|  |
| --- |
| **Kauno lopšelis darželis „Obelėlė”**  |
| K. Baršausko g. 76, LT-51439, Kaunas |
| (ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas) |
|
|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS** |
|  |  |  |  |  |  |
| **4 - 7 METŲ** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Įstaigos darbo laikas** |
|  |  |  | **Nuo 7.00 iki 19.00 val.** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška avižinių dribsnių košė su sėlenomis ir sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) | 6334 | 191/5/4 | 10,15 | 9,07 | 36,73 | 269,18 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 80 | 0,56 | 0,16 | 14,40 | 61,28 |
| **Iš viso maitinimui:** | **10,71** | **9,23** | **51,13** | **330,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) | 2433 | 150 | 1,69 | 4,14 | 14,84 | 103,41 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 13624 | 5 | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,56 |
| Kiaulienos kumpio guliašas (tausojantis) | 18176 | 85 | 15,17 | 14,03 | 5,87 | 210,41 |
| Biri grikių kruopų košė (tausojantis)  | 14387 | 80 | 3,29 | 3,27 | 18,04 | 114,73 |
| Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  | 10363 | 100 | 1,27 | 2,31 | 5,71 | 48,71 |
| Agurkai  | 6248 | 70 | 0,49 | 0,00 | 1,96 | 9,80 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis  | 1779 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,80 | 3,77 |
| **Iš viso maitinimui:** | **22,13** | **25,27** | **47,36** | **505,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Orkaitėje keptos bulvių skiltelės ir morkų lazdelės (augalinis) (tausojantis) | 12597 | 200 | 3,82 | 8,21 | 34,28 | 226,28 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai) | 1652 | 55 | 0,43 | 0,10 | 2,17 | 11,30 |
| Kefyras (2,5 proc. rieb.) | 16737 | 200 | 6,40 | 5,00 | 8,00 | 102,60 |
| **Iš viso maitinimui:** | **10,65** | **13,31** | **44,45** | **340,18** |
| **Iš viso dienai:** | **43,49** | **47,81** | **142,94** | **1176,03** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) | 20017 | 196/4 | 5,79 | 4,01 | 39,79 | 218,39 |
| Šaldytos braškės | 6419 | 30 | 0,21 | 0,12 | 1,62 | 8,40 |
| Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.) | 1856 | 25 | 6,18 | 6,30 | 0,55 | 83,60 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 80 | 0,32 | 0,00 | 7,92 | 32,96 |
| **Iš viso maitinimui:** | **12,49** | **10,43** | **49,88** | **343,36** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) | 3848 | 150 | 3,64 | 1,44 | 13,48 | 81,48 |
| Pilno grūdo duona  | 7128 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Maltas vištienos šlaunelių/kumpelių mėsos šnicelis (tausojantis) | 21275 | 80 | 15,39 | 16,14 | 4,84 | 226,14 |
| Bulvių košė (tausojantis) | 14336 | 80 | 1,71 | 4,42 | 14,30 | 103,80 |
| Raugintų kopūstų salotos (augalinis) | 10376 | 80 | 0,61 | 2,28 | 6,07 | 47,26 |
| Morkų lazdelės | 6798 | 50 | 0,50 | 0,05 | 5,20 | 23,25 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **23,06** | **24,66** | **56,65** | **540,75** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis) | 4421 | 140 | 20,32 | 12,72 | 27,10 | 304,14 |
| Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)  | 1649 | 20 | 0,86 | 0,70 | 1,18 | 14,46 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **21,18** | **13,42** | **28,28** | **318,61** |
| **Iš viso dienai:** | **56,74** | **48,50** | **134,81** | **1202,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) | 20511 | 200/7 | 6,83 | 8,14 | 33,12 | 233,00 |
| Ryžių traputis su tepamu sūreliu (50 proc. rieb.) | 2034 | 15/17 | 2,86 | 4,12 | 13,01 | 100,57 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata  | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 100 | 0,40 | 0,00 | 6,10 | 26,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **10,09** | **12,25** | **52,24** | **359,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 3344 | 150 | 1,01 | 1,38 | 7,25 | 45,45 |
