



PATVIRTINTA

Kauno lopšelio-darželio "Spragtukas"

Direktoriaus 2024 m. gegužės 10 d.

Įsakymu Nr. V-43

KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS "SPRAGTUKAS"

Kęstučio g. 44 A, LT-44308, Kaunas

Įstaigos darbo laikas: 7:00-19:00 val.

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 – 7 metų

(be lazdynų ir žemės riešutų, kiaušinio, cukinijos)

Maitinimo savaitčių skaičius:	4
Maitinimo dienų skaičius savaitėje:	5
Maitinimo skaičius dienoje:	3
Maitinimų pavadinimai ir laikai:	
Pusryčiai	09:00
Pietūs	12:30
Vakarienė	16:00

Valgiaraštį parengė: Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro maitinimo organizavimo skyriaus specialistė Kamilė Mitkevičiūtė



Direktorė
Asta Valatkevičienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu (82 proc. Rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	31700	191/8/1	7,45	8,08	37,61	252,93
Sezoniniai vaisiai	31812	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu (2,5 proc. rieb.)	724	200	2,80	2,51	4,71	52,63
Iš viso maitinimui:			10,81	10,75	56,72	366,84

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1343	150	2,32	3,28	18,20	111,58
Ruginė duona	307	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kiaulienos kumpio ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	31152	80/40,00	16,86	8,83	6,03	171,05
Troškinti plikyti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	1291	80	2,15	1,42	19,60	99,76
Aisbergo salotos su morkomis, alyvuogių aliejumi	1110	50	0,47	2,78	2,00	34,88
Pomidorai	8340	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Švieži agurkai	1519	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo	679	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			24,43	16,84	63,84	504,68

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (varškė 9 proc. rieb.) (tausojantis)	19362	150	16,35	8,87	39,58	303,58
Natūralaus jogurto (iki 3 proc. rieb.) ir uogienės padažas	368	25	0,40	0,30	9,84	43,66
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			16,76	9,17	49,42	347,27
Iš viso dienai:			52,00	36,76	169,98	1218,79

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų (miežių, avižų, kviečių) grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumis (augalinis) (tausojantis)	31701	191/9	7,61	9,56	45,96	300,24
Sezoniniai vaisiai	50499	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,51	9,66	57,66	351,57

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su bulvėmis (tausojantis)	1298	150	1,54	3,09	13,37	87,46
Grietinė 30 proc. rieb.	17017	10	0,26	3,00	0,27	29,12
Ruginė duona	307	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Keptos viščiukų broilerių krūtinėlių filė lazdelės (tausojantis)	398	75	19,28	4,78	5,14	140,68
Bulvių košė (tausojantis)	1095	80	1,69	2,25	13,78	82,15
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	853	50	0,40	5,50	4,83	70,36
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	10283	60	0,48	0,06	2,85	13,86
Vanduo su apelsinu	729	200	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			25,54	18,98	54,74	491,97

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	29587	154/6,00	4,83	6,08	27,77	185,11
Bandelė	7167	50	3,95	2,30	29,70	155,30
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,78	8,38	57,47	340,45
Iš viso dienai:			42,83	37,02	169,87	1183,99

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aiejumi (augalinis) (tausojantis)	31702	172/8	4,60	7,43	36,50	231,23
Grikių traputis su sviestu (82 proc. rieb.)	18570	35/10/10 /6	2,44	4,77	15,20	113,45
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			7,04	12,19	51,70	344,71

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Špinatų sriuba su bulvėmis ir grietinėle (30-36 proc. rieb.) (tausojantis)	66246	150	1,69	5,92	10,30	101,24
Ruginė duona	358	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Troškintas jautienos kumpio troškiny su daržovėmis (tausojantis)	31154	80/90	19,09	6,40	7,70	164,75
Virtos bulvės (tausojantis)	654	75	1,52	0,08	14,92	66,43
Daržovių rinkinukas (paprikos, pomidoras)	25533	100	0,97	0,33	6,12	31,29
Švieži agurkai	771	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Sezoniniai vaisiai	19501	150	0,60	0,00	14,85	61,80
Vanduo su citrina	855	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			25,89	13,00	67,72	491,39

