

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

4 - 7 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 manų košė su sviestu (82 proc.rieb.) ir uogiene (tausojantis)	28406	188/4/8	5,66	4,68	37,92	216,46
Duona su lydytu tepamu (50 proc.rieb.) sūriu	15332	25/20	3,45	4,69	12,68	106,71
Sezoniniai vaisiai	58370	140,00	0,56	0,00	13,86	57,68
Nesaldinta vaistažolių arbata	23611	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,67	9,37	64,47	380,85

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)	58879	150,00	2,38	2,20	10,56	71,50
Ruginė duona	17006	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	27635	42/68	18,50	14,79	7,99	239,05
Bulvių košė (tausojantis)	20062	90,00	2,18	2,92	17,87	106,47
Kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	64198	90,00	1,04	2,78	6,49	55,07
Morkos	23421	60,00	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo	23617	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			25,91	22,94	58,26	543,15

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rie.) apkepas su plikytais ryžiais, praturtintas avižų sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	17352	150,00	18,34	12,89	28,91	304,97
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	20369	15,00	0,11	0,06	1,81	8,18
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	23614	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			18,44	12,95	30,72	313,17
Iš viso dienai:			54,02	45,26	153,45	1237,17



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	6464	200,00	4,45	3,43	30,56	170,88
Viso grūdo duona su sviestu (82 proc. rieb.)	2383	35,00	1,86	4,40	13,72	101,90
Sezoniniai vaisiai	58370	140,00	0,56	0,00	13,86	57,68
Nesaldinta kmynų arbata	23612	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			7,16	8,05	58,89	336,60

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	58880	150,00	3,02	2,21	13,94	87,78
Batono skrebutis	15334	20,00	1,50	0,38	10,06	49,66
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	27636	80,00	12,95	7,10	9,36	153,17
Biri grikių košė (tausojantis)	28414	80,00	4,18	3,98	22,90	144,07
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	23422	110,00	0,89	0,16	4,28	22,12
Vanduo, paskanintas apelsiniais	23616	150,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			22,61	13,84	61,36	460,39

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	15796	120,00	7,39	7,64	49,02	294,40
Natūralus jogurtas (iki 3 proc. rieb.)	16304	25,00	1,08	0,95	1,20	17,65
Pienas (2,5 proc. rieb.)	23619	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			12,67	12,34	57,27	390,80
Iš viso dienai:			42,44	34,23	177,52	1187,79



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)	28408	185/15	6,12	4,49	41,94	232,64
Sezoniniai vaisiai	58371	120,00	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	23611	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,32	4,97	70,02	354,09

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)	58881	133/17	3,35	2,73	17,09	106,33
Garuose kepti šamo gabaliukai (tausojantis)	18923	95,00	15,48	10,25	3,19	166,96
Bulvių košė (tausojantis)	20062	90,00	2,18	2,92	17,87	106,47
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	64200	100,00	2,61	6,11	6,33	90,80
Vanduo	23617	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,61	22,02	44,48	470,56

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) blynai	3249	90/50	16,88	14,13	39,27	351,74
Uogienė	20366	10,00	0,00	0,00	5,00	20,00
Nesaldinta kminų arbata	23612	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			17,17	14,34	45,02	377,87
Iš viso dienai:			48,1	41,33	159,52	1202,52



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)	15794	200,00	8,28	6,77	31,95	221,83
Sezoniniai vaisiai	58374	120,00	0,36	0,48	18,12	78,24
Nesaldinta vaistažolių arbata	23611	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,64	7,25	50,07	300,07

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	58882	150,00	2,02	2,64	10,40	73,43
Grietinė (30 proc. rie.)	20367	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Ruginė duona	17006	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovai su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	926	120/80	17,69	10,75	37,93	319,24
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	23422	110,00	0,89	0,16	4,28	22,12
Vanduo, paskanintas apelsiniais	23616	150,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			22,27	18,26	62,95	505,22

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Morkų pyragas (tausojantis)	1904	62/38	6,69	13,86	29,25	268,54
Pienas (2,5 proc. rie.)	23619	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			10,89	17,61	36,30	347,29
Iš viso dienai:			41,8	43,12	149,32	1152,58



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)	28417	166/34	5,61	9,70	36,94	257,47
Sezoniniai vaisiai	1312	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Pienas (2,5 proc. rieb.)	23619	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			10,21	13,45	53,89	377,42

