

Patvirtino:

Kauno lopšelis - darželis „Pasaka“  
V. Krėvės 87A, Kaunas



Lina Tumosienė  
*ugdymo direktorė*  
*atstovė*

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų vaikams

Be kiaulienos, cukinijų, vištienos ir  
jų produktų, be miežių ir jų produktų

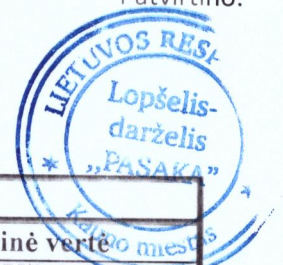
Įstaigos darbo laikas  
nuo 7.00 iki 19.00 val  
Pradėtas naudoti nuo 2026m.  
vasario mėn.





1 savaitė  
Trečiadienis

Patvirtino:



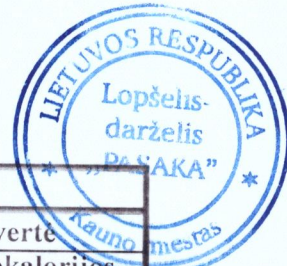
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška ryžių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	26008	100	3,15	2,91	23,34	132,15
Vaisiai pagal sezoną	97401	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Liofilizuotos uogos/vaisiai	96080	10	0,27	0,27	2,67	14,15
Nesaldinta arbata	34629	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>4,12</b>	<b>3,38</b>	<b>44,01</b>	<b>222,92</b>

Klasės mokytoja  
Direktorius pavaduotoja  
Kędymai  
*Lina Tumosiene*  
*neatidavė duobton*  
*132,15*  
*132,15*

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	95085	100	1,19	1,41	9,10	53,86
Ruginė duona su sėklomis	28669	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Kalakutienos filė guliašas (tausojantis)	62758	80	14,66	7,34	4,65	143,26
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	18689	60	1,20	0,06	11,82	52,62
Morkų lazdelės	35951	105	0,70	0,07	7,28	32,55
Pjaustyti agurkai	103409	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su vaisiais/uogomis	34635	150	0,02	0,00	0,50	2,06
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,87</b>	<b>9,70</b>	<b>43,75</b>	<b>341,73</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai be kiaušinio (tausojantis)	27348	110	14,87	6,69	26,35	225,07
Trintos uogos	31756	20	0,14	0,08	2,08	9,58
Nesaldinta arbata	34628	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,01</b>	<b>6,77</b>	<b>28,42</b>	<b>234,68</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>39,00</b>	<b>19,84</b>	<b>116,18</b>	<b>799,32</b>

Patvirtino:

1 savaitė  
KetvirtadienisDirektoriaus pavaduotoja  
ugdymui

Lina Tumosiene

radijavili d. uelto  
ato d. hog. uita

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė (tausojanti) (augalinis)	46319	150	5,04	1,24	27,72	142,20
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	28668	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną	97400	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta arbata	34628	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,78</b>	<b>5,40</b>	<b>37,70</b>	<b>242,55</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	95187	100	1,60	4,13	11,54	89,72
Lašišos file kepsnelis (tausojantis)	30203	70	15,28	15,17	0,53	199,79
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	30174	60	1,64	0,08	15,08	67,60
Burokėlių salotos su aliejumi	103410	70	2,01	1,95	3,68	40,35
Vanduo su vaisiais/uogomis	455	150	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,59</b>	<b>21,35</b>	<b>31,37</b>	<b>399,98</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Mieliniai blynai su obuoliais be kiaušinio	20727	100	6,22	5,67	35,20	216,77
Trintos uogos	31756	20	0,14	0,08	2,08	9,58
Nesaldinta arbata	34629	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,37</b>	<b>5,75</b>	<b>37,28</b>	<b>226,36</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>37,74</b>	<b>32,50</b>	<b>106,35</b>	<b>868,89</b>

