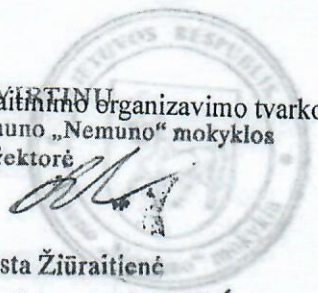


VERTINIU
Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
Kauno „Nemuno“ mokyklos
8 priedas


Vesta Žiūraitienė

2023-10-16

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

7 - 10 METŲ

Naudojamas nuo 2023-10-16

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, morkų, bulvių, žaliųjų žirnelių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	60450	150,00	2,38	2,20	10,56	71,50
Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis)	28386	130,00	19,42	15,14	8,13	246,48
Bulvių košė	2029	130,00	2,70	3,77	23,00	136,70
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	10053	110,00	1,12	8,54	5,80	104,56
Morkų lazdelės	1256	60,00	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,30	29,73	54,48	590,67

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb) apkepas su plikytais ryžiais, praturtintas avių sėlenomis ir pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	17754	137/13	18,34	12,89	28,91	304,97
Trintos šaldytos braškės	3474	15,00	0,11	0,06	2,80	12,16
Nesaldinta arbatžolių arbata	1812	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	1318	80,00	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			18,76	12,95	39,63	350,09
Iš viso dienai:			45,06	42,68	94,11	940,76

1 savaitė
Antradienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba su lęšiais (tausojantis)	60451	150,00	3,02	2,21	13,94	87,78
Grietinė (30 proc. rie.)	913	8,00	0,21	2,40	0,22	23,30
Batono skrebutis	15743	20,00	1,50	0,38	10,06	49,66
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	28387	80,00	12,95	7,10	9,36	153,17
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	1577	120,00	4,68	4,10	25,67	158,29
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	1293	100,00	0,82	0,16	4,00	20,72
Ridikėliai	21741	40,00	0,43	0,03	1,13	6,49
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoniniai vaisiai	1318	80,00	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			24,02	16,40	73,05	535,89

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	16261	90/30	7,50	7,65	49,75	297,87
Natūralus jogurtas (iki 3 proc. rie.)	1681	30,00	1,11	0,90	1,53	18,66
Pienas (2,5 proc. rie.)	1679	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			12,81	12,30	58,33	395,28
Iš viso dienai:			36,82	28,71	131,38	931,17



1 savaitė
Trečiadienis

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)	60452	133/17	3,35	2,73	17,09	106,33
Garuose kepti šamo gabaliukai (tausojantis)	19385	95,00	15,48	10,25	3,19	166,96
Bulvių košė (tausojantis)	15912	100,00	2,05	4,44	17,65	118,71
Šviežių daržovių salotos su aliejaus užpilu	2054	60,00	0,58	2,14	3,26	34,58
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	66582	100,00	1,98	6,07	8,81	97,78
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoniniai vaisiai	1318	80,00	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			23,84	25,65	58,66	560,84

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) blynai	3250	103/57	19,55	14,40	47,75	398,80
Uogienė	3468	10,00	0,00	0,00	5,00	20,00
Nesaldinta kminų arbata	6887	200,00	0,40	0,29	1,00	8,19
Iš viso maitinimui:			19,97	14,69	54,96	431,95
Iš viso dienai:			44,43	40,39	111,15	985,82

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)(augalinis)	60454	150,00	2,02	2,64	10,40	73,43
Viso grūdo ruginė duona	1201	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Plikytų ryžių plovas su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa (tausojantis)	37570	120/80	17,69	10,75	37,93	319,24
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	1293	100,00	0,82	0,16	4,00	20,72
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, paprikos)	23632	60,00	0,41	0,07	3,47	16,17
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			22,85	13,94	70,21	497,72

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Morkų pyragas (tausojantis)	4575	72/48	7,95	14,35	34,64	299,52
Pienas (2,5 proc.rieb.)	1679	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Sezoniniai vaisiai	12197	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso maitinimui:			12,45	18,50	56,79	443,47
Iš viso dienai:			35,56	35,45	127,29	970,41

1 savaitė
Penktadienis



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)	60455	132/18	4,77	2,95	7,10	74,02
Viso grūdo ruginė duona	1201	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Kepti kalakutienos filė maltinukai su varške (9 proc.rieb.) ir cukinija (tausojantis)	34168	73,00/35/40	26,90	5,76	3,35	172,82
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	20509	120,00	1,73	3,78	10,39	82,49
Daržovių (kopūstų, morkų, pomidorų, agurkų) salotos su saldžiąja paprika	66584	100,00	1,09	1,11	6,52	40,43
Švieži salotų lapai	2014	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoniniai vaisiai	12197	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso maitinimui:			36,71	14,32	56,89	503,23