| Šviesi pilno grūdo duona | 4589 | 35 | 1,82 | 0,39 | 17,26 | 79,76 |
| Troškintos maltos kiaulienos kumpio padažas (tausojantis) | 27031 | 90 | 10,53 | 11,25 | 8,13 | 175,91 |
| Virti makaronai (tausojantis)  | 14338 | 100 | 7,50 | 1,60 | 29,00 | 160,40 |
| Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos) | 6833 | 110 | 0,95 | 0,22 | 5,45 | 27,58 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 1779 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,80 | 3,77 |
| **Iš viso maitinimui:** | **21,90** | **14,86** | **67,88** | **492,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis) | 11885 | 130 | 20,15 | 14,97 | 20,65 | 297,91 |
| Natūralus jogurtas su braškėmis (3,8 proc. rieb.) | 13697 | 21/22 | 1,06 | 0,82 | 5,41 | 33,28 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **21,21** | **15,79** | **26,06** | **331,20** |
| **Iš viso dienai:** | **53,20** | **42,90** | **146,18** | **1183,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis) | 18995 | 200 | 7,43 | 6,99 | 47,94 | 284,41 |
| Trintos šaldytos braškės | 16232 | 15 | 0,11 | 0,06 | 2,80 | 12,16 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 5326 | 200 | 0,40 | 0,29 | 1,00 | 8,19 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 90 | 0,27 | 0,36 | 13,59 | 58,68 |
| **Iš viso maitinimui:** | **8,21** | **7,70** | **65,33** | **363,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 2478 | 150 | 3,84 | 0,18 | 12,37 | 66,49 |
| Pilno grūdo duona  | 7128 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Lašišų file - jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis) | 17162 | 44/34 | 17,68 | 12,99 | 8,87 | 223,12 |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis)  | 14339 | 100 | 2,50 | 0,16 | 22,78 | 102,55 |
| Burokėlių salotos (augalinis) | 62765 | 80 | 2,33 | 4,16 | 3,64 | 61,34 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)  | 5156 | 60 | 1,14 | 0,15 | 3,51 | 19,95 |
| Vanduo su chia sėklomis | 5470 | 200 | 0,44 | 0,86 | 1,22 | 14,35 |
| **Iš viso maitinimui:** | **29,15** | **18,83** | **65,14** | **546,64** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Avižinių dribsnių blyneliai su bananais | 3161 | 140 | 9,97 | 9,74 | 47,22 | 316,39 |
| Trintos šaldytos braškės | 16232 | 15 | 0,11 | 0,06 | 2,80 | 12,16 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **10,08** | **9,80** | **50,02** | **328,56** |
| **Iš viso dienai:** | **47,44** | **36,32** | **180,49** | **1238,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | 858 | 60 | 7,62 | 6,54 | 0,54 | 91,50 |
| Pilno grūdo duona | 7128 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Žirnelių salotos su jogurtiniu padažu (3,8 proc. rieb.) | 9620 | 95 | 3,30 | 4,23 | 8,92 | 86,93 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Sezoniniai vaisiai |  | 80 | 0,24 | 0,32 | 12,08 | 52,16 |
| **Iš viso maitinimui:** | **12,45** | **11,42** | **35,11** | **293,02** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 3649 | 150 | 2,02 | 2,18 | 17,08 | 95,95 |
| Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa | 1318 | 154/66 | 17,51 | 11,88 | 40,25 | 337,94 |
| Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.) | 1649 | 20,00 | 0,86 | 0,70 | 1,18 | 14,46 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 16517 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Morkų lazdelės | 4493 | 120 | 1,20 | 0,12 | 12,48 | 55,80 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **22,39** | **15,08** | **75,08** | **525,55** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška (2,5 proc. rieb.) ryžių sriuba (tausojantis) | 3850 | 170 | 4,23 | 6,48 | 16,78 | 142,38 |
| Batonas su tepamu sūriu (50 proc. rieb.) ir saulėgrąžų sėklomis | 10187 | 40/18/8 | 6,53 | 8,68 | 22,87 | 195,68 |
| **Iš viso maitinimui:** | **10,76** | **15,16** | **39,66** | **338,06** |
