



# KAUNO KURČIŲJŲ IR NEPRIGIRDINČIŲJŲ UGDYMO CENTRAS

Uosio g. 7, LT – 50145, Kaunas

## 15-os dienų valgiaraštis

(1-3 metai, lopšelis)

**Darbo laikas**

**7.30-18.00**

**2022 m. rugsėjo 1 d. – 2023 m. rugpjūčio 31 d.**



1 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
MIEŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU SVIESTU (120 g)	13232	120	3,5	1,91	24,11	127,65
TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS (50 g)	7908	50	6,74	3,63	3,18	72,34
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS ( 150 g)	11794	150	0	0	0	0,03
OBUOLIAI (100 g)	24724	100	0,4	0	9,9	41,2
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,64</b>	<b>5,54</b>	<b>37,19</b>	<b>241,23</b>
Pietūs 12:30						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ, CUKINIŲ SRIUBA (120 g)	27025	120	1,8	4,02	9,47	81,27
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
KEPTI SU GARAIS VIŠTIENOS ŠLAUNELIŲ MĖSOS SUKTINUKAI (T) (100g.)	15578	100	20,76	10,11	3,55	188,21
BIRI RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ (50 g)	10687	50	1,49	1,71	13,59	75,7
VANDUO SU CITRINA (100 g)	12146	100	0,04	0,01	0,37	1,76
PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS (AUGIALINIS) (60 g)	53743	60	1,03	3,17	4,9	52,24
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>25,38</b>	<b>22,02</b>	<b>32,16</b>	<b>428,3</b>
Vakarienė 16:00						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
BULVINIAI BLYNAI (100g.)	5238	100	3,04	10,67	23,69	202,87
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
KEFYRAS 2,5% (150 g)	11790	150	4,8	3,75	6	76,95
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,1</b>	<b>17,42</b>	<b>29,96</b>	<b>308,94</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>44,12</b>	<b>44,98</b>	<b>99,3</b>	<b>978,46</b>



1 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
3-GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (120 g)	13233	120	4,35	2,47	22,62	130,13
SAUSAINIAI ĮVAIRŪS (25 g)	7266	25	1,88	3,88	17	110,38
KAKAVA SU PIENU (100 g)	11787	100	1,82	1,47	8,34	53,85
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,05</b>	<b>7,82</b>	<b>47,96</b>	<b>294,35</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
TIRŠTA PERLINIŲ KRUOPŲ SRIUBA SU BULVĖMIS, MORKOMIS IR BROKOLIU (120 g)	27026	120	1,78	2,6	12,83	81,89
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
KARALIŠKI BALANDĖLIAI (80 gr.)	12076	80	10,78	6,25	4,7	118,15
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS SU POMIDORŲ PADAŽU (15g.)	9346	15	0,33	6,93	1,32	68,96
BULVIŲ KOŠĖ (80 g)	10766	80	1,64	2,61	13,73	84,95
AGURKAI, POMIDORAI ŠVIEŽI (40/20 g)	28077	60	0,48	0,08	2,28	11,76
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,3</b>	<b>21,48</b>	<b>35,5</b>	<b>396,6</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VIRTI VARŠKĖČIAI (VARŠKĖ 9%) SU VISO GRŪDO MILTAIS (T) (100 g)	7951	100	13,03	5,91	28,42	219,03
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS ( 150 g)	11794	150	0	0	0	0,03
OBUOLIAI (80 g)	24725	80	0,32	0	7,92	32,96
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,61</b>	<b>8,91</b>	<b>36,62</b>	<b>281,14</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>36,96</b>	<b>38,22</b>	<b>120,08</b>	<b>972,09</b>





