



KAUNO KURČIŲJŲ IR NEPRIGIRDINČIŲJŲ UGDYMO CENTRAS

Uosio g. 7, LT – 50145, Kaunas

15-os dienų valgiaraštis

(4-6 metai),

(darželis ir priešmokyklinė grupė, išskyrus pietus)

Darbo laikas

7.30-18.00

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

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
MIEŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU SVIESTU (160 g.)	12579	160	5,79	3,55	34,02	191,2
TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS (70 g)	7835	70	9,43	5,08	4,45	101,28
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (200gr.)	11667	200	0,01	0	4,98	19,94
OBUOLIAI (100 g)	24435	100	0,4	0	9,9	41,2
Iš viso maitinimui:			15,63	8,64	53,35	353,62

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ, CUKINIŲ SRIUBA (150gr.)	25450	150	2,3	6,23	12,15	113,87
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
KEPTI SU GARAIS VIŠTIENOS ŠLAUNELIŲ MĖSOS SUKTINUKAI (T) (120g.)	15581	120	24,91	12,13	4,27	225,86
BIRI RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ (70 g)	10706	70	2,08	2,4	19,02	105,99
PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS (AUGIALINIS) (60 g)	53751	60	1,03	3,17	4,9	52,24
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			30,64	26,94	41,17	529,71

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
BULVINIAI BLYNAI (120g.)	11827	120	3,64	12,8	28,42	243,44
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
KEFYRAS 2,5% (200 g)	11706	200	6,4	5	8	102,6
Iš viso maitinimui:			10,3	20,8	36,69	375,16
Iš viso dienai:			56,57	56,37	131,21	1 258,49

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
3-GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (150gr.)	12583	150	4,39	2,15	26,51	142,97
SAUSAINIAI ĮVAIRŪS (30 g)	6604	30	2,25	4,65	20,4	132,45
KAKAVA SU PIENU (200 gr.)	11704	200	3,64	2,94	16,67	107,7
Iš viso maitinimui:			10,28	9,74	63,58	383,12

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
TIRŠTA PERLINIŲ KRUOPŲ SRIUBA SU BULVĖMIS, MORKOMIS IR BROKOLIŲ (150g.)	25451	150	2,23	3,26	16,04	102,36
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	12230	20	1,22	0,2	9,12	43,16
KARALIŠKI BALANDĖLIAI (80 gr.)	12840	80	10,78	6,25	4,7	118,15
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS SU POMIDORŲ PADAŽU (15g.)	9347	15	0,33	6,93	1,32	68,96
BULVIŲ KOŠĖ (80 g)	10245	80	1,64	2,61	13,73	84,95
AGURKAI, POMIDORAI ŠVIEŽI (60/40 g)	28720	100	0,68	0,16	3,44	17,92
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			17,19	22,42	49,18	467,27

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VIRTI VARŠKĖČIAI (VARŠKĖ 9%) SU VISO GRŪDO MILTAIS (T) (130 g)	7817	130	16,94	7,69	37,34	286,3
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0	0	0	0,03
OBUOLIAI (100 g)	24435	100	0,4	0	9,9	41,2
Iš viso maitinimui:			17,6	10,69	47,51	356,65
Iš viso dienai:			45,07	42,85	160,28	1 207,04

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
GRIKIŲ KOŠĖ SU PIENU 2.5% IR SVIESTU 82% (150gr.) (T)	12584	150	5,66	3,83	27,56	167,36
MORKŲ PYRAGAS (50g.)	2107	50	2,98	8,96	18,64	167,11
JUODOJI ARBATA SU CUKRUMI (150gr.)	11632	150	0	0	3,74	14,97
Iš viso maitinimui:			8,64	12,8	49,93	349,44