| **Iš viso dienai:** | **45,59** | **41,65** | **149,85** | **1156,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis) | 6134 | 200/15/15 | 7,26 | 1,02 | 52,07 | 246,44 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 110 | 0,77 | 0,22 | 19,80 | 84,26 |
| **Iš viso maitinimui:** | **8,09** | **1,24** | **72,69** | **334,30** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) sriuba su kiaulienos kumpio kukulaičiais (tausojantis) | 39568 | 130/20 | 4,87 | 4,65 | 8,85 | 96,68 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 13624 | 5 | 0,13 | 1,50 | 0,14 | 14,56 |
| Pilno grūdo duona  | 4531 | 30 | 1,47 | 0,39 | 15,30 | 70,59 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kumpio -jautienos kumpio kukuliai (tausojantis) | 18178 | 70 | 20,10 | 9,13 | 0,85 | 166,03 |
| Bulvių košė (tausojantis)  | 14336 | 80 | 1,71 | 4,42 | 14,30 | 103,80 |
| Raugintų kopūstų salotos (augalinis) | 10376 | 80 | 0,61 | 2,28 | 6,07 | 47,26 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **28,88** | **22,37** | **45,51** | **498,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Omletas su fermentiniu (45 proc. rieb.) sūriu (tausojantis) | 233 | 90/10 | 12,28 | 13,48 | 5,92 | 194,11 |
| Pilno grūdo duona su sviestu (82 proc. rieb.) | 10185 | 25/6 | 1,26 | 5,25 | 12,80 | 103,42 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai). | 4937 | 60 | 0,53 | 0,02 | 1,69 | 9,07 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 5326 | 200 | 0,40 | 0,29 | 1,00 | 8,19 |
| **Iš viso maitinimui:** | **14,46** | **19,03** | **21,41** | **314,78** |
| **Iš viso dienai:** | **51,44** | **42,65** | **139,60** | **1148,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis) | 7421 | 200/5 | 7,49 | 6,20 | 41,33 | 251,06 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 41,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | **7,89** | **6,20** | **51,23** | **292,27** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 3726 | 150 | 4,34 | 2,16 | 15,46 | 98,67 |
| Pilno grūdo duona  | 7128 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Plovas su vištienos filė (tausojantis) | 29665 | 98/62 | 17,10 | 8,17 | 30,35 | 263,31 |
| Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 31859 | 70 | 0,61 | 6,43 | 6,24 | 85,28 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 18220 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis  | 1779 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,80 | 3,77 |
| **Iš viso maitinimui:** | **24,17** | **17,31** | **69,70** | **531,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Cukinijų blyneliai | 10518 | 120 | 11,57 | 14,23 | 29,79 | 293,55 |
| Jogurtinis (3,8 proc. rieb.) padažas su žalumynais | 13626 | 25 | 1,14 | 2,60 | 1,73 | 34,91 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **12,71** | **16,83** | **31,52** | **328,47** |
| **Iš viso dienai:** | **44,77** | **40,34** | **152,46** | **1152,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Tiršta avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis) | 14925 | 180 | 8,94 | 6,96 | 38,52 | 252,48 |
| Šaldytos braškės  | 6419 | 30 | 0,21 | 0,12 | 1,62 | 8,40 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 90 | 0,90 | 0,36 | 21,06 | 91,08 |
| **Iš viso maitinimui:** | **10,05** | **7,44** | **61,20** | **351,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) | 3493 | 150 | 1,41 | 3,30 | 11,31 | 80,59 |
| Skrebučiai | 4971 | 10 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Troškinta vištienos filė (tausojantis) | 21277 | 65 | 15,18 | 9,59 | 4,48 | 164,92 |
| Virtos bulvės (tausojantis) | 780 | 70 | 1,40 | 0,07 | 13,79 | 61,39 |
| Burokėlių salotos su konservuotais agurkais, konservuotais žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 42912 | 90 | 2,53 | 4,75 | 5,31 | 74,10 |