1 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
GRIKIŲ KOŠĖ SU PIENU 2.5% IR SVIESTU 82% (120 g) (T)	13234	120	4,53	3,07	22,05	133,89
MORKŲ PYRAGAS (50g.)	2106	50	2,98	8,96	18,64	167,11
JUODOJI ARBATA BE CUKRAUS (150 g)	11819	150	0	0	0	0,05
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>7,5</b>	<b>12,03</b>	<b>40,69</b>	<b>301,04</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
TIRŠTA AGURKINĖ SRIUBA SU BULVĖMIS, PERLINĖMIS KRUOPOMIS IR MORKOMIS (A) (T) (120 g)	27034	120	1,97	2,64	15,7	94,43
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
TROŠKINTI KOPŪSTAI SU KIAULIENA 90g.	23208	90	12,82	20,18	13,83	288,23
MARINUOTI AGURKAI (60g.)	53747	60	0,42	0,18	1,86	10,74
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>15,51</b>	<b>26,01</b>	<b>32,03</b>	<b>424,28</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
KOLDŪNAI SU MĖSA 100g.	13097	100	10,62	3,42	21,7	160,09
GRIETINĖ 30% (10gr.)	17329	10	0,26	3	0,27	29,12
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.) NAUAS	11792	150	0	0	3,74	14,96
VYNUOGĖS (50g)	24723	50	0,35	0,1	9	38,3
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>11,23</b>	<b>6,52</b>	<b>34,71</b>	<b>242,47</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>34,25</b>	<b>44,57</b>	<b>107,42</b>	<b>967,79</b>



1 savaitė  
Ketvirtadienis

**TVIRTINU**  
Direktore  
Laimutė Gerbinskienė

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS, CINAMONU IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (120 g)	13235	120	3,69	4,33	18,26	126,82
KAKAVA SU PIENU (100 g)	11787	100	1,82	1,47	8,34	53,85
KRIAUSĖS (100 g)	43832	100	0,3	0,4	15,1	65,2
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,81</b>	<b>6,2</b>	<b>41,7</b>	<b>245,87</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
BUROKĖLIŲ SRIUBA SU PUPELĖMIS, BULVĖMIS IR MORKOMIS (120gr.)	27734	120	2,09	2,57	12,45	81,31
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	11748	20	1,22	0,2	9,12	43,16
KALAKUTIENOS ŠLAUNELIŲ IR DARŽOVIŲ(BULVĖ, MORKA) TROŠKINYS (T) (120 g)	13785	120	9,22	9,6	13,23	176,26
MORKŲ IR KOPŪSTŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (A) (70 g)	28079	70	1,51	6,21	5,45	83,72
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,34</b>	<b>21,6</b>	<b>40,89</b>	<b>415,33</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE KEPTI PIKANTIŠKI BULVINUKAI (T) (120 g)	11348	120	12,44	8,47	32,33	255,28
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8728	30	1,29	1,05	1,77	21,69
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS ( 150 g)	11794	150	0	0	0	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,73</b>	<b>9,52</b>	<b>34,1</b>	<b>277</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>33,89</b>	<b>37,32</b>	<b>116,7</b>	<b>938,21</b>



1 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (120 g)	13236	120	4,18	2,82	33,88	177,6
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.) NAUAS	11792	150	0	0	3,74	14,96
OBUOLIAI (150 g)	49572	150	0,6	0	14,85	61,8
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>4,79</b>	<b>2,82</b>	<b>52,47</b>	<b>254,36</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
TIRŠTA POMIDORŲ IR LEŠIŲ SRIUBA (120 g)	27036	120	4,9	3,26	15,83	112,27
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	11748	20	1,22	0,2	9,12	43,16
KEPTA SU GARAIS RIEBI (LAŠIŠA, SKUMBRE, ŠAMAS) ŽUVIS SU PROVANSO ŽOLELEMIS (T) (50 g)	7954	50	10,82	7,36	0,73	112,45
BULVIŲ KOŠĖ (50 g)	10320	50	1,08	1,06	8,76	48,9
AIŠBERGO SAL., AGURKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (80 g)	28080	80	0,76	1,54	5,72	39,81
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,08</b>	<b>16,44</b>	<b>40,79</b>	<b>387,47</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
MIELINIAI BLYNAI SU OBUOLIAIS IR UOGIENE (70g.)	13143	70	4,8	12,78	24,77	233,31
GRIETINĖ 30% (10gr.)	17329	10	0,26	3	0,27	29,12
VANDUO SU CITRINA (150 g)	11795	150	0,06	0,02	0,56	2,64
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,12</b>	<b>15,8</b>	<b>25,6</b>	<b>265,07</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>28,99</b>	<b>35,05</b>	<b>118,86</b>	<b>906,91</b>





