



Kauno lopšelis-darželis „Šilinukas“

Pašilės g. 34 Kaunas
(Istaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠTIS

Lopšelis (1-3.m.)

Be grikių, miežių, virto kiaušinio, braškų, žemuogių, kivių ir pomidorų

Istaigos darbo laikas: nuo 7.00 iki 19.00 val.
Pradėtas naudoti nuo 2025 m. vasario 17 d.



1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
(A) Pieniška kvietinių kruopų košė su migdolų drožlėmis (tausojantis)	38853	150	6,61	7,82	30,79	219,92
Vaisiai (melionai)	38243	80	0,32	0,00	4,88	20,80
Nesaldinta kmynų arbata	27209	150	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			7,02	7,89	35,92	242,77

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
(A) Burokėlių sriuba su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	83113	100	3,78	1,19	11,52	71,89
(A) Plikytų ryžių plovos su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	34760	150	12,50	12,45	23,65	256,65
Šviežių agurkų salotos su krapais	78596	100	0,68	4,56	2,73	54,66
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			16,99	18,20	38,11	384,20

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	20629	120	15,63	7,10	34,21	263,26
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	25660	20	0,74	0,60	1,02	12,44
(A) Trintos mėlynės	28048	15	0,06	0,02	2,10	8,78
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			16,44	7,71	37,33	284,49
Iš viso dienai:			40,45	33,80	111,37	911,46

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų košė (tausojantis)	18125	150	5,20	5,45	28,87	185,34
Sūrio lazdelės 40 proc. rie.	10588	15	4,01	3,12	0,06	44,34
Vaisiai (melionai)	38243	80	0,32	0,00	4,88	20,80
Nesaldinta vaistažolių arbata	587	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,53	8,57	33,81	250,49

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	71947	100	2,83	1,51	10,83	68,20
Pilno grūdo ruginė duona 20	317	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Lašišos file kotletai (tausojantis)	22865	70	15,44	11,05	7,93	192,93
Bulvių košė (tausojantis)	23486	60	1,24	1,41	10,96	61,48
Daržovių lazdelės (cukinija, paprika, morka)	27461	100	1,03	0,13	7,12	33,76
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			21,54	14,36	47,26	404,44

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolių pyragas (tausojantis)	5826	80	5,88	6,75	30,16	204,95
Pienas (2,5 proc. rie.)	2615	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			10,08	10,50	37,21	283,70
Iš viso dienai:			41,15	33,43	118,29	938,63



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
(A) Bolivinių balandų košė su migdolų drožlėmis ir šaldytomis mėlynėmis (augalinis) (tausojantis)	34259	100	6,85	8,01	27,74	210,49
Vaisius (vynuogės)	68305	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			7,41	8,18	42,14	271,79

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis)	71948	100	1,60	3,18	13,20	87,85
Kepti kalakutienos filė maltinukai su varške (9 proc. rieb.) ir cukinija (tausojantis)	20113	100	18,76	3,18	1,93	111,37
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	23489	80	2,46	3,12	22,62	128,40
Burokėlių ir žirnelių salotos	78597	100	3,28	5,22	5,70	82,90
Švieži agurkai	10663	40	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			26,41	14,71	44,78	417,12

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (tausojantis)	20630	100	15,39	11,78	18,69	242,33
Trintos mėlynės	27114	20	0,08	0,02	3,80	15,68
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			15,47	11,80	22,49	258,03
Iš viso dienai:			49,29	34,68	109,41	946,94



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	3105	150	5,36	5,61	31,10	196,32
(A) Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.), varškės sūriu (22 proc. rieb.) ir agurkais (tausojantis)	21566	50	4,37	4,83	13,28	114,02
Nesaldinta kmynų arbata	27209	150	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			9,83	10,50	44,64	312,39

Pietūs 12:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Cukinių sriuba (augalinis) (tausojantis)	4925	100	0,75	3,58	3,25	48,21
Pilno grūdo ruginė duona 20	317	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Maltas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	41110	60	14,32	7,56	3,54	139,48
Žiedinių kopūstų ir plikytų ryžių troškiny su grietine (30-35 proc. rieb.) (tausojantis)	23488	80	2,95	2,96	21,20	123,19
Agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	90931	80	0,58	2,74	2,59	37,31
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			19,61	17,10	40,99	396,26