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių juostelės (tausojantis)	25539	180	5,16	3,35	50,82	254,16
Kefyras (2,5 proc. Rieb.)	20909	200	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			11,56	8,35	58,82	356,76
Iš viso dienai:			44,49	33,54	178,24	1192,86

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (tausojantis) (augalinis)	31709	146/3/1	6,13	5,45	26,68	180,28
Šaldytos braškės	366	20	0,14	0,08	1,08	5,60
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. Rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. Rieb.)	8279	25/5/20,00	6,25	8,75	11,76	150,79
Sezoniniai vaisiai	50499	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	867	200	0,06	0,02	0,54	2,54
Iš viso maitinimui:			13,48	14,40	51,76	390,51

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1460	150	4,08	3,28	15,12	106,34
Grietinė 30 proc. Rieb.	714	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Kalakutienos kumpelių/šlaunelių mėsos ir daržovių (morkų, žaliųjų žirnelių, brokolių) troškinys (tausojantis)	37387	50/70,00	12,98	6,67	13,91	167,65
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	21930	75	4,44	3,14	24,43	143,74
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	10283	60	0,48	0,06	2,85	13,86
Pomidorai	8338	70	0,70	0,28	4,06	21,56
Vanduo	679	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,07	17,94	60,78	496,83

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Makaronai su varške (9 proc. rieš.) ir sviestu (82 proc. rieš.) (tausojantis)	708	130/50/5	15,88	10,20	30,04	275,46
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu 2,5 proc. Rieb.	724	200	2,80	2,51	4,71	52,63
Iš viso maitinimui:			18,68	12,71	34,75	328,09
Iš viso dienai:			55,23	45,05	147,29	1215,43



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir šaldytomis braškėmis	31710	142/8/30	6,70	9,90	43,88	291,42
Sezoniniai vaisiai	57246	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			6,98	9,90	50,81	320,29

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausoiantis)	1465	150	1,26	3,05	7,68	63,26
Ruginė duona	307	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Keptas jūros lydekos file maltinukas (tausoiantis)	21428	75	16,72	6,65	9,41	164,4
Grietinės 30 proc. rieb., sviesto 82 proc. rieb. ir pomidorų padažas	22341	20	0,42	5,02	1,34	52,20
Virti pilno grūdo makaronai	6599	60	2,44	1,40	12,67	73,02
Burokėlių salotos	988	60	1,51	2,83	9,14	68,05
Konservuoti kukurūzai	674	20	0,58	0,12	4,00	19,40
Vanduo su citrina	855	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			24,84	19,40	58,66	508,59

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.)	31711	175/5	7,56	6,75	36,76	238,01
Ryžių traputis	17816	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Pienas 2,5 proc. rieb.	23817	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			13,98	11,98	54,11	380,16
Iš viso dienai:			45,80	41,28	163,58	1209,04

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. Rieb.) (tausojojantis)	10071	197/3	4,96	3,08	34,10	184,01
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. Rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. Rieb.)	8279	25/5/20,0 0	6,25	8,75	11,76	150,79
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,21	11,84	45,87	334,83

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojojantis)	66262	150	1,40	5,40	10,23	95,13
Ruginė duona	358	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Vištienos filė troškiny su morkomis ir paprikomis (tausojojantis)	12622	80/30,00	20,21	12,23	5,21	211,72
Troškinti plikyti ryžiai su ciberžole (tausojojantis)	1291	80	2,15	1,42	19,60	99,76
Pomidorai	8343	90	0,90	0,36	5,22	27,72
Švieži agurkai	771	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo su agurkais	1389	200	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			26,66	19,66	53,59	497,94

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rie.) apkepas (tausojojantis)	19371	120	14,30	9,04	27,79	249,70
Natūralaus jogurto (iki 3 proc. rie.) ir uogienės padažas	1014	20	0,46	0,36	5,59	27,43
Sezoniniai vaisiai	16589	100	0,90	0,40	14,80	66,40
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			15,66	9,80	48,18	343,56
Iš viso dienai:			54,55	42,16	147,71	1188,53

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška plikytų ryžių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	31712	145/5,00	4,47	5,90	34,00	206,99
Sūrio lazdelė 40 proc. Rieb.	374	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai	52504	70	0,63	0,07	8,19	35,91
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,44	10,14	42,27	302,06