2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
MANŲ KOŠĖ SU CINAMONU IR SVIESTU (82%) (T) (120 g)	13237	120	4,02	2,58	21,53	125,43
TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS (70 g)	8366	70	9,43	5,08	4,45	101,28
JUODOJI ARBATA SU CUKRUMI (150 g)	11788	150	0	0	3,74	14,97
BANANAI (50 g)	26451	50	0,5	0,2	11,7	50,6
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,95</b>	<b>7,87</b>	<b>41,41</b>	<b>292,28</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (120 g)	27037	120	1,48	3,7	9,46	77,04
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	11748	20	1,22	0,2	9,12	43,16
KEPTOS VIŠTŲ ŠLAUNELĖS (70gr.)	27316	70	15,2	10,32	1,07	157,97
BULVIŲ KOŠĖ (60 g)	11340	60	1,23	1,96	10,3	63,71
ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ, MORKŲ IR OBUOLIŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (A) (80 g)	28081	80	0,76	4,39	6	66,6
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,19</b>	<b>23,58</b>	<b>36,59</b>	<b>439,37</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU NESALDINTU JOGURTU (2,5%) (150 g)	11793	150	6,95	5,48	39,66	235,73
KEFYRAS 2,5% (150 g)	11790	150	4,8	3,75	6	76,95
APELSINAI (50 g)	49575	50	0,45	0,05	5,85	25,65
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,2</b>	<b>9,28</b>	<b>51,51</b>	<b>338,33</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>46,34</b>	<b>40,73</b>	<b>129,51</b>	<b>1 069,98</b>



2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
OMLETAS (T) (100 g)	2092	100	11,38	10,53	8,23	173,18
RUGINĖ DUONA (20 g)	11748	20	1,22	0,2	9,12	43,16
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS ( 150 g)	11794	150	0	0	0	0,03
OBUOLIAI (80 g)	24725	80	0,32	0	7,92	32,96
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,92</b>	<b>10,73</b>	<b>25,27</b>	<b>249,33</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (A) (T) (120g.)	30184	120	0,57	6,03	5,62	79,04
GRIETINĖ 30% (10gr.)	17329	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20g.)	7090	20	1,22	0,2	9,12	43,16
VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU MĖSA (100g.)	20217	100	7,22	5,43	20,01	157,85
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS (20g.)	9228	20	0,23	5,85	0,26	54,61
PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS (AUGIALINIS) (60 g)	53743	60	1,03	3,17	4,9	52,24
VANDUO SU CITRINA (150 g)	11795	150	0,06	0,02	0,56	2,64
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,6</b>	<b>23,7</b>	<b>40,75</b>	<b>418,67</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE APKEPTI LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKE (9%) (100/50g.)	8935	150	12,28	9,74	36,55	282,95
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
JUODOJI ARBATA BE CUKRAUS (150 g)	11819	150	0	0	0	0,05
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,54</b>	<b>12,74</b>	<b>36,82</b>	<b>312,12</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>36,06</b>	<b>47,17</b>	<b>102,84</b>	<b>980,11</b>





2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
OMLETAS (T) (100 g)	2092	100	11,38	10,53	8,23	173,18
RUGINĖ DUONA (20 g)	11748	20	1,22	0,2	9,12	43,16
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS ( 150 g)	11794	150	0	0	0	0,03
OBULIAI (80 g)	24725	80	0,32	0	7,92	32,96
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,92</b>	<b>10,73</b>	<b>25,27</b>	<b>249,33</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
LIETUVIŠKI ŠALTIBARŠČIAI (200 g)	44001	200	4,99	5,85	8,15	105,19
VIRTOS BULVĖS (A) (T) (50g.)	11262	50	1,03	0,05	10,15	45,17
VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU MĖSA (100g.)	20217	100	7,22	5,43	20,01	157,85
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS (20g.)	9228	20	0,23	5,85	0,26	54,61
PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS (AUGIALINIS) (60 g)	53743	60	1,03	3,17	4,9	52,24
VANDUO SU CITRINA (150 g)	11795	150	0,06	0,02	0,56	2,64
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,57</b>	<b>20,36</b>	<b>44,03</b>	<b>417,7</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE APKEPTI LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKE (9%) (100/50g.)	8935	150	12,28	9,74	36,55	282,95
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
JUODOJI ARBATA BE CUKRAUS (150 g)	11819	150	0	0	0	0,05
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,54</b>	<b>12,74</b>	<b>36,82</b>	<b>312,12</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>40,03</b>	<b>43,83</b>	<b>106,13</b>	<b>979,14</b>

*PASTABA: gaminama kasorosi  
sėsono metu nuo 05-08u*



2 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (90 g)	13238	90	4,65	3,57	18,39	124,34
KEKSIUKAI (50 g)	4308	50	3,41	14	21,25	224,62
JUODOJI ARBATA BE CUKRAUS (150 g)	11819	150	0	0	0	0,05
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,06</b>	<b>17,58</b>	<b>39,65</b>	<b>349</b>