Vakarienė 15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu (45-50 proc. rieb.) (tausojantis)	5255	100	11,07	11,12	7,59	174,74
Pilno grūdo ruginė duona 20	317	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Marinuoti agurkėliai	23493	25	0,20	0,05	0,69	4,00
Vaisius (bananai) 50	68310	50	0,50	0,20	11,70	50,60
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			12,75	11,63	30,18	276,41
Iš viso dienai:			42,19	39,23	115,81	985,06

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	7710	150	6,33	7,83	28,53	209,89
Vaisiai (melionai)	38243	80	0,32	0,00	4,88	20,80
Nesaldinta kmynų arbata	27209	150	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			6,75	7,90	33,66	232,74

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	71950	100	0,95	1,04	6,75	40,18
Pilno grūdo ruginė duona 20	317	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Bulvių plokštainis su kiaulienos kumpiu	25657	200	15,63	7,92	31,85	261,20
Grietinė 30 proc. rieb. 10	24170	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Daržovių lazdelės (cukinija, paprika, morka)	27461	100	1,03	0,13	7,12	33,76
Agurkų lazdelės	27462	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			19,23	12,36	57,80	419,33

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
(A) Trinta varškė (9 proc. rieb.) su kefyru (2,5 proc. rieb.) paskaninta bananais	23104	145	13,21	7,34	12,16	167,49
Skrebučiai (batono) 30g.	25661	30	2,40	0,69	16,02	79,89
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			15,61	8,03	28,18	247,40
Iš viso dienai:			41,59	28,28	119,64	899,47



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų košė (tausojantis)	18125	150	5,20	5,45	28,87	185,34
Vaisius (bananai) 70	68307	70	0,70	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			5,90	5,73	45,25	256,19

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba su skrebučiais (tausojantis)	71951	100	1,64	4,39	10,21	86,91
Orkaitėje kepti jautienos kumpio maltiniai (tausojantis)	34213	60	13,80	8,15	3,55	142,80
Virtos bulvės (tausojantis)	568	50	0,96	0,05	9,46	42,10
Kopūstų, porų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	78599	100	0,97	2,75	5,48	50,56
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	15339	150	1,20	0,15	7,13	34,65
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			18,60	15,50	36,04	358,03

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Viso grūdo makaronai su sūriu (45-50 proc. rieb.) (tausojantis)	10033	170	11,74	8,84	29,37	243,96
Konservuoti agurkai	27466	30	0,18	0,00	0,72	3,60
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių /žolelių arbata	27212	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			11,92	8,84	30,09	247,58
Iš viso dienai:			36,42	30,07	111,38	861,81

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	3105	150	5,36	5,61	31,10	196,32
Vaisius (obuoliai)	68308	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			5,72	5,61	40,02	233,42

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
(A) Burokėlių sriuba su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	83113	100	3,78	1,19	11,52	71,89
Grietinėleje (30-36 proc. rieb.) troškinta vištienos filė su morkomis (tausojantis)	41111	100	15,27	6,94	3,42	137,22
Virti plikyti ryžiai (tausojantis)	23489	80	2,46	3,12	22,62	128,40
Kopūstų, porų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	78599	100	0,97	2,75	5,48	50,56
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			22,51	14,01	43,25	389,07

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	11274	120	15,46	8,68	23,25	232,97
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	25660	20	0,74	0,60	1,02	12,44
(A) Trintos mėlynės	28048	15	0,06	0,02	2,10	8,78
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			16,26	9,30	26,37	254,20
Iš viso dienai:			44,49	28,91	109,63	876,69

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu (45-50 proc. rieb.) (tausojantis)	5255	100	11,07	11,12	7,59	174,74
Pilno grūdo ruginė duona 20	317	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Vaisius (vynuogės)	68305	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			12,61	11,54	32,19	283,09