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)	58883	132/18	4,77	2,95	7,10	74,02
Ruginė duona	17006	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Kepti kalakutienos filė maltinukai su varške (9proc. rieb.) ir cukinija (tausojantis)	4516	45/45/40	29,59	6,75	3,55	193,29
Perlinis kuskusas (tausojantis)	15513	100,00	1,58	3,36	9,46	74,42
Daržovių (kopūstų, morkų, pomidorų, agurkų) salotos su saldžiąja paprika	67895	125,00	1,33	1,17	7,72	46,72
Vanduo paskanintas citrina	23618	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			38,58	14,45	37,75	435,38

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4488	100,00	12,82	12,20	14,92	220,77
Juoda duona su sviestu (82 proc. rieb.)	15335	30/7	1,87	6,04	13,74	116,76
Agurkų lazdelės	23420	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	23611	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,24	18,24	30,90	348,74
Iš viso dienai:			64,03	46,15	122,53	1 161,54



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 su tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	11285	196/4	3,51	5,00	34,11	195,48
Batonas su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	15336	25/5/15	5,61	8,36	12,95	149,39
Nesaldinta kmynų arbata	23612	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			9,41	13,57	47,80	351,01

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)	58884	150,00	1,63	1,49	14,14	76,43
Ruginė duona	17006	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kotletas (tausojantis)	33083	100,00	17,51	10,26	7,53	192,52
Biri grikių košė (tausojantis)	28414	80,00	4,18	3,98	22,90	144,07
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	20064	90,00	0,80	0,08	6,64	30,50
Vanduo, paskanintas apelsinais	23616	150,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Sezoniniai vaisiai	1312	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			25,80	16,01	71,05	531,47

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)	17743	70/50	14,97	12,99	25,45	278,58
Grietinės (30 proc.rieb.) ir uogienės padažas	20371	25,00	0,39	4,50	6,10	66,47
Nesaldinta vaistažolių arbata	23611	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,36	17,49	31,55	345,05
Iš viso dienai:			50,75	46,80	150,22	1 225,11



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	4489	70,00	9,53	8,18	0,68	114,38
Majonezas	20791	12,00	0,02	4,08	0,72	39,70
Juoda duona su sviestu (82 proc. rieb.)	15335	30/7	1,87	6,04	13,74	116,76
Konservuoti žirneliai	64197	75,00	3,30	0,23	9,38	52,73
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	23614	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sezoniniai vaisiai	58370	140,00	0,56	0,00	13,86	57,68
Iš viso maitinimui:			15,28	18,52	38,37	381,27

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	58885	138/12	2,58	3,91	16,08	109,81
Kiaulienos troškiny su moliūgu (tausojantis)	24551	170/30	21,58	11,10	28,91	301,87
Agurkų lazdelės	23420	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Paprikos	6053	40,00	0,36	0,08	2,68	12,88
Vanduo, paskanintas apelsiniais	23616	150,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			25,15	15,09	50,73	439,35

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	15797	180/20	12,45	8,46	29,46	243,81
Varškė (9 proc.rieb.) su trintomis uogomis	1879	61/14	10,15	5,58	4,02	106,87
Nesaldinta kmynų arbata	23612	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			22,90	14,26	34,23	356,83
Iš viso dienai:			63,33	47,87	123,33	1177,45

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	11217	200,00	6,33	6,11	34,71	219,09
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	17005	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai	58372	90,00	0,27	0,36	13,59	58,68
Nesaldinta arbatžolių arbata	23613	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,94	10,63	48,38	336,90

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba su plikytais ryžiais(tausojantis)	58886	150,00	1,55	2,60	13,85	84,99
Grietinė (30 proc. rieb.)	20367	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Batono skrebutis	15334	20,00	1,50	0,38	10,06	49,66
Jūros lydekų filė maltinis (tausojantis)	18924	80,00	16,71	7,38	10,19	174,03
Pomidorų padažo ir jogurto (0,2 proc. rieb.) padažas	18411	26,00	1,38	0,03	2,85	17,19
Perlinis kuskusas (tausojantis)	15513	100,00	1,58	3,36	9,46	74,42
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	23424	110,00	1,02	0,15	8,38	38,95
Vanduo paskanintas citrina	23618	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			24,16	18,51	56,06	487,49