1 savaitė  
Penktadienis



Direktorius pavaduotoja  
Lina Tumosienė

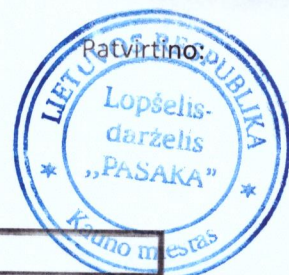
*naudojami dirbti  
2020 09 04  
at*

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų košė su vyšniomis (be kauliukų) (augalinis) (tausojantis)	29936	150	2,91	4,75	26,60	160,76
Trintos uogos	31756	20	0,14	0,08	2,08	9,58
Vaisiai pagal sezoną	97403	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Kakava nesaldinta su pienu	34630	100	1,61	1,36	2,86	30,10
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,06</b>	<b>6,19</b>	<b>37,63</b>	<b>226,44</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta avinžirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	95087	100	2,77	1,93	19,43	106,15
Orkaitėje keptas jautienos kumpio maltinukas (tausojantis)	47953	60	8,48	3,40	1,83	71,87
Bulvių košė (tausojantis)	30175	80	2,07	2,54	16,56	97,40
Kopūstų salotos	103412	70	0,85	2,75	5,12	48,61
Paprikos ir pomidorai	103411	40	0,38	0,12	2,50	12,60
Vanduo su vaisiais/uogomis	34634	150	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,61</b>	<b>10,74</b>	<b>46,02</b>	<b>339,19</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis)	45689	150	6,08	7,85	25,87	198,41
Trintos uogos	31756	20	0,14	0,08	2,08	9,58
Liofilizuotos uogos/vaisiai	28715	15	1,14	0,56	7,59	39,92
Nesaldinta arbata	34628	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,36</b>	<b>8,48</b>	<b>35,54</b>	<b>247,93</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>27,03</b>	<b>25,41</b>	<b>119,18</b>	<b>813,56</b>

2 savaitė  
Pirmadienis



**Pusryčiai 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	45626	150	5,07	5,34	27,76	179,36
Vaisiai pagal sezoną	97400	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Pienas (2.5 proc. rieb.)	34631	150	4,20	3,75	7,05	78,75
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,67</b>	<b>9,09</b>	<b>44,71</b>	<b>299,31</b>

**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	10954	100	0,88	1,50	7,54	47,16
Kukurūzų traputis	17722	25	2,30	1,38	18,13	94,08
Kalakutienos maltinukas be kiaušinio (tausojantis)	42120	80	12,39	2,91	0,45	77,51
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (auga)	6654	60	2,05	0,10	18,85	84,50
Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	35952	130	1,09	0,24	5,44	28,28
Morkų lazdelės	35954	30	0,30	0,03	3,12	13,95
Vanduo su vaisiais/uogomis	34635	150	0,02	0,00	0,50	2,06
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,02</b>	<b>6,15</b>	<b>54,02</b>	<b>347,54</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Morkų blynėliai be kiaušinio	36641	100	5,08	5,61	31,07	195,07
Natūralus jogurtas (3 proc. rieb.)	31753	20	0,74	0,60	1,02	12,44
Liofilizuotos uogos/vaisiai	28713	15	0,78	0,41	12,00	54,75
Nesaldinta arbata	34628	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,60</b>	<b>6,61</b>	<b>44,09</b>	<b>262,28</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>35,29</b>	<b>21,85</b>	<b>142,82</b>	<b>909,13</b>



2 savaitė  
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų krupų košė (augalinis) (tausojantis)	40984	120	3,60	4,87	20,79	141,39
Trintos uogos	31756	20	0,14	0,08	2,08	9,58
Vaisiai pagal sezoną	97404	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Liofilizuotos uogos/vaisiai	29342	10	0,52	0,27	8,00	36,50
Nesaldinta arbata	34629	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>4,56</b>	<b>5,62</b>	<b>45,96</b>	<b>252,68</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis) (augalinis)	95089	100	2,70	1,15	10,39	62,70
Kukurūzų trapučiai	28671	20	1,84	1,10	14,50	75,26
Morkų blynėliai be kiaušinio	36641	100	5,08	5,61	31,07	195,07
Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	35953	40	0,36	0,12	1,71	9,36
Morkų lazdelės	35954	30	0,30	0,03	3,12	13,95
Vanduo su vaisiais/uogomis	34634	150	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,33</b>	<b>8,01</b>	<b>61,38</b>	<b>358,90</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	39254	100	4,77	5,90	26,97	180,07
Konservuoti agurkai ir paprikų lazdelės	103507	90	0,77	0,18	4,25	21,69
Kukurūzų trapučiai	3059	15	1,38	0,83	10,88	56,45
Nesaldinta arbata	34628	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,92</b>	<b>6,91</b>	<b>42,10</b>	<b>258,24</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>21,81</b>	<b>20,53</b>	<b>149,44</b>	<b>869,82</b>

Direktorius pavaduotoja  
Lina Tumosienė  
2020 m. gegužės mėn.