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	71952	100	0,66	2,03	6,14	45,46
Pilno grūdo ruginė duona 20	317	20	0,98	0,26	10,20	47,06
(A) Troškintos jautienos kumpio juostelės (tausojantis)	34759	70	12,00	4,56	0,52	91,08
Bulvių košė (tausojantis)	23486	60	1,24	1,41	10,96	61,48
(A) Aisbergo ir agurkų salotos su grietine (30 proc. rieb.)	91377	130	1,25	1,87	3,85	37,20
(A) obuolių TYRĖ	5751	190	0,95	0,95	24,70	111,15
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			17,09	11,08	56,59	394,42

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtos pieniškos a.r. kiaulienos dešrelės (tausojantis)	41115	60	7,80	10,80	1,80	135,60
Pilno grūdo ruginė duona 20	317	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Burokėlių salotos	78604	85	2,34	3,80	3,47	57,39
Vaisiai (obuoliai) 115	68311	115	0,46	0,00	11,39	47,38
Nesaldinta kminų arbata	27209	150	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			11,67	14,93	27,10	289,48
Iš viso dienai:			41,38	37,55	115,89	967,00



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
(A) Pieniška ilgrūdžių ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	38854	150	4,68	5,06	33,93	199,94
Vaisiai (melionai)	38243	80	0,32	0,00	4,88	20,80
Vaisiai (šilauogės)	68797	60	0,42	0,18	6,90	30,90
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			5,42	5,24	45,71	251,66

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	71953	100	5,86	1,58	16,94	105,41
Keptas vištienos šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	41112	60	11,75	8,71	5,83	148,73
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės ir morkų lazdelės (augalinis) (tausojantis)	23491	150	2,55	5,14	22,47	146,36
(A) Rinkinukas (agurkai-paprika)	23828	55	0,44	0,06	2,61	12,71
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			20,62	15,49	48,07	414,21

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	11360	110	14,76	6,91	28,28	234,36
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	25660	20	0,74	0,60	1,02	12,44
(A) Trintos mėlynės	28048	15	0,06	0,02	2,10	8,78
Nesaldinta kmynų arbata	27209	150	0,10	0,07	0,25	2,05
Iš viso maitinimui:			15,66	7,60	31,65	257,62
Iš viso dienai:			41,70	28,33	125,43	923,49

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	34415	150	6,35	8,30	27,96	211,93
Vaisius (vynuogės)	68305	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			6,91	8,46	42,36	273,23

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	83646	100	4,51	2,72	11,05	86,76
Orkaitėje kepti jūros lydekų ir lašišos filė maltinukai (tausojantis)	22866	80	15,91	11,68	5,20	189,56
Virtos bulvės (tausojantis)	568	50	0,96	0,05	9,46	42,10
Burokėlių salotos su obuoliais, porais ir aliejumi	78601	75	1,40	3,10	4,55	51,68
Morkų lazdelės	27463	60	0,60	0,06	6,24	27,90
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			23,40	17,62	36,71	399,00

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
(A) Virti pilno grūdo makaronai su varške (9 proc. rieb.) ir mėlynėmis (tausojantis)	23222	100	10,64	3,62	36,18	219,86
Batonas su tepamu sūreliu 50 proc. rieb.	18632	35	3,04	3,79	11,64	92,83
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			13,68	7,41	47,82	312,71
Iš viso dienai:			44,00	33,49	126,89	984,93

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų košė (tausojantis)	18125	150	5,20	5,45	28,87	185,34
Kukurūzų traputis	11019	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Vaisius (obuoliai)	68308	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			6,48	6,00	45,03	260,07

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Viso grūdo makaronų sriuba su vištienos filė (tausojantis)	4479	100	3,48	2,64	9,11	74,16
Kiaulienos kumpio maltinis (tausojantis)	34215	75	13,40	7,26	2,50	129,00
Virtos bulvės (tausojantis)	568	50	0,96	0,05	9,46	42,10
Kopūstų, porų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	78599	100	0,97	2,75	5,48	50,56
(A) Rinkinukas (agurkai-paprika)	23828	55	0,44	0,06	2,61	12,71
(A) Obuolių TYRĖ	5751	190	0,95	0,95	24,70	111,15
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			20,23	13,72	54,08	420,68

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rie.) apkepas (tausojantis)	11274	120	15,46	8,68	23,25	232,97
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rie.	25660	20	0,74	0,60	1,02	12,44
(A) Trintos mėlynės	28048	15	0,06	0,02	2,10	8,78
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			16,26	9,30	26,37	254,20
Iš viso dienai:			42,97	29,02	125,48	934,95