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su morkomis	15798	100/30	9,66	9,05	46,72	306,93
Raugintų pasukų (0,3 proc. rieb.) gėrimas	24044	150,00	4,50	0,75	5,70	47,55
Iš viso maitinimui:			14,16	9,80	52,42	354,48
Iš viso dienai:			49,65	39,37	155,42	1174,52



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	28409	200,00	4,60	1,97	36,50	182,09
Duona su lydytu tepamu (50 proc.rieb.) sūriu	15332	25/20	3,45	4,69	12,68	106,71
Nesaldinta kmynų arbata	23612	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			8,34	6,87	49,93	294,93

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	58882	150,00	2,02	2,64	10,40	73,43
Grietinė (30 proc. rieb.)	20367	15,00	0,39	4,50	0,41	43,68
Grikių ir kiaulienos kumpio troškinys (tausojantis)	9962	75/75	18,52	8,94	29,31	271,81
Šviežių daržovių (agurkų, pomidorų, paprikų ir kopūstų) salotos su aliejaus užpilu (augalinis)	64204	100,00	1,02	5,12	5,96	74,01
Sezoniniai vaisiai	58370	140,00	0,56	0,00	13,86	57,68
Vanduo	23617	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,51	21,20	59,94	520,61

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bananinis varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	17750	95/85	18,84	13,45	27,85	307,74
Grietinės (30 proc.rieb.) ir jogurto (0,2 proc. rieb.) padažas su vanile	20372	25,00	1,40	3,18	2,88	45,70
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	23614	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			19,57	16,97	30,86	354,46
Iš viso dienai:			50,42	45,04	140,73	1170



2 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)	28810	188/4/8	4,26	4,43	38,23	209,84
Batonas su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	15336	25/5/15	5,61	8,36	12,95	149,39
Nesaldinta vaistažolių arbata	23611	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,87	12,79	51,18	359,24

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (kalafiorai, moliūgai, bulvės, morkos) sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)	58887	150,00	4,31	2,76	15,49	104,06
Batono skrebutis	15334	20,00	1,50	0,38	10,06	49,66
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (36 proc.rieb.) (tausojantis)	33084	104/16	22,68	8,76	1,47	175,45
Biri plikytų ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	20063	90,00	2,87	1,64	26,39	131,80
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	64205	60,00	0,99	3,98	3,28	52,89
Agurkų lazdelės	23420	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Vanduo	23617	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			32,90	17,53	58,93	525,06

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	58893	200,00	8,29	7,19	27,69	208,65
Sezoniniai vaisiai	2327	150,00	1,50	0,60	35,10	151,80
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	23614	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,79	7,80	62,79	360,47
Iš viso dienai:			52,54	38,10	172,78	1 244,18



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	28411	200,00	7,82	7,22	31,07	220,55
Uogienė	20366	10,00	0,00	0,00	5,00	20,00
Sezoniniai vaisiai	58373	110,00	0,77	0,22	19,80	84,26
Nesaldinta vaistažolių arbata	23611	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,59	7,44	55,87	324,82

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	58888	150,00	1,13	1,39	7,49	46,98
Ruginė duona	17006	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovos su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	27638	100/70	15,74	14,47	29,80	312,34
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai / ridikai)	22714	60,00	0,62	0,14	2,59	14,11
Morkų lazdelės	20087	75,00	0,75	0,08	7,80	34,88
Vanduo	23617	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			19,46	16,27	56,79	451,47

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) su obuoliais, praturtinti avižų sėlenomis (tausojantis)	17753	92/48	14,31	8,12	35,49	272,32
Grietinės (30 proc.rieb.) ir jogurto (0,2 proc. rieb.) padažas su vanile	20372	25,00	1,40	3,18	2,88	45,70
Nesaldinta kmylių arbata	23612	150,00	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			15,34	11,87	39,25	325,16
Iš viso dienai:			43,39	35,58	151,91	1101,45

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)	28412	200,00	6,47	5,54	32,31	204,97
Trinta varškė (9 proc.rieb.) su braškėmis (tausojantis)	17351	50/20	8,91	4,96	5,77	103,32
Sezoniniai vaisiai	58370	140,00	0,56	0,00	13,86	57,68
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	23614	150,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			15,95	10,49	51,94	365,99