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
PERTRINTA DARŽOVIŲ SRIUBA (120 g)	27039	120	1,35	3,4	10,34	77,42
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
ORKAITĖJE TROŠKINTAS KIAULIENOS KEPSNYS (T) (70g.)	13468	70	16,52	22,36	1,24	272,31
BULVIŲ KOŠĖ (50 g)	10320	50	1,08	1,06	8,76	48,9
KONSERVUOTI AGURKAI, POMIDORAI ŠVIEŽI (20/20 g)	28083	40	0,32	0,08	1,64	8,56
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,57</b>	<b>29,92</b>	<b>22,63</b>	<b>438,08</b>

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VARŠKĖS (9%) APKEPAS (T) (100 g)	7947	100	13,28	8,29	18,8	202,94
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8728	30	1,29	1,05	1,77	21,69
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.) NAUAS	11792	150	0	0	3,74	14,96
VYNUOGĖS (50g)	24723	50	0,35	0,1	9	38,3
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>14,93</b>	<b>9,44</b>	<b>33,3</b>	<b>277,88</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>42,56</b>	<b>56,94</b>	<b>95,57</b>	<b>1 064,97</b>



2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
5-IŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU PIENU (2.5%) IR SVIESTU (82%) (T) (150g.)	14037	150	4,72	3,23	24,17	144,64
KAKAVA SU PIENU (100 g)	11787	100	1,82	1,47	8,34	53,85
OBUOLIAI (100 g)	24724	100	0,4	0	9,9	41,2
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,94</b>	<b>4,7</b>	<b>42,4</b>	<b>239,69</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
TIRŠTA ŽIRNIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS IR MORKOMIS (150g.)	28761	150	4,5	3,26	19,96	127,17
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	11748	20	1,22	0,2	9,12	43,16
GRIETINĖLĖJE TROŠKINTA VIŠTIENOS KRŪTINĖLĖ TROŠKINTA SU MORKOMIS (T) (70 g)	13791	70	10,73	4,52	2,55	93,74
BIRI GRIKIŲ KOŠĖ (45 g)	10319	45	2,65	1,76	14,56	84,69
AISBERGO SAL., AGURKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (80 g)	28080	80	0,76	1,54	5,72	39,81
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>20,16</b>	<b>14,29</b>	<b>52,55</b>	<b>419,44</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO SPELTA MILTŲ SKLINDŽIAI SU OBUOLIAIS IR BANANAIS (100 g)	7869	100	6,46	3,33	26,56	161,99
GRIETINĖ 30% (10gr.)	17329	10	0,26	3	0,27	29,12
PIENAS 2.5% (200 g)	12382	200	5,6	5	9,4	105
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,32</b>	<b>11,33</b>	<b>36,23</b>	<b>296,11</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>39,42</b>	<b>30,31</b>	<b>131,19</b>	<b>955,24</b>





2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (120 g)	13236	120	4,18	2,82	33,88	177,6
UOGIENĖ (20 g.)	10368	20	0,04	0	12,44	49,92
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.) NAUAS	11792	150	0	0	3,74	14,96
OBUOLIAI (50 g)	24788	50	0,2	0	4,95	20,6
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>4,43</b>	<b>2,82</b>	<b>55,01</b>	<b>263,08</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
RŪGŠTYNIŲ SRIUBA (120 g)	27046	120	1,29	4,87	10,77	92,09
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	11748	20	1,22	0,2	9,12	43,16
KEPTA ORKAITĖJE ŽUVIS (LYDEKA) SU TRAŠKIŲ KUKURŪZŲ DRIBSNIŲ PLUTELE (T) (60 g)	9016	60	11,56	6,97	10,17	149,7
BULVIŲ KOŠĖ (50 g)	10320	50	1,08	1,06	8,76	48,9
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNELIAIS IR KONSERVOUOTAIŠ AGURKAIS (A) (70 g)	28087	70	1,26	4,67	5,73	69,94
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>16,72</b>	<b>20,78</b>	<b>45,19</b>	<b>434,67</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
KEPTI ORKAITĖJE VARŠKĖČIAI (VARŠKĖ 9%) SU VISO GRŪDO KVIETINIAIS MILTAIS (T) (100 g)	7948	100	15,57	7,52	25,13	230,49
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8728	30	1,29	1,05	1,77	21,69
PIENAS 2.5% (100 g)	12402	100	2,8	2,5	4,7	52,5
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>19,66</b>	<b>11,07</b>	<b>31,6</b>	<b>304,68</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>40,8</b>	<b>34,67</b>	<b>131,79</b>	<b>1 002,44</b>