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4578	150,00	14,59	13,26	19,39	255,31
Viso grūdo duona su sviestu (82 proc. rieb.)	2390	35/10	2,19	8,55	16,04	149,85
Agurkas	18841	35,00	0,20	0,00	0,81	4,06
Nesaldinta arbatžolių arbata	1812	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,98	21,81	36,24	409,23
Iš viso dienai:			53,69	36,13	93,13	912,46

2 savaitė
Pirmadienis



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) (augalinis)	60456	150,00	1,63	1,49	14,14	76,43
Viso grūdo ruginė duona	1201	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos kotletas (tausojantis)	34025	85,00	14,95	10,56	7,50	184,84
Grikių kruopų košė (tausojantis)	1577	120,00	4,68	4,10	25,67	158,29
Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	20510	90,00	0,80	0,08	6,64	30,50
Švieži salotų lapai	2014	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	1314	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			24,37	16,55	78,28	559,52

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)	17757	60/60	14,97	12,99	25,45	278,58
Grietinės (30 proc.rieb.) ir uogienės padažas	20798	25,00	0,41	4,50	7,35	71,53
Nesaldinta arbatžolių arbata	1812	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,38	17,49	32,79	350,11
Iš viso dienai:			39,88	35,54	111,21	924,19

2 savaitė
Antradienis



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)	60457	138/12	2,58	3,91	16,08	109,81
Kiaulienos kumpio troškiny su moliūgu (tausojantis)	31338	160/40	24,89	14,31	31,24	353,29
Agurkų lazdelės	23964	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Cukinių lazdelės	23996	50,00	0,60	0,05	1,70	9,65
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			28,72	18,29	52,01	487,47

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)	16263	180/20	12,90	8,56	31,20	253,44
Trinta varškė (9 proc.rieb.) su braškėmis (tausojantis)	17758	50/20	10,72	5,93	6,03	120,35
Nesaldinta kmyų arbata	6887	200,00	0,40	0,29	1,00	8,19
Sezoniniai vaisiai	1318	80,00	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			24,33	14,78	46,15	414,93
Iš viso dienai:			53,05	33,07	98,16	902,4

2 savaitė
Trečiadienis



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)	60458	150,00	1,57	2,60	14,00	85,67
Grietinė (30 proc. rieb.)	935	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Batono skrebutis	15743	20,00	1,50	0,38	10,06	49,66
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis)	19386	110,00	20,28	7,85	12,43	201,47
Pomidorų padažo ir jogurto padažas (0,2 proc. rieb.)	3471	30,00	0,89	0,63	3,34	22,61
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	20509	120,00	1,73	3,78	10,39	82,49
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	23965	110,00	1,02	0,15	8,38	38,95
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,34	18,41	59,62	513,50

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su morkomis	16264	100/30	9,66	9,05	46,72	306,93
Raugintų pasukų (0,3 proc. rieb.) gėrimas	24047	185,00	5,55	0,93	7,03	58,65
Sezoniniai vaisiai	12197	100,00	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso maitinimui:			15,51	10,38	68,85	430,78
Iš viso dienai:			42,85	28,79	128,47	944,28

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	60454	150,00	2,02	2,64	10,40	73,43
Grikių ir kiaulienos kumpio troškiny (tausojantis)	4314	85/85	21,61	11,46	36,62	336,02
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, pomidorai)	23995	90,00	0,78	0,18	4,59	23,10
Cukinių lazdelės	23996	50,00	0,60	0,05	1,70	9,65
Sezoniniai vaisiai	1314	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			25,49	14,34	63,94	486,82

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)	17763	95/85	18,84	13,45	27,85	307,74
Grietinės (30 proc.rieb.) ir jogurto (0,2 proc.rieb.) padažas su vanile	20807	25,00	0,74	3,53	3,01	46,70
Nesaldinta arbatžolių arbata	1812	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			19,57	16,97	30,86	354,45
Iš viso dienai:			44,62	31,28	91,89	827,61

2 savaitė
Penktadienis



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)	60488	150,00	4,31	2,76	15,49	104,06
Batono skrebutis	15743	20,00	1,50	0,38	10,06	49,66
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (36 proc. rieb.) (tausojantis)	34042	116/19	24,99	9,98	1,58	196,13
Virti plikyti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	2050	120,00	2,96	1,88	28,80	143,99
Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	66612	60,00	0,99	3,98	3,28	52,89
Agurkų lazdelės	23964	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			35,39	19,01	62,20	561,46

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	60491	200,00	8,29	7,19	27,69	208,65
Sezoniniai vaisiai	6697	150,00	1,50	0,60	35,10	151,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	1812	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,79	7,79	62,79	360,45
Iš viso dienai:			45,18	26,8	124,99	921,91