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis (tausojantis) (augalinis)	74453	150	4,17	5,04	16,55	128,27
Virtų bulvių blynai su jautienos ir kiaulienos kumpiu "Žemaičiai" (tausojantis)	31701	130/35/3 5,00	17,33	6,25	40,49	287,52
Grietinė 30 proc. rieb.	714	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Švieži agurkai	771	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Pomidorai	875	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su apelsinu	729	200	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			22,87	16,00	62,85	486,86

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	17914	130/15,00	12,13	9,67	32,85	266,97
Ryžių traputis	17816	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			12,95	9,90	40,80	304,15
Iš viso dienai:			46,26	36,04	145,92	1093,07

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu (82 proc. Rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	31700	193/7,00	7,45	8,08	37,61	252,93
Sezoniniai vaisiai	31812	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta kmyių arbata	677	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso maitinimui:			8,05	8,27	52,11	315,02

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2081	150	1,26	3,10	10,82	76,25
Ruginė duona	307	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Virti kalakutienos kumpelių šlaunelių mėsos kukuliai (tausojantis)	42699	70	15,62	4,59	3,78	118,93
Grietinės (30 proc. rieב.) ir sviesto (82 proc. rieב.) padažas	1011	10	0,16	5,60	0,18	51,72
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	21930	72/3,00	4,44	3,14	24,43	143,74
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	1446	70	0,73	2,83	2,91	39,97
Pomidorai	875	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo	679	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			24,54	19,76	58,70	510,75

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (9 proc. rieב.)	19372	110	17,21	12,95	29,11	301,83
Natūralaus jogurto (iki 3 proc. rieב.) ir uogienės padažas	1014	20	0,46	0,36	5,59	27,43
Sezoniniai vaisiai	57246	70	0,28	0,00	6,93	28,84
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			17,95	13,31	41,63	358,14
Iš viso dienai:			50,54	41,34	152,44	1183,91

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	31727	177/3,00	6,58	4,61	35,89	211,36
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	18263	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	867	200	0,06	0,02	0,54	2,54
Iš viso maitinimui:			11,26	8,38	42,80	291,65

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	66420	150	2,15	2,31	16,82	96,71
Grietinė 30 proc. Rieb.	1383	7	0,18	2,10	0,19	20,38
Ruginė duona	358	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Garuose keptas kiaulienos kumpio maltinis "Netikras zuikis" (tausojantis)	31702	130	17,87	8,78	4,65	169,13
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir konservuotais ažuorkais	72581	70	2,21	4,75	8,65	86,20
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	25550	140	1,25	0,36	6,62	34,72
Sezoniniai vaisiai	597	110	0,33	0,44	16,61	71,72
Vanduo	679	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			25,52	18,99	64,94	532,81

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai su varške (9 proc. rieb.)	18271	85/35	11,99	14,16	34,26	312,47
Šaldytos braškės	366	20	0,14	0,08	1,08	5,60
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			12,13	14,25	35,34	318,10
Iš viso dienai:			48,91	41,62	143,08	1142,56



Direktorė
Asta Valatkevičienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu (tausojantis) (augalinis)	31728	146/3/1	5,23	5,05	22,83	157,73
Šaldytos braškės	366	20	0,14	0,08	1,08	5,60
V'šo grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. Rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. Rieb.)	8279	25/5/20,0 0	6,25	8,75	11,76	150,79
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			11,62	13,89	35,67	314,15

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, brokoliais, morkomis (augalinis) (tausojantis)	66285	150	2,39	3,26	17,78	110,05
Ruginė duona	307	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kepta garuose lašišos file (tausojantis)	20966	70	13,53	10,63	1,13	154,35
Bulvių košė (tausojantis)	1095	80	1,69	2,25	13,78	82,15
Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais	1161	55	1,16	3,72	5,53	60,18
Švieži agurkai	1519	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su citrina	855	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			20,89	20,19	53,49	479,19

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	29587	154/6,00	4,83	6,08	27,77	185,11
Sezoniniai vaisiai	26129	70	0,70	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu 2,5 proc. Rieb.	724	200	2,80	2,51	4,71	52,63
Iš viso maitinimui:			8,33	8,87	48,86	308,58
Iš viso dienai:			40,84	42,95	138,02	1101,92