3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VIRTAS KIAUŠINIS (T) (60 g)	2094	60	7,62	6,54	0,54	91,5
RUGINĖS DUONOS SUMUŠTINIAI SU SVIESTU (30/5 g)	6832	35	1,86	4,4	13,72	101,9
TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS (50 g)	7908	50	6,74	3,63	3,18	72,34
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS ( 150 g)	11794	150	0	0	0	0,03
BANANAI (50 g)	26451	50	0,5	0,2	11,7	50,6
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>16,71</b>	<b>14,77</b>	<b>29,14</b>	<b>316,37</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
PIENIŠKA MAKARONŲ SRIUBA (120 g)	27047	120	3,49	3,85	9,8	87,83
VIŠTIENOS KRŪTINĖLĖ TROŠKINTA SU RYZIAIS IR MORKOMIS (T) (150gr.)	14668	150	17,68	6,12	17,92	197,5
GŪŽINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU PORAIS, OBUOLIAIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (80gr.) (A)	28078	80	0,89	2,2	4,73	42,27
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
KRIAUSĖS (50 g)	36983	50	0,15	0,2	7,55	32,6
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>22,26</b>	<b>12,39</b>	<b>40,36</b>	<b>361,97</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE APKEPTI LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKE (9%) (100/50g.)	8935	150	12,28	9,74	36,55	282,95
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (15 g)	9284	15	0,65	0,53	0,89	10,85
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.) NAUAS	11792	150	0	0	3,74	14,96
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>12,93</b>	<b>10,26</b>	<b>41,17</b>	<b>308,75</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>51,91</b>	<b>37,42</b>	<b>110,67</b>	<b>987,09</b>



3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU MEDUMI (T) (120 g)	13241	120	4,98	5,52	22,1	158,03
BATONAS SU FERMENTINIŲ SŪRIŲ ( 15/5/15 g)	6713	35	4,86	8,17	7,92	124,56
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS ( 150 g)	11794	150	0	0	0	0,03
OBUOLIAI (50 g)	24788	50	0,2	0	4,95	20,6
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>10,04</b>	<b>13,69</b>	<b>34,97</b>	<b>303,23</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
PUPELIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS, MORKOMIS IR CUKINIJA (120 g)	27038	120	3,91	3,3	16,8	112,53
GRIETINĖ 30% (10gr.)	17329	10	0,26	3	0,27	29,12
JAUTIENOS BEFSTROGENAS (60g.)	23211	60	20,88	12,68	5,11	218,09
BULVIŲ KOŠĖ (50 g)	10320	50	1,08	1,06	8,76	48,9
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
MARINUOTI AGURKAI (60g.)	53747	60	0,42	0,18	1,86	10,74
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>26,59</b>	<b>20,23</b>	<b>33,17</b>	<b>421,14</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO SPELTA BLYNAI SU OBUOLIAIS (150 g)	7795	150	4,88	9,2	26,52	208,41
GRIETINĖ 30% (10gr.)	17329	10	0,26	3	0,27	29,12
VANDUO SU CITRINA (150 g)	11795	150	0,06	0,02	0,56	2,64
BANANAI (50 g)	26451	50	0,5	0,2	11,7	50,6
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>5,71</b>	<b>12,41</b>	<b>39,05</b>	<b>290,77</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>42,34</b>	<b>46,33</b>	<b>107,19</b>	<b>1 015,14</b>