| Morkų lazdelės | 6798 | 50 | 0,50 | 0,05 | 5,20 | 23,25 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **22,06** | **17,98** | **49,94** | **449,83** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška (2,5 proc. rieb.) makaronų sriuba (tausojantis) | 39571 | 200 | 6,66 | 8,15 | 17,21 | 168,86 |
| Šviesios duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) ir sviestu (82 proc. rieb.) | 1613 | 50/4/16 | 6,57 | 7,86 | 25,03 | 197,18 |
| **Iš viso maitinimui:** | **13,23** | **16,01** | **42,24** | **366,04** |
| **Iš viso dienai:** | **45,34** | **41,43** | **153,38** | **1167,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir braškėmis (tausojantis) | 19075 | 200/5/20 | 7,17 | 6,25 | 42,06 | 253,09 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 80 | 0,24 | 0,32 | 12,08 | 52,16 |
| **Iš viso maitinimui:** | **7,41** | **6,57** | **54,14** | **305,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis) | 10233 | 150 | 1,65 | 3,08 | 11,78 | 81,45 |
| Šviesi pilno grūdo duona  | 6755 | 20 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Žuvies (jūros lydekos) kepsniukai (tausojantis) | 12340 | 80 | 15,85 | 11,47 | 8,55 | 200,84 |
| Birūs grikiai (tausojantis) (augalinis) | 14341 | 80 | 4,16 | 1,02 | 22,87 | 117,32 |
| Agurkų, pomidorų ir avokadų salotos (augalinis) | 9948 | 105 | 1,09 | 5,45 | 4,88 | 72,92 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir citrinomis | 5382 | 200 | 0,12 | 0,02 | 1,16 | 5,32 |
| **Iš viso maitinimui:** | **23,90** | **21,27** | **59,09** | **523,42** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškės (9 proc. rieb.) - ryžių apkepas (tausojantis) | 2999 | 99/81 | 20,15 | 15,88 | 21,38 | 309,02 |
| Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.)  | 1649 | 20 | 0,86 | 0,70 | 1,18 | 14,46 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **21,01** | **16,58** | **22,56** | **323,49** |
| **Iš viso dienai:** | **52,32** | **44,42** | **135,79** | **1152,17** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) | 21087 | 200 | 6,30 | 5,19 | 34,65 | 210,51 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 5326 | 200 | 0,40 | 0,29 | 1,00 | 8,19 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 80 | 0,80 | 0,32 | 18,72 | 80,96 |
| **Iš viso maitinimui:** | **7,50** | **5,80** | **54,37** | **299,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 4881 | 150 | 0,94 | 1,39 | 8,53 | 50,40 |
| Pilno grūdo duona  | 6097 | 20 | 0,98 | 0,26 | 10,20 | 47,06 |
| Kiaulienos kumpis - daržovių (bulvės, morkos, svogūnai) troškinys (tausojantis) | 4164 | 111/39 | 22,17 | 15,41 | 21,63 | 313,90 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis). | 2631 | 100 | 0,72 | 6,02 | 2,84 | 68,43 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)  | 5156 | 60 | 1,14 | 0,15 | 3,51 | 19,95 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis  | 1779 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,80 | 3,77 |
| **Iš viso maitinimui:** | **26,04** | **23,25** | **47,51** | **503,50** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Virtų bulvių - varškės (9 proc. rieb.) kukuliai (tausojantis) | 11886 | 115/50 | 11,95 | 12,22 | 43,26 | 330,84 |
| Natūralus jogurtas (3,8 proc. rieb.) | 1649 | 20 | 0,86 | 0,70 | 1,18 | 14,46 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **12,81** | **12,92** | **44,44** | **345,31** |
| **Iš viso dienai:** | **46,35** | **41,97** | **146,32** | **1148,47** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Pirmadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška manų košė su cinamonu ir kviečių sėlenomis (tausojantis) | 6386 | 196/1/3 | 7,30 | 5,96 | 37,41 | 232,46 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 90 | 0,90 | 0,36 | 21,06 | 91,08 |
| **Iš viso maitinimui:** | **8,26** | **6,33** | **59,29** | **327,15** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 9089 | 150 | 2,88 | 2,03 | 11,39 | 75,36 |