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
TIRŠTA AGURKINĖ SRIUBA SU BULVĖMIS, PERLINĖMIS KRUOPOMIS IR MORKOMIS (A) (T) (150g)	26549	150	2,47	3,3	19,62	118,04
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
TROŠKINTI KOPŪSTAI SU KIAULIENA 90g.	23214	90	12,82	20,18	13,83	288,23
GŪŽIMARINUOTI AGURKAI (60g.)	53748	60	0,42	0,18	1,86	10,74
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			16,03	26,68	36,14	448,77

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
KOLDŪNAI SU MĖSA (160g.)	13098	160	16,91	5,41	34,72	255,17
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.) NAUAS	11634	150	0	0	3,74	14,96
VYNUOGĖS (100g)	49577	100	0,7	0,2	18	76,6
Iš viso maitinimui:			17,87	8,61	56,73	375,85
Iš viso dienai:			42,54	48,08	142,79	1 174,05

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs

1 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS, CINAMONU IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (150g.)	12585	150	5,67	6,35	24,59	178,22
KAKAVA SU PIENU (200 gr.)	11704	200	3,64	2,94	16,67	107,7
KRIAUŠĖS (100 g)	43833	100	0,3	0,4	15,1	65,2
Iš viso maitinimui:			9,61	9,69	56,36	351,12

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
BUROKĖLIŲ SRIUBA SU PUPELĖMIS, BULVĖMIS IR MORKOMIS (150gr.)	25453	150	2,62	3,22	15,56	101,64
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (40 g)	11642	40	2,44	0,4	18,24	86,32
KALAKUTIENOS ŠLAUNELIŲ IR DARŽOVIŲ(BULVĖ, MORKA) TROŠKINYS (T) (150 gr.)	12883	150	11,53	12,01	16,54	220,33
MORKŲ IR KOPŪSTŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (A) (70gr.)	26598	70	1,51	6,71	5,45	88,26
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			18,41	25,35	56,62	528,3

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE KEPTI PIKANTIŠKI BULVINUKAI (T) (150 g)	11166	150	15,55	10,58	40,41	319,1
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8590	30	1,29	1,05	1,77	21,69
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.) NAUAS	11634	150	0	0	3,74	14,96
Iš viso maitinimui:			16,84	11,63	45,92	355,74
Iš viso dienai:			44,86	46,68	158,9	1 235,16

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (150gr.)	5607	150	5,23	3,52	42,35	222,01
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (200gr.)	11667	200	0,01	0	4,98	19,94
OBUOLIAI (150 g)	27192	150	0,6	0	14,85	61,8
Iš viso maitinimui:			5,83	3,52	62,18	303,75

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
TIRŠTA POMIDORŲ IR LEŠIŲ SRIUBA (150g.)	25453	150	6,12	4,08	19,79	140,34
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
KEPTA SU GARAIS RIEBI (LAŠIŠA, SKUMBRE, ŠAMAS) ŽUVIS SU PROVANSO ŽOLELEMIS (T) (70 g)	8474	70	15,15	10,31	1,02	157,44
BULVIŲ KOŠĖ (80 g)	10245	80	1,64	2,61	13,73	84,95
AISBERGO SAL., AGURKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (100gr.)	27429	100	0,95	2,11	7,14	51,35
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			24,18	22,12	42,5	465,83

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
MIELINIAI BLYNAI SU OBUOLIAIS IR UOGIENE (70g.)	11170	150	5,46	14,59	19,77	232,21
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			5,12	15,8	25,6	265,07
Iš viso dienai:			35,14	41,44	130,29	1 034,65

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
MANŲ KOŠĖ SU CINAMONU IR SVIESTU (82%) (T) (150gr.) NAUJAS	12593	150	5,03	3,23	26,91	156,78
TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS (70 g)	7835	70	9,43	5,08	4,45	101,28
JUODOJI ARBATA BE CUKRAUS (150 g)	12585	150	0	0	0	0,05
BANANAI (50 g)	26667	50	0,5	0,2	11,7	50,6
Iš viso maitinimui:			14,96	8,51	43,06	308,71