3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
GRIKIŲ KOŠĖ SU PIENU 2.5% IR SVIESTU 82% (150gr.) (T)	15346	150	5,66	3,83	27,56	167,36
BATONAS SU SVIESTU (20/5 g)	7089	25	1,53	4,48	10,1	86,82
KAKAVA SU PIENU (150 g)	11821	150	1,82	1,47	8,34	53,85
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,01</b>	<b>9,78</b>	<b>45,99</b>	<b>308,03</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
POMIDORINĖ SRIUBA SU RYŽIAIS (150g.)	28619	150	1,68	3,11	15,14	95,28
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
ORKAITĖJE KEPTI ŽEMAIČIŲ BLYNAI SU KALAKUTIENA (110 g) (T)	11344	110	6,49	5,35	21,68	160,83
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS (20g.)	9228	20	0,23	5,85	0,26	54,61
KOPŪSTŲ, MORKŲ, OBUOLIŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (A) (90 g)	28089	90	0,86	4,12	6,58	66,89
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>9,57</b>	<b>21,44</b>	<b>44,3</b>	<b>408,5</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VIRTI VARŠKĖČIAI (VARŠKĖ 9%) SU VISO GRŪDO MILTAIS (T) (100 g)	7951	100	13,03	5,91	28,42	219,03
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS ( 150 g)	11794	150	0	0	0	0,03
VYNUOGĖS (50g)	24723	50	0,35	0,1	9	38,3
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,64</b>	<b>9,01</b>	<b>37,7</b>	<b>286,48</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>32,22</b>	<b>40,24</b>	<b>127,99</b>	<b>1 003,01</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
OMLETAS (T) (100 g)	2092	100	11,38	10,53	8,23	173,18
RUGINĖ DUONA (20g.)	7090	20	1,22	0,2	9,12	43,16
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.) NAUAS	11792	150	0	0	3,74	14,96
OBUOLIAI (100 g)	24724	100	0,4	0	9,9	41,2
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13</b>	<b>10,73</b>	<b>30,99</b>	<b>272,5</b>

## Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
DARŽOVIŲ IR VISO GRŪDO MAKARONŲ SRIUBA (120gr.)	27740	120	2,08	3,88	11,64	89,85
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
KEPTAS SU GARAIS KIAULIENOS KUMPINĖS ZUIKIS SU MORKOMIS IR SVOGŪNAIS (T) (120g.)	13470	120	19,22	8,97	7,25	186,58
VIRTOS BULVĖS (A) (T) (50g.)	11262	50	1,03	0,05	10,15	45,17
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ IR MORKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (A) (90 g)	28090	90	0,76	5,78	6,11	79,49
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>23,39</b>	<b>21,69</b>	<b>35,79</b>	<b>431,96</b>

## Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
KEPTOS BULVĖS (120g.)	7091	120	2,16	12,11	21,28	202,72
KEFYRAS 2,5% (200 g)	13235	200	6,4	5	8	102,6
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>8,56</b>	<b>17,11</b>	<b>29,28</b>	<b>305,32</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>44,95</b>	<b>49,53</b>	<b>96,05</b>	<b>1 009,77</b>



3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
BIRI PERLINIŲ KRUOPŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU 82% (120 g)	13449	120	4,71	2,24	32,08	167,3
SAUSAINIAI ĮVAIRŪS (20 g)	7291	20	1,5	3,1	13,6	88,3
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS ( 150 g)	11794	150	0	0	0	0,03
OBUOLIAI (100 g)	24724	100	0,4	0	9,9	41,2
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>6,61</b>	<b>5,34</b>	<b>55,58</b>	<b>296,83</b>

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ŽIRNIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS IR MORKOMIS (120g.)	27768	120	3,33	2,6	12,84	88,05
GRIETINĖ 30% (10gr.)	9102	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	11748	20	1,22	0,2	9,12	43,16
MENKĖS UŽKEPĖLĖ SU MORKOMIS (T) (100 g)	7958	100	10,58	5,28	3,86	105,27
BIRI RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ (50 g)	10687	50	1,49	1,71	13,59	75,7
AISBERGO SAL., AGURKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (80 g)	28080	80	0,76	1,54	5,72	39,81
VANDUO SU CITRINA (100 g)	11786	100	0,04	0,01	0,37	1,76
APELSINAI (50 g)	49575	50	0,45	0,05	5,85	25,65
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>18,13</b>	<b>14,39</b>	<b>51,63</b>	<b>408,52</b>

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE KEPTI PIKANTIŠKI BULVINUKAI (T) (120 g)	11348	120	12,44	8,47	32,33	255,28
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8728	30	1,29	1,05	1,77	21,69
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS ( 150 g)	11794	150	0	0	0	0,03
<b>Iš viso maitinimui:</b>			<b>13,73</b>	<b>9,52</b>	<b>34,1</b>	<b>277</b>
<b>Iš viso dienai:</b>			<b>38,48</b>	<b>29,24</b>	<b>141,32</b>	<b>982,35</b>