2 savaitė  
Ketvirtadienis



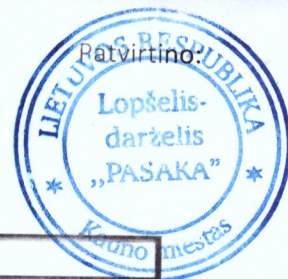
Patvirtino:  
Direktorius pavaduotoja  
g d y m u i  
*Dina Tumosienė*  
*a aduoli di ubly*  
*ato log ulety*

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų košė (augalinis) (tausojantis)	46349	150	2,81	4,70	25,41	155,14
Vaisiai pagal sezoną	97402	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta arbata	34628	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>3,81</b>	<b>5,10</b>	<b>48,81</b>	<b>256,37</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	95085	100	1,19	1,41	9,10	53,86
Lydekos filė maltinukai su morkomis be kiaušinio (tausojantis)	30721	60/10	11,60	10,06	1,26	141,95
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	30174	60	1,64	0,08	15,08	67,60
Burokėlių salotos su pupelėmis ir aliejumi	103414	80	4,59	2,14	11,84	84,99
Agurkai	620	80	0,56	0,00	2,24	11,20
Vanduo su vaisiais/uogomis	34635	150	0,02	0,00	0,50	2,06
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,60</b>	<b>13,68</b>	<b>40,02</b>	<b>361,66</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su varškės įdaru (varškė 9 proc. rie.) be kiaušinio	23250	100	8,47	6,52	25,50	194,58
Trintos braškės su bananais	31755	15	0,13	0,06	2,16	9,69
Kukurūzų trapučiai	3059	15	1,38	0,83	10,88	56,45
Nesaldinta arbata	34629	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,98</b>	<b>7,41</b>	<b>38,54</b>	<b>260,73</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>33,39</b>	<b>26,19</b>	<b>127,38</b>	<b>878,76</b>

2 savaitė  
Penktadienis

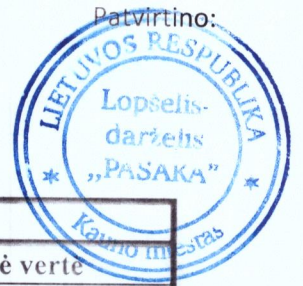


Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	45687	150/40	5,22	2,31	27,45	151,43
Vaisių tyrėlė	32804	40	0,28	0,19	7,20	31,61
Vaisiai pagal sezoną	97405	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta arbata	34628	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,40</b>	<b>2,60</b>	<b>46,35</b>	<b>234,37</b>

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	6966	100	4,64	1,83	15,98	98,91
Kalakutienos filė guliašas (tausojantis)	62758	80	14,66	7,34	4,65	143,26
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	30177	75	1,70	0,09	16,75	74,55
Morkų salotos	103415	50	0,50	1,87	5,20	39,63
Daržovės (pomidorai, agurkai)	103416	40	0,36	0,12	1,71	9,36
Vanduo su vaisiais/uogomis	455	150	0,06	0,02	0,54	2,52
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,92</b>	<b>11,25</b>	<b>44,82</b>	<b>368,21</b>

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška plikytų ryžių sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	95194	150	3,21	5,09	16,09	123,02
Duona su sėklom, sviestu (82 proc. rieb.) fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	24520	35	4,32	7,44	9,54	122,38
Nesaldinta arbata	34628	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,53</b>	<b>12,53</b>	<b>25,63</b>	<b>245,42</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>35,84</b>	<b>26,38</b>	<b>116,80</b>	<b>848,00</b>

3 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 kokosų drožlėmis (tausojantis)	45629	150	4,56	8,26	28,17	205,24
Vaisiai pagal sezoną	97404	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Kakava su pienu (2.5 proc. rieb.)	34632	100	1,61	1,36	2,86	30,10
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,47</b>	<b>10,02</b>	<b>46,12</b>	<b>300,54</b>