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	1898	150	6,86	7,86	25,24	199,14
Vaisius (obuoliai)	68308	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			7,23	7,86	34,15	236,24

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	71955	100	1,06	1,59	9,45	56,36
Virtų bulvių blynai su jautienos kumpiu „Žemaičiai“ (tausojantis)	15716	150	20,66	5,57	32,38	262,32
Grietinė 30 proc. rieb. 10	24170	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Daržovių lazdelės (cukinija, paprika, morka)	27461	100	1,03	0,13	7,12	33,76
Agurkų lazdelės	27462	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			23,38	10,31	50,82	389,57

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška plikytų ryžių sriuba (tausojantis)	71957	140	4,32	5,33	20,97	149,06
Batonas su tepamu sūreliu 50 proc. rieb.	18632	35	3,04	3,79	11,64	92,83
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			7,36	9,12	32,61	241,91
Iš viso dienai:			37,96	27,28	117,58	867,71

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	3105	150	5,36	5,61	31,10	196,32
Pienas (2,5 proc.rieb.)	2615	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			9,56	9,36	38,15	275,07

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	71953	100	5,86	1,58	16,94	105,41
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny (tausojantis)	41113	90	12,45	10,47	4,72	162,93
Virti ryžiai (plikyti) (tausojantis)	1904	80	1,66	2,54	15,10	89,90
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis	78602	70	0,90	1,85	3,84	35,64
Agurkų lazdelės	27462	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			21,24	16,45	42,22	401,88

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Spelta miltų blynai su obuoliais	19942	100	6,44	10,95	29,13	240,82
Natūralus jogurtas iki 3 proc.rieb.	25660	20	0,74	0,60	1,02	12,44
Vaisiai (obuoliai)	713	90	0,36	0,00	8,91	37,08
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			7,54	11,55	39,06	290,35
Iš viso dienai:			38,34	37,35	119,44	967,31

3 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų košė (tausojantis)	18125	150	5,20	5,45	28,87	185,34
Vaisius (vynuogės)	68305	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			5,76	5,61	43,27	246,64

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71956	100	0,85	2,04	6,35	47,12
Apkepas su lašišos filė (tausojantis)	22867	110	11,36	10,06	8,23	168,93
Virti ryžiai (plikyti) (tausojantis)	1904	80	1,66	2,54	15,10	89,90
Burokėlių ir žirnelių salotos	78597	100	3,28	5,22	5,70	82,90
Traškios agurkų lazdelės	27465	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			17,31	19,87	36,15	392,65

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška viso grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	37729	150	4,76	4,66	13,83	116,26
Bandelės	20263	50	4,45	5,10	26,70	170,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	27213	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,21	9,76	40,53	286,78
Iš viso dienai:			32,28	35,24	119,95	926,06

3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 08:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82 rieb. proc.) (tausojantis)	34416	150	6,14	8,45	30,54	222,75
Vaisius (kriaušės)	68309	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			6,44	8,85	45,64	287,97

Pietūs 12:25 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	71947	100	2,83	1,51	10,83	68,20
Kapotos vištienos krūtinėlės file apkepas (tausojantis)	41114	80	15,63	6,21	3,49	132,31
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	1293	80	2,30	0,30	18,25	84,90
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	78603	70	0,71	5,15	4,20	65,98
Agurkų lazdelės	27462	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su citrina	2943	150	0,02	0,01	0,21	1,01
Iš viso maitinimui:			21,84	13,17	38,38	359,40

Vakarienė 15:55 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai įdaryti bananais	19943	110	5,32	6,85	35,00	222,95
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	25660	20	0,74	0,60	1,02	12,44
(A) Trintos mėlynės	28048	15	0,06	0,02	2,10	8,78
Nesaldinta žolelių arbata	27211	150	0,00	0,00	0,00	0,02
Iš viso maitinimui:			6,12	7,47	38,12	244,18
Iš viso dienai:			34,40	29,49	122,14	891,55
Dienos vidurkis:			40,57	32,41	117,89	925,54