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (150gr.)	25454	150	1,84	4,63	11,82	96,3
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	12230	20	1,22	0,2	9,12	43,16
KEPTOS VIŠTŲ ŠLAUNELĖS (90gr.)	27317	90	19,55	13,27	1,38	203,12
BULVIŲ KOŠĖ (80 g)	10245	80	1,64	2,61	13,73	84,95
ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ, MORKŲ IR OBUOLIŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (A) (90 g)	29781	90	0,83	5,43	6,87	79,71
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			25,4	29,15	43,75	539

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU NESALDINTU JOGURTU (2,5%) (150 g)	20219	150	6,95	5,48	39,66	235,73
KEFYRAS 2,5% (180 g)	12413	180	5,76	4,5	7,2	92,34
APELSINAI (100 g)	26430	100	0,9	0,1	11,7	51,3
Iš viso maitinimui:			13,61	10,08	58,56	379,37
Iš viso dienai:			53,97	47,74	145,37	1 227,08

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
OMLETAS (T) (150gr.)	2257	150	16,78	15,78	10,53	251,23
RUGINĖ DUONA (20g.)	7093	20	1,22	0,2	9,12	43,16
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0	0	0	0,03
OBUOLIAI (50 g)	26431	50	0,2	0	4,95	20,6
Iš viso maitinimui:			18,21	15,98	24,61	315,02

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (A) (T) (150g.)	30193	150	0,71	7,54	7,03	98,81
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20g.)	7093	20	1,22	0,2	9,12	43,16
VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU MĖSA (140g.)	20220	140	10,9	8,16	31,11	241,49
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS (20g.)	9229	20	0,23	5,85	0,26	54,61
PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS (AUGIALINIS) (60 g)	53751	60	1,03	3,17	4,9	52,24
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			14,42	27,94	53,25	522,07

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE APKEPTI LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKE (9%) (125/65g.)	8936	185	15,62	12,44	45,85	357,78
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
JUODOJI ARBATA BE CUKRAUS (150 g)	12585	150	0	0	0	0,05
Iš viso maitinimui:			15,88	15,44	46,12	386,94
Iš viso dienai:			48,5	59,35	123,97	1 224,04

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
OMLETAS (T) (150gr.)	2257	150	16,78	15,78	10,53	251,23
RUGINĖ DUONA (20g.)	7093	20	1,22	0,2	9,12	43,16
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0	0	0	0,03
OBUOLIAI (50 g)	26431	50	0,2	0	4,95	20,6
Iš viso maitinimui:			18,21	15,98	24,61	315,02

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
LIETUVIŠKI ŠALTIBARŠČIAI (200 g)	44007	200	4,99	5,85	8,15	105,19
VIRTOS BULVĖS (A) (T) (50g.)	11263	50	1,03	0,05	10,15	45,17
VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU MĖSA (140g.)	20220	140	10,9	8,16	31,11	241,49
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS (20g.)	9229	20	0,23	5,85	0,26	54,61
PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS (AUGIALINIS) (60 g)	53751	60	1,03	3,17	4,9	52,24
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			18,25	23,09	55,13	501,34

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE APKEPTI LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKE (9%) (125/65g.)	8936	185	15,62	12,44	45,85	357,78
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
JUODOJI ARBATA BE CUKRAUS (150 g)	12585	150	0	0	0	0,05
Iš viso maitinimui:			15,88	15,44	46,12	386,94
Iš viso dienai:			52,33	54,51	125,85	1 203,30

PASTABA: gaminama vasaros
sezono metu nuo 05-08 mė



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (110g.)	12587	110	5,62	4,3	22,36	150,65
KEKSIUKAI (50 g)	9751	50	3,41	14	21,25	224,62
JUODOJI ARBATA BE CUKRAUS (150 g)	12585	150	0	0	0	0,05
Iš viso maitinimui:			9,02	18,31	43,61	375,32