| Pilno grūdo duona  | 7128 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Kapotos vištienos file kepsniukai (tausojantis) | 21278 | 90 | 18,46 | 7,44 | 4,73 | 159,69 |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)  | 2891 | 100 | 3,64 | 0,48 | 28,91 | 134,48 |
| Burokėlių salotos su konservuotais agurkais (augalinis) | 9781 | 80 | 1,30 | 3,72 | 7,60 | 69,06 |
| Šviežios paprikos  | 7609 | 20 | 0,18 | 0,04 | 1,34 | 6,44 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **27,69** | **14,03** | **66,71** | **503,86** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Sklindžiai su varške (9 proc. rieb.) ir cukinija | 10635 | 101/17/12 | 11,26 | 11,93 | 41,47 | 318,30 |
| Natūralus jogurtas su bananais (iki 3,8 proc. rieb.) | 3315 | 20/15 | 1,01 | 0,76 | 4,69 | 29,64 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| **Iš viso maitinimui:** | **12,33** | **12,70** | **46,98** | **351,54** |
| **Iš viso dienai:** | **48,28** | **33,06** | **172,98** | **1182,54** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Antradienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis) | 19240 | 200 | 6,71 | 6,97 | 33,87 | 225,01 |
| Trintos šaldytos braškės | 13699 | 15 | 0,11 | 0,06 | 2,80 | 12,16 |
| Pienas (2,5 proc. rieb.)  | 2312 | 150 | 4,20 | 3,75 | 7,05 | 78,75 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 80 | 0,56 | 0,16 | 14,40 | 61,28 |
| **Iš viso maitinimui:** | **11,57** | **10,94** | **58,12** | **377,20** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) | 11300 | 150 | 0,90 | 4,62 | 3,97 | 61,03 |
| Skrebučiai | 4971 | 10 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Orkaitėje kepti kalakutienos kumpelių/šlaunelių mėsos kukuliai (tausojantis) | 27037 | 80 | 16,72 | 7,50 | 3,09 | 146,70 |
| Biri grikių kruopų košė (tausojantis) | 14337 | 80 | 3,30 | 4,09 | 18,05 | 122,16 |
| Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis) | 2624 | 65 | 0,79 | 3,28 | 4,02 | 48,77 |
| Pjaustyti avokadai  | 5691 | 25 | 0,43 | 6,60 | 1,28 | 66,20 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **23,17** | **26,30** | **40,27** | **490,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Mieliniai blynai | 3464 | 100 | 7,41 | 13,60 | 36,42 | 297,74 |
| Uogienė  | 3371 | 15 | 0,03 | 0,00 | 9,33 | 37,44 |
| Šalta arbata su citrina | 5461 | 150 | 0,07 | 0,02 | 2,58 | 10,74 |
| **Iš viso maitinimui:** | **7,51** | **13,62** | **48,33** | **345,92** |
| **Iš viso dienai:** | **42,25** | **50,86** | **146,71** | **1213,56** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Trečiadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Omletas su fermentiniu (45 proc. rieb.) sūriu (tausojantis) | 233 | 90/10 | 12,28 | 13,48 | 5,92 | 194,11 |
| Pilno grūdo duona | 8302 | 45 | 2,21 | 0,59 | 22,95 | 105,89 |
| Agurkas ir pomidoras  | 16514 | 90 | 0,77 | 0,18 | 3,87 | 20,16 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| **Iš viso maitinimui:** | **15,25** | **14,24** | **32,74** | **320,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis) | 3750 | 150 | 1,02 | 1,43 | 7,89 | 48,53 |
| Pilno grūdo duona  | 7128 | 25 | 1,23 | 0,33 | 12,75 | 58,83 |
| Virtos dešrelės (tausojantis) | 18185 | 80 | 10,40 | 14,40 | 2,40 | 180,80 |
| Virtos bulvės (augalinis) | 14342 | 100 | 2,00 | 0,10 | 19,70 | 87,70 |
| Troškinti rauginti kopūstai (tausojantis) (augalinis) | 18230 | 80 | 1,05 | 5,09 | 6,10 | 74,38 |
| Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos) | 6833 | 110 | 0,95 | 0,22 | 5,45 | 27,58 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 4027 | 150 | 0,07 | 0,02 | 0,61 | 2,88 |
| **Iš viso maitinimui:** | **16,72** | **21,58** | **54,90** | **480,70** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis) | 2913 | 120 | 18,28 | 9,04 | 26,93 | 262,12 |
| Natūralus jogurtas (3.8 proc. rieb.) | 1649 | 20 | 0,86 | 0,70 | 1,18 | 14,46 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,90 | 41,20 |