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir bananais (tausojantis)	31730	157/3/20, 00	7,11	6,35	31,98	213,53
Duona su sviestu (82 proc. Rieb.)	6464	20/4,00	1,24	3,48	9,15	72,89
Sezoniniai vaisiai	597	110	0,33	0,44	16,61	71,72
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,68	10,27	57,75	358,17

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	19608	150	1,06	2,31	11,46	70,83
Ruginė duona	307	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Plikytų ryžių plovas su viščiukų broilerių krūtinėlių filė (tausojantis)	37394	70/80,00	18,80	9,12	22,09	245,65
Aisbergo salotos su morkomis, alyvuogių aliejumi	1110	50	0,47	2,78	2,00	34,88
Pomidorai	13712	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Vanduo	679	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,96	14,83	53,86	440,74

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. Rieb.) ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	19373	80/100/1	16,54	10,54	31,03	285,11
Natūralaus jogurto (iki 3 proc. rieb.) ir uogienės padažas	1014	20	0,46	0,36	5,59	27,43
Ryžių traputis	17816	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			17,82	11,13	44,57	349,72
Iš viso dienai:			49,46	36,23	156,18	1148,63

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų (miežių, avižų, kviečių) grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	31701	191/9	7,61	9,56	45,96	300,24
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir pomidoru	18492	20/5/10,0 0	1,35	4,34	9,74	83,40
Nesaldinta kmynų arbata	677	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso maitinimui:			8,99	13,92	55,79	384,45

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su pupelėmis ir kalakutienos kumpelių šlaunelių mėsa (tausojantis)	36744	140/10,00	4,28	3,71	14,21	107,34
Ruginė duona	307	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Grietinė 30 proc. Rieb.	717	8	0,21	2,40	0,22	23,30
Troškintas veršienos kumpio triuškinys su daržovėmis (tausojantis)	31184	85/70,00	15,46	5,65	7,70	143,50
Virti makaronai (tausojantis)	21942	60	4,50	1,96	17,40	105,24
Pomidorų, svogūnų, krapų salotos su alyvuogių aliejumi	1906	50	0,54	2,94	3,11	41,02
Švieži agurkai	771	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo su apelsinu	729	200	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			27,31	16,96	58,82	497,13

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių košė (tausojantis)	10563	110	2,86	5,39	24,74	158,94
Sezoniniai vaisiai	1394	110	0,99	0,11	12,87	56,43
Kefyras (2,5 proc. Rieb.)	20909	200	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			10,25	10,50	45,61	317,97
Iš viso dienai:			45,37	38,25	149,26	1122,77



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	31702	172/8	4,60	7,43	36,50	231,23
V.so grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. Rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. Rieb.)	8279	25/5/20,0 0	6,25	8,75	11,76	150,79
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,85	16,18	48,26	382,05

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	66363	150	1,57	3,81	9,79	79,72
Skrebutis	600	10	1,20	0,32	10,26	48,72
Garuose kepta kalakutienos kumpelių mėsa (tausojantis)	12623	80	18,74	8,87	0,39	156,31
Grietinės (30 proc. rieb.) ir sviesto (82 proc. rieb.) padažas	22386	6	0,12	3,25	0,13	30,23
Virtos bulvės (tausojantis)	1014	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir alyvuogių aliejumi	72586	65	1,75	4,33	7,45	75,76
Pomidorai	13712	80	0,80	0,32	4,64	24,64
Vanduo su citrina	855	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			25,86	21,00	49,17	489,06

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su troškintu kiaulienos kumpiu (tausojantis)	31186	110/40	16,41	9,73	38,08	305,47
Sezoniniai vaisiai	63539	100	0,70	0,00	11,10	47,20
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			17,11	9,73	49,18	352,70
Iš viso dienai:			53,82	46,91	146,61	1223,81

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.)	31711	175/5	7,56	6,75	36,76	238,01
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb. su sezoniniais vaisiais (bananais, melionais ir vynuogėmis)	18497	60/40	2,85	1,99	17,28	98,39
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			10,40	8,74	54,04	336,43