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)	58889	150,00	4,21	3,24	16,75	113,03
Bulvių plokštainis su kalakutienos filė	23425	148/52	16,11	4,98	34,70	248,11
Jogurtinis (iki 3 proc.rieb.) padažas su žalumynais	20368	20,00	0,83	2,36	0,93	28,28
Blansiruoti brokoliai su žied. kopūstais	23869	80,00	1,88	0,20	3,81	24,50
Agurkų lazdelės	23420	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Vanduo paskanintas citrina	23618	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			23,68	10,80	59,23	428,89

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	15796	90/30	7,39	7,64	49,02	294,40
Trintos šaldytos vyšnios	15607	15,00	0,13	0,06	3,38	14,51
Pienas (2,5 proc.rieb.)	23619	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			11,72	11,45	59,45	387,66
Iš viso dienai:			51,35	32,74	170,62	1182,54

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4488	100,00	12,82	12,20	14,92	220,77
Nesaldinta vaistažolių arbata	23611	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Juoda duona su sviestu (82 proc. rieb.)	15335	30/7	1,87	6,04	13,74	116,76
Iš viso maitinimui:			14,68	18,24	28,66	337,54

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)	58890	130/20	5,36	4,21	13,02	111,41
Ruginė duona	17006	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)	33085	80/20	18,44	7,06	3,87	152,79
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	28415	80,00	2,76	1,36	21,90	110,88
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	23424	110,00	1,02	0,15	8,38	38,95
Agurkų lazdelės	23420	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Vanduo	23617	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			29,37	12,98	58,53	468,39

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)	23426	200,00	4,22	4,21	39,76	213,85
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	23620	200,00	6,40	5,00	8,00	102,60
Sezoniniai vaisiai	58375	110,00	0,44	0,00	6,71	28,60
Iš viso maitinimui:			11,06	9,21	54,47	345,05
Iš viso dienai:			55,11	40,43	141,66	1150,98

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių košė paskaninta sviestu (82 proc.rieb) ir uogiene (tausojantis)	28413	180/7/13	4,74	7,15	43,64	257,86
Raugintų pasukų (0,3 proc.rieb.) gėrimas	24044	150,00	4,50	0,75	5,70	47,55
Sezoniniai vaisiai	58370	140,00	0,56	0,00	13,86	57,68
Iš viso maitinimui:			9,80	7,90	63,20	363,09

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	58891	150,00	1,42	4,64	9,01	83,47
Ruginė duona	17006	20,00	1,22	0,20	9,12	43,16
Virti makaronai su maltu kiaulienos kumpiu (tausojantis)	27639	90/70	24,12	7,95	32,61	298,51
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	23422	110,00	0,89	0,16	4,28	22,12
Morkos	23421	60,00	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo paskanintas citrina	23618	150,00	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			28,34	13,03	62,07	478,93

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių, morkų ir varškės (9 proc.rieb.) kukulaičiai (tausojantis)	23427	100/50	11,74	5,29	41,33	259,87
Jogurtinis (iki 3 proc.rieb.) padažas su žalumynais	20368	20,00	0,83	2,36	0,93	28,28
Nesaldinta vaistažolių arbata	23611	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,57	7,65	42,26	288,16
Iš viso dienai:			50,71	28,58	167,53	1130,18

3 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)	28810	188/4/8	4,26	4,43	38,23	209,84
Raugintų pasukų (0,3 proc.rieb.) kokteilis su uogomis	23615	145/35	4,40	0,59	24,98	122,85
Sezoniniai vaisiai	1312	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			9,06	5,02	73,12	373,88

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	58892	150,00	4,85	1,53	17,00	101,14
Jūros lydekų filė kepinukai (tausojantis)	18925	80,00	18,47	11,00	8,82	208,14
Bulvių košė (tausojantis)	20062	90,00	2,18	2,92	17,87	106,47
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	61934	100,00	1,16	6,41	5,68	85,04
Vanduo	23617	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,65	21,86	49,37	500,79

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška 5-ių grūdų (avižių, kviečių, miežių, rugių ir sorų dribsnių) kruopų sriuba (tausojantis)	58894	200,00	6,03	6,52	33,77	217,86
Batonas su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	15336	25/5/15	5,61	8,36	12,95	149,39
Iš viso maitinimui:			11,63	14,88	46,72	367,25
Iš viso dienai:			47,34	41,75	169,20	1 241,93