| **Iš viso maitinimui:** | **19,54** | **9,74** | **38,01** | **317,80** |
| **Iš viso dienai:** | **51,51** | **45,56** | **125,65** | **1118,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Ketvirtadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška kvietinių kruopų košė su sėlenomis (tausojantis) | 6304 | 197/3 | 8,45 | 8,24 | 34,72 | 246,88 |
| Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.), fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis) | 10221 | 20/3/10 | 3,47 | 5,24 | 10,44 | 102,80 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| **Iš viso maitinimui:** | **11,98** | **13,49** | **45,99** | **353,27** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Trinta daržovių (bulvių, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis) | 10442 | 150 | 2,12 | 2,15 | 13,08 | 80,17 |
| Skrebučiai | 4971 | 10 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis) | 17102 | 80 | 17,59 | 9,48 | 8,65 | 190,30 |
| Bulvių košė (tausojantis)  | 14340 | 90 | 1,83 | 2,91 | 15,57 | 95,75 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai) | 16517 | 100 | 0,80 | 0,20 | 4,10 | 21,40 |
| Geriamasis vanduo | 7388 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **23,38** | **14,96** | **51,26** | **433,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Varškės (9 proc. rieb.) - morkų apkepas (tausojantis) | 853 | 88/67 | 18,45 | 18,44 | 22,95 | 331,60 |
| Natūralus jogurtas su bananais (3,8 proc. rieb.) | 3315 | 20/15 | 1,01 | 0,76 | 4,69 | 29,64 |
| Arbatžolių arbata su apelsinu | 5377 | 150 | 0,06 | 0,01 | 0,82 | 3,60 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 100 | 0,40 | 0,00 | 6,10 | 26,00 |
| **Iš viso maitinimui:** | **19,93** | **19,21** | **34,56** | **390,84** |
| **Iš viso dienai:** | **55,29** | **47,66** | **131,81** | **1177,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 savaitė |  |  |  |  |  |  |
| Penktadienis |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pusryčiai 08:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Pieniška penkių rūšių (avižų, grikių, kviečių, miežių, rugių) kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir sėlenomis (tausojantis) | 6346 | 189/4/7 | 7,38 | 6,50 | 36,40 | 233,58 |
| Šaldytos braškės  | 6419 | 30 | 0,21 | 0,12 | 1,62 | 8,40 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 1577 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 90 | 0,90 | 0,36 | 21,06 | 91,08 |
| **Iš viso maitinimui:** | **8,49** | **6,98** | **59,08** | **333,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pietūs 12:00 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis) | 10401 | 150 | 2,42 | 2,22 | 20,45 | 111,42 |
| Šviesi pilno grūdo duona | 6755 | 20 | 1,04 | 0,22 | 9,86 | 45,58 |
| Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpiu (tausojantis) | 18180 | 90/45 | 12,49 | 7,54 | 36,70 | 264,62 |
| Grietinė (30 proc. rieb.) | 1874 | 15 | 0,39 | 4,50 | 0,41 | 43,68 |
| Agurkas ir pomidoras  | 16514 | 90 | 0,77 | 0,18 | 3,87 | 20,16 |
| Morkų lazdelės  | 5568 | 70 | 0,70 | 0,07 | 7,28 | 32,55 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 4027 | 150 | 0,07 | 0,02 | 0,61 | 2,88 |
| **Iš viso maitinimui:** | **17,87** | **14,75** | **79,17** | **520,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Vakarienė 15:30 val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo ar gaminio maistinė vertė** |
| **Baltymai, g** | **Riebalai, g** | **Angliavandeniai, g** | **Kilokalorijos (Kcal.)** |
| Makaronai su sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis) | 17231 | 180/20 | 12,48 | 12,38 | 29,50 | 279,30 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina | 1489 | 200 | 0,06 | 0,02 | 0,56 | 2,67 |
| Sezoniniai vaisiai |   | 80 | 0,32 | 0,00 | 7,92 | 32,96 |
| **Iš viso maitinimui:** | **12,86** | **12,40** | **37,98** | **314,93** |
| **Iš viso dienai:** | **39,22** | **34,13** | **176,23** | **1168,88** |