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Raudonųjų lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	66325	150	3,72	1,25	16,79	93,31
Ruginė duona	358	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	37341	60	16,84	9,35	4,69	170,27
Grietinės (30 proc. rieb.) ir sviesto (82 proc. rieb.) padažas	1011	5/5,00	0,16	5,60	0,18	51,72
Troškinti plikyti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	1291	80	2,15	1,42	19,60	99,76
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	10283	60	0,48	0,06	2,85	13,86
Pomidorai	875	50	0,50	0,20	2,90	15,40
Vanduo su agurkais	1389	200	0,06	0,00	0,25	1,26
Iš viso maitinimui:			25,44	18,13	58,66	499,53

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	67254	200	8,25	8,34	34,91	247,73
Duona su sviestu 82 proc. rieb.	18501	30/5,00	1,86	4,40	13,72	101,90
Iš viso maitinimui:			10,11	12,74	48,63	349,63
Iš viso dienai:			45,95	39,61	161,33	1185,59

3 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc. Rieb.) (tausojantis)	10071	197/3	4,96	3,08	34,10	184,01
Ruginė duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	18502	20/3/20,0 0	6,18	7,70	9,58	132,34
Nesaldinta kmyną arbata	677	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso maitinimui:			11,17	10,81	43,79	317,16

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	2946	150	1,63	3,18	13,70	89,93
Ruginė duona	307	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Garuose keptas lydekos filė ir lašišos filė maltinis (tausojantis)	21270	75/35,00	17,44	10,58	12,7	215,77
Bulvių košė (tausojantis)	1095	80	1,69	2,25	13,78	82,15
Rinkinukas (papriskos, agurkai)	10283	60	0,48	0,06	2,85	13,86
Pomidorai	3516	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo	679	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			23,47	16,53	59,03	478,77

Vakariinė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	29587	154/6,00	4,83	6,08	27,77	185,11
Duona su sviestu 82 proc. rieb.	18501	30/5,00	1,86	4,40	13,72	101,90
Sezoniniai vaisiai	597	110	0,33	0,44	16,61	71,72
Nesaldinta kmyną arbata	677	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso maitinimui:			7,05	10,95	58,20	359,55
Iš viso dienai:			41,69	38,29	161,02	1155,48



4 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta manų košė su sviestu (82 proc. Rieb.) ir cinamonu (tausojantis)	31700	191/8/1	7,45	8,08	37,61	252,93
Sezoniniai vaisiai	31812	80	0,56	0,16	14,40	61,28
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,01	8,24	52,01	314,24

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	2366	150	3,73	3,18	14,91	103,16
Ruginė duona	358	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Troškintas veršienos kumpio maltinukas (tausojantis)	31704	75	15,85	6,11	8,97	154,25
Grietinės 30 proc. rieb., sviesto 82 proc. rieb. ir pomidorų padažas	22341	20	0,42	5,02	1,34	52,20
Virtos bulvės (tausojantis)	1014	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Morkų ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi	2342	80	0,85	3,75	7,65	67,82
Rinkinukas (paprikos, agurkai)	16773	100	0,90	0,06	4,53	22,26
Vanduo su citrina	855	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			24,96	18,47	65,31	527,32

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) blynėliai su cinamonu	19374	115	11,41	13,08	28,41	277,04
Šaldytos braškės	366	20	0,14	0,08	1,08	5,60
Sezoniniai vaisiai	50499	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			12,46	13,26	41,20	333,97
Iš viso dienai:			45,43	39,97	158,52	1175,53

4 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	31753	175/5	4,12	5,07	28,40	175,71
Šaldytos braškės	366	20	0,14	0,08	1,08	5,60
Sūrio lazdelė 40 proc. Rieb.	374	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu 2,5 proc. Rieb.	724	200	2,80	2,51	4,71	52,63
Iš viso maitinimui:			12,40	11,82	34,27	293,06

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščiai su bulvėmis (tausojantis)	1298	150	1,54	3,09	13,37	87,46
Grietinė 30 proc. Rieb.	717	8	0,21	2,40	0,22	23,30
Ruginė duona	358	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Viščių broilerių krūtinėlių filė guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	9510	110	18,38	4,07	6,30	135,31
Troškinti plikyti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	1291	80	2,15	1,42	19,60	99,76
Kopūstų salotos su pomidorai, agurkais ir alyvuogių aliejumi	2345	80	1,08	7,35	4,18	87,19
Brokoliai	12197	30	0,75	0,09	0,51	5,85
Sezoniniai vaisiai	5123	220	0,88	0,00	13,42	57,20
Vanduo su citrina	855	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			26,59	18,69	69,75	553,54