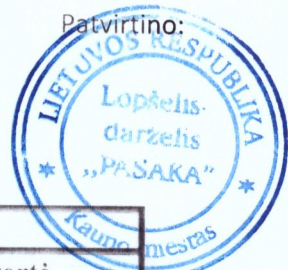
**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis)	85205	150	0,90	1,55	8,37	51,00
Ruginė duona su sėklom	28670	20	1,82	0,82	9,28	51,78
Kalakutienos filė guliašas (tausojantis)	62758	80	14,66	7,34	4,65	143,26
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	30176	60	3,78	0,93	20,79	106,65
Daržovių rinkinukas (paprikos, pomidoras)	35955	70	0,67	0,22	4,33	21,98
Vanduo su vaisiais/uogomis	34634	150	0,05	0,01	0,59	2,57
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>21,88</b>	<b>10,86</b>	<b>48,00</b>	<b>377,23</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Konvekciniėje keptos bulvės su prieskoniais (tausojantis)	30179	120	2,40	2,12	23,65	123,31
Sūrio lazdelė (40 proc.rieb.)	28668	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	34636	150	4,80	3,75	6,00	76,95
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,54</b>	<b>10,03</b>	<b>29,73</b>	<b>259,38</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>40,89</b>	<b>30,91</b>	<b>123,86</b>	<b>937,15</b>

3 savaitė  
Antradienis



Pusryčiai 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų krupų košė (augalinis) (tausojantis)	40984	120	3,60	4,87	20,79	141,39
Trintos uogos	31756	20	0,14	0,08	2,08	9,58
Vaisiai pagal sezoną	97402	100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta arbata	34628	150	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>4,74</b>	<b>5,35</b>	<b>46,27</b>	<b>252,20</b>

Patvirtino:  
Direktoriaus pavaduotoja  
u g o y m u i  
*Lina Tumosienė*  
*naudėjau šiuos duomenis*

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	97474	100	2,16	2,10	5,53	49,66
Lydekos filė maltinukai su morkomis be kiaušinio (tausojantis)	30721	59/11	11,60	10,06	1,26	141,95
Rausvasis padažas (pomidorų padažas, grietinė 30 prod. rie.)	31752	20	0,54	4,51	1,90	50,35
Bulvių košė (tausojantis)	30175	80	2,07	2,54	16,56	97,40
Pomidorai	1454	70	1,30	0,52	7,54	40,04
Ridikai	35956	40	0,43	0,03	1,13	6,49
Vanduo su vaisiais/uogomis	34635	150	0,02	0,00	0,50	2,06
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,12</b>	<b>19,76</b>	<b>34,41</b>	<b>387,95</b>

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės ir moliūgų paplotėliai su kukurūzų miltais be kiaušinio	27363	120	8,91	11,86	16,39	207,92
Natūralus jogurtas (3 proc.rieb.)	31753	20	0,74	0,60	1,02	12,44
Nesaldinta arbata	34629	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,65</b>	<b>12,46</b>	<b>17,41</b>	<b>220,37</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>32,51</b>	<b>37,57</b>	<b>98,09</b>	<b>860,52</b>

3 savaitė  
Trečiadienis



Pusryčiai 08:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Kukurūzų košė su vyšniomis (be kauliukų) (augalinis) (tausojantis)	29936	150	2,9	4,75	26,60	160,70	
Trintos uogos	31756	20	0,14	0,08	2,08	9,58	
Vaisiai pagal sezoną	97405	100	0,90	0,10	11,70	51,30	
Liofilizuotos uogos/vaisiai	96080	10	0,27	0,27	2,67	14,15	
Nesaldinta arbata	34628	150	0,00	0,00	0,00	0,03	
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>4,22</b>	<b>5,19</b>	<b>43,05</b>	<b>235,82</b>	

Pietūs 12:00 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Daržovių (žirneliai, morkos, bulvės, kopūstai baltagūžiai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	95093	100	2,15	1,65	12,21	72,29	
Grikių paplotėliai (tausojantis) (augalinis)	28361	150	7,18	10,51	42,40	292,87	
Morkų - obuolių salotos (augalinis)	103417	70	0,53	2,78	6,84	54,48	
Vanduo su vaisiais/uogomis	455	150	0,06	0,02	0,54	2,52	
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,92</b>	<b>14,95</b>	<b>61,98</b>	<b>422,15</b>	

