/5	1,73	4,38	12,81	97,58
Nesaldinta vaistažolių arbata	23601	100,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,34	15,37	24,53	289,84

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, morkų, svogūnų, žalumynų) sriuba su miežinėmis kruopomis ir kiaulienos kumpiu (tausojantis)	58874	86/14	3,50	3,05	8,87	76,91
Ruginė duona	1199	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Vištienos filė troškinta su daržovėmis (šparaginėmis pupelėmis ir morkomis) ir grietinėle (36 proc. rieb.) (tausojantis)	33081	94/16	16,03	5,51	3,95	129,48
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	28403	60,00	2,30	1,10	18,25	92,10
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	23415	100,00	0,92	0,14	7,34	34,30
Agurkų lazdelės	23411	70,00	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo	23607	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			24,46	10,00	49,49	385,75

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	23418	160,00	3,41	4,17	31,86	178,61
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	23610	200,00	6,40	5,00	8,00	102,60
Sezoniniai vaisiai	58369	100,00	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			10,21	9,17	45,96	307,21
Iš viso dienai:			48,01	34,54	119,98	982,8



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių košė paskaninta sviestu (82 proc.rieb) ir uogiene (tausojantis)	28401	136/4/10	4,56	4,68	39,24	217,34
Sezoniniai vaisiai	58363	85,00	0,35	0,00	8,68	36,13
Raugintų pasukų (0,3 proc.rieb.) gėrimas	24034	100,00	4,50	0,75	5,70	47,55
Iš viso maitinimui:			9,41	5,43	53,63	301,02

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	58875	100,00	1,07	3,10	7,10	60,57
Ruginė duona	1199	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Virti makaronai su maltu kiaulienos kumpiu (tausojantis)	27634	80/60	20,21	6,81	23,99	238,14
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	23413	100,00	0,82	0,16	4,00	20,72
Morkų lazdelės	9632	50,00	0,50	0,05	5,20	23,25
Vanduo paskanintas citrina	23608	100,00	0,06	0,02	0,54	2,52
Iš viso maitinimui:			23,88	10,34	49,94	388,36

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių, morkų ir varškės (9 proc.rieb.) kukulaičiai (tausojantis)	23419	100/50	11,74	5,29	41,33	259,87
Jogurtinis (iki 3 proc.rieb.) padažas su žalumynais	20360	15,00	0,65	1,51	0,90	19,77
Nesaldinta vaistažolių arbata	23601	100,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,39	6,80	42,23	279,65
Iš viso dienai:			45,68	22,57	145,8	969,03



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (82 proc.rieb.) ir uogiene (tausojantis)	28398	145/5	3,69	3,76	29,49	166,56
Raugintų pasukų (0,3 proc.rieb.) kokteilis su uogomis	23605	95/35	3,05	0,44	20,08	96,49
Sezoniniai vaisiai	58363	85,00	0,35	0,00	8,68	36,13
Iš viso maitinimui:			7,09	4,20	58,26	299,18

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	58876	100,00	3,23	1,02	11,33	67,43
Jūros lydekų filė kepinukai (tausojantis)	18922	80,00	14,31	7,24	4,86	141,79
Bulvių košė (tausojantis)	8860	70,00	1,44	2,77	11,72	77,54
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	27520	90,00	1,20	6,44	5,72	85,67
Vanduo	23607	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			20,18	17,46	33,64	372,42

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška 5-ių grūdų (avižų, kviečių, miežių, rugių ir sorų dribsnių) kruopų sriuba (tausojantis)	58878	150,00	4,80	5,14	25,80	168,65
Batonas su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	17031	20/5/9	3,75	6,75	10,30	116,92
Iš viso maitinimui:			8,55	11,89	36,10	285,56
Iš viso dienai:			35,82	33,55	128	957,16