3 savaitė
Pirmadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	60492	150,00	1,13	4,04	7,49	70,83
Viso grūdo ruginė duona	1201	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Plikytų ryžių plovė su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	28395	100/70	16,77	14,82	31,12	324,96
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos)	1321	60,00	0,38	0,09	2,40	11,90
Šviežių daržovių rinkinukas (Ridikėliai, pomidorai)	18059	50,00	0,52	0,12	2,16	11,76
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			20,72	19,39	57,59	487,71

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)	17764	92/48	14,31	8,12	35,49	272,32
Grietinės (30 proc.rieb.) ir jogurto (0,2 proc. rieb.) padažas su vanile	20807	25,00	0,74	3,53	3,01	46,70
Nesaldinta arbatžolių arbata	1812	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	1314	100,00	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			15,45	11,65	48,40	360,23
Iš viso dienai:			36,16	31,04	105,99	847,94

3 savaitė
Antradienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojančis)	60495	150,00	4,21	3,24	16,75	113,03
Viso grūdo ruginė duona	1201	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Bulvių plokštainis su kalakutienos filė	23968	148/52	16,11	4,98	34,70	248,11
Jogurtinis (iki 3 proc.rieb.) padažas su žalumynais	20809	20,00	0,83	2,31	1,14	28,61
Blanširuoti brokoliai su žiediniais kopūstais	23969	80,00	1,88	0,20	3,81	24,50
Agurkų lazdelės	23964	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Sezoniniai vaisiai	1318	80,00	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			24,72	11,05	78,07	510,63

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	16261	90/30	7,50	7,65	49,75	297,87
Trintos šaldytos vyšnios	15608	10,00	0,09	0,04	2,98	12,64
Pienas (2,5 proc. rie.)	1679	150,00	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			11,79	11,44	59,78	389,26
Iš viso dienai:			36,50	22,50	137,85	899,89

3 savaitė
Trečiadienis



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)	60498	130/20	5,36	4,21	13,02	111,41
Viso grūdo ruginė duona	1201	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos filė troškinta su daržovėmis (šparaginėmis pupelėmis ir morkomis) ir grietinėle (36 proc. rieb.) (tausojantis)	34054	80/20	18,44	7,06	3,87	152,79
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	29110	80,00	2,76	1,36	21,90	110,88
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, konservuoti agurkai)	23965	110,00	1,02	0,15	8,38	38,95
Agurkų lazdelės	23964	80,00	0,56	0,00	2,24	11,20
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			30,06	13,10	63,84	493,49

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)	23975	200,00	4,22	4,21	39,76	213,85
Kefyras (2,5 proc.rieb.)	24051	200,00	6,40	5,00	8,00	102,60
Sezoniniai vaisiai	8722	130,00	0,52	0,00	7,93	33,80
Iš viso maitinimui:			11,14	9,21	55,69	350,25
Iš viso dienai:			41,2	22,31	119,53	843,74

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	60499	150,00	1,42	4,64	9,01	83,47
Viso grūdo ruginė duona	1201	30,00	1,83	0,30	13,68	64,74
Virti makaronai su maltu kiaulienos kumpiu (tausojantis)	28398	70/90	24,14	7,95	32,75	299,14
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	1293	100,00	0,82	0,16	4,00	20,72
Morkų lazdelės	1256	60,00	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			28,96	13,12	67,00	501,92

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)	23977	100/50	11,74	5,29	41,33	259,87
Jogurtinis (iki 3 proc.rieb.) padažas su žalumynais	20809	20,00	0,83	2,31	1,14	28,61
Sezoniniai vaisiai	6697	150,00	1,50	0,60	35,10	151,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	1812	150,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,07	8,19	77,57	440,28
Iš viso dienai:			43,03	21,37	144,36	941,88

3 savaitė
Penktadienis



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)	60501	150,00	4,85	1,53	17,00	101,14
Jūros lydekų filė kepinukai (tausojantis)	19392	80,00	16,67	10,78	8,82	198,96
Bulvių košė (tausojantis)	15912	100,00	2,05	4,44	17,65	118,71
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	10053	110,00	1,12	8,54	5,80	104,56
Vanduo paskanintas citrinų griežinėliais	1911	150,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			24,76	25,31	50,02	526,89

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)	60502	200,00	6,03	6,52	33,77	217,86
Batonas su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	17123	25/5/20	6,84	9,62	13,06	166,11
Sezoniniai vaisiai	8722	130,00	0,52	0,00	7,93	33,80
Iš viso maitinimui:			13,39	16,14	54,76	417,77
Iš viso dienai:			38,15	41,45	104,78	944,66