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Mieliniai blynai	18273	100	8,1	9,18	47,62	305,5
Natūralaus jogurto (iki 3 proc.rieb.) ir uogienės padažas	1014	20	0,46	0,36	5,59	27,43
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			8,56	9,54	53,21	332,9
Iš viso dienai:			47,55	40,05	157,23	1179,5

4 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Viso grūdo avižų dribsnių košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu 82 proc. Rieb. (tausojantis)	10082	184/13/1 /2	6,94	4,69	31,30	195,19
Natūralus jogurtas iki 3 proc. rieb.	18263	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Sezoniniai vaisiai	26129	70	0,70	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			12,26	8,72	54,06	343,81

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių ir pomidorų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2081	150	1,26	3,10	10,82	76,25
Ruginė duona	307	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Kepti su garais kalakutienos kumpelių/šlaunelių kukulaičiai (tausojantis)	38747	80	15,15	7,55	5,6	150,96
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	662	60	2,44	1,40	12,67	73,02
Burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais	1161	55	1,16	3,72	5,53	60,18
Švieži agurkai	8339	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su apelsinu	729	200	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			22,39	16,08	51,08	438,54

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	18274	160	7,19	10,69	44,84	304,27
Natūralaus jogurto (iki 3 proc. rieb.) ir uogienės padažas	1014	20	0,46	0,36	5,59	27,43
Ryžių traputis	17816	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta kmynų arbata	677	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso maitinimui:			8,51	11,30	58,48	369,67
Iš viso dienai:			43,16	36,10	163,62	1152,02



4 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų (miežių, aviųų, kviečių) grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	31701	191/9	7,61	9,56	45,96	300,24
Šviesi duona su lydytu sūriu (50 proc. rieb.)	658	14/14,00	2,18	3,33	8,08	71,04
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			9,79	12,89	54,04	371,31

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (šaldytų daržovių mišinys, kopūstai, morkos, bulvės, svogūnai) sriuba su grietinele 30-36 proc. rieb. (tausojantis)	3346	150	2,34	5,38	15,67	120,46
Troškintas jautienos kumpio maltinukas (tausojantis)	31705	75	16,57	6,36	8,97	159,37
Virti griekiai (tausojantis)	6944	80	3,91	0,96	21,48	110,21
Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	896	70	0,75	3,47	4,35	51,67
Švieži agurkai	8339	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su apelsinu	729	200	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			24,12	16,18	53,25	455,10

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	19371	120	14,30	9,04	27,79	249,70
Natūralaus jogurto (iki 3 proc. rieb.) ir uogienės padažas	1014	20	0,46	0,36	5,59	27,43
Sezoniniai vaisiai	50499	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta kmynų arbata	677	200	0,04	0,03	0,10	0,82
Iš viso maitinimui:			15,70	9,53	45,18	329,25
Iš viso dienai:			51,76	40,45	152,62	1181,57

4 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	31727	177/3,00	6,58	4,61	35,89	211,36
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 proc. Rieb.) ir varškės sūriu (22 proc. Rieb.)	8279	25/5/20,0 0	6,25	8,75	11,76	150,79
Nesaldinta vaisinė arbata	681	200	0,00	0,00	0,00	0,03
Iš viso maitinimui:			12,83	13,36	47,65	362,19

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su miltiniais kukulaičiais (tausojantis)	74457	150	3,66	2,34	17,41	105,36
Orkaiteje kepti lašišų file kąsneliai (tausojantis)	7646	70	16,35	12,84	0,93	184,71
Troškinti plikyti ryžiai su ciberžole (tausojantis)	1291	80	2,15	1,42	19,60	99,76
Burokėlių salotos	988	60	1,51	2,83	9,14	68,05
Rinkinukas (paprikos, pomidorai)	22560	70	0,66	0,20	4,42	22,12
Sezoniniai vaisiai	53026	80	0,32	0,00	7,92	32,96
Vanduo su citrina	855	200	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			24,73	19,65	60,17	516,48

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Balty mai	Rieba lai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	66332	150	12,53	9,15	42,71	303,23
Ruginė duona	307	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Iš viso maitinimui:			14,36	9,45	56,39	367,97
Iš viso dienai:			51,92	42,46	164,21	1246,64