Vakarienė 15:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Morkų blynėliai (be kiaušinio) (kukurūzų miltai)	36662	100	3,43	6,22	29,92	189,36	
Liofilizuotos uogos/vaisiai	28713	15	0,78	0,41	12,00	54,75	
Pienas (2.5 proc.rieb.)	34631	150	4,20	3,75	7,05	78,75	
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,41</b>	<b>10,37</b>	<b>48,97</b>	<b>322,86</b>	
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>22,55</b>	<b>30,51</b>	<b>154,00</b>	<b>980,83</b>	

Lina Tamosienė  
raduėjanti dietė  
2020 m. geg. 11 d.

3 savaitė  
Ketvirtadienis



Pusryčiai 08:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Pieniška grikių košė (tausojantis)	45692	150	7,00	5,93	33,57	215,95	
Vaisiai pagal sezoną	97406	100	0,40	0,00	6,10	26,00	
Nesaldinta arbata	34629	150	0,00	0,00	0,00	0,01	
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,40</b>	<b>5,93</b>	<b>39,67</b>	<b>241,97</b>	

*Lina Tumšienė*  
*med. dietologė*  
*darželių dietologė*

Pietūs 12:00 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	97475	100	4,13	2,80	15,77	104,80	
Lašišos file kepsnelis (tausojantis)	30203	70	15,28	15,17	0,53	199,79	
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	30174	60	1,64	0,08	15,08	67,60	
Burokėlių ir kopūstų salotos (augalinis)	103418	65	1,44	3,32	2,67	46,27	
Vanduo su vaisiais/uogomis	34634	150	0,05	0,01	0,59	2,57	
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>22,53</b>	<b>21,37</b>	<b>34,63</b>	<b>421,02</b>	

Vakarienė 15:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavan deniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Plikytų ryžių košė su liofilizuotomis avietėmis (tausojantis)	39259	100	3,20	0,31	25,31	116,82	
Kukurūzų trapučiai	28671	20	1,84	1,10	14,50	75,26	
Vaisių tyrėlė	32804	40	0,28	0,19	7,20	31,61	
Nesaldinta arbata	34629	150	0,00	0,00	0,00	0,01	
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,32</b>	<b>1,60</b>	<b>47,01</b>	<b>223,71</b>	
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>35,34</b>	<b>28,90</b>	<b>121,31</b>	<b>886,69</b>	

3 savaitė  
Penktadienis



Pusryčiai 08:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Pieniška avižinių kruopų košė (tausojantis)	45689	150	6,03	7,85	25,87	198,41	
Trintos uogos	31756	20	0,18	0,08	2,08	9,58	
Vaisiai pagal sezoną	97401	100	0,70	0,20	18,00	76,60	
Nesaldinta arbata	34633	150	0,00	0,00	0,00	0,02	
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,91</b>	<b>8,13</b>	<b>45,95</b>	<b>284,60</b>	

Pietūs 12:00 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	10954	100	0,88	1,50	7,54	47,16	
Kukurūzų traputis	17722	25	2,30	1,38	18,13	94,08	
Troškinta jautienos nugarinė (tausojantis)	39331	80	9,29	2,98	4,29	81,10	
Bulvių košė (tausojantis)	30175	80	2,07	2,54	16,56	97,40	
Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	35957	75	0,66	0,18	3,45	18,06	
Morkų lazdelės	35954	30	0,30	0,03	3,12	13,95	
Vanduo su vaisiais/uogomis	34635	150	0,02	0,00	0,50	2,06	
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,52</b>	<b>8,60</b>	<b>53,58</b>	<b>353,81</b>	

Vakarienė 15:30 val.							
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė				
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)	
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	39254	100	4,77	5,90	26,97	180,07	
Kukurūzų trapučiai	1299	20	1,84	1,10	14,50	75,26	
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,61</b>	<b>7,00</b>	<b>41,47</b>	<b>255,33</b>	
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>29,06</b>	<b>23,73</b>	<b>140,99</b>	<b>893,74</b>	