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
PERTRINTA DARŽOVIŲ SRIUBA (150g.)	8297	150	1,69	4,26	12,93	96,78
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	12230	20	1,22	0,2	9,12	43,16
ORKAITĖJE TROŠKINTAS KIAULIENOS KEPSNYS (T) (80g.)	13467	80	18,88	25,56	1,42	311,19
BULVIŲ KOŠĖ (50 g)	11258	50	1,08	1,06	8,76	48,9
KONSERVUOTI AGURKAI, POMIDORAI ŠVIEŽI (20/20 g)	26688	40	0,32	0,08	1,64	8,56
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			23,51	34,17	34,69	540,36

Vakariėnė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VARŠKĖS (9%) APKEPAS (T) (140 g)	7793	140	18,6	11,61	26,31	284,11
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8590	30	1,29	1,05	1,77	21,69
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.) NAUAS	11634	150	0	0	3,74	14,96
VYNUOGĖS (50g)	17848	50	0,35	0,1	9	38,3
Iš viso maitinimui:			20,24	12,76	40,82	359,06
Iš viso dienai:			52,77	65,24	119,12	1 274,73

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs

2 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
5-IŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU PIENU (2.5%) IR SVIESTU (82%) (T) (180g.)	14042	180	5,66	3,88	29	173,57
KAKAVA SU PIENU (150 gr.)	11666	150	2,73	2,21	12,5	80,78
OBUOLIAI (100 g)	24435	100	0,4	0	9,9	41,2
Iš viso maitinimui:			8,79	6,08	51,41	295,54

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
TIRŠTA ŽIRNIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS IR MORKOMIS (150g.)	25456	150	4,5	3,26	19,96	127,17
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	12230	20	1,22	0,2	9,12	43,16
GRIETINĖLĖJE TROŠKINTA VIŠTIENOS KRŪTINĖLĖ TROŠKINTA SU MORKOMIS (T) (120gr.)	12892	120	18,39	7,74	4,36	160,69
BIRI GRIKIŲ KOŠĖ (50 g)	10250	50	2,65	1,76	14,56	84,69
AISBERGO SAL., AGURKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (100gr.)	27429	100	0,95	2,11	7,14	51,35
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			28,04	18,08	55,99	498,82

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO SPELTA MILTŲ SKLINDŽIAI SU OBUOLIAIS IR BANANAIS (140 g)	7877	140	9,04	4,66	37,18	226,78
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
PIENAS 2.5% (200 g)	12005	200	5,6	5	9,4	105
Iš viso maitinimui:			14,9	12,66	46,85	360,9
Iš viso dienai:			51,73	36,82	154,24	1 155,27



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (150gr.)	5607	150	5,23	3,52	42,35	222,01
UOGIENĖ (20 g.)	10369	20	0,04	0	12,44	49,92
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (200gr.)	13346	200	0,01	0	0,01	0,04
OBUOLIAI (50 g)	26431	50	0,2	0	4,95	20,6
Iš viso maitinimui:			5,47	3,52	59,75	292,57

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
RŪGŠTYNIŲ SRIUBA (150gr.)	25457	150	1,66	6,1	12,96	113,36
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	12230	20	1,22	0,2	9,12	43,16
KEPTA ORKAITĖJE ŽUVIS (LYDEKA) SU TRAŠKIŲ KUKURŪZŲ DRIBSNIŲ PLUTELE (T) (90 g)	9017	90	17,34	10,46	15,26	224,55
BULVIŲ KOŠĖ (50 g)	11258	50	1,08	1,06	8,76	48,9
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNELIAIS IR KONSERVUOT AIS AGURKAIS (A) (80 g)	32109	80	1,44	5,69	6,55	83,17
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			23,07	26,52	53,48	544,91

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
KEPTI ORKAITĖJE VARŠKĖČIAI (VARŠKĖ 9%) SU VISO GRŪDO KVIETINIAIS MILTAIS (T) (120 g)	7799	120	18,68	9,03	30,15	276,59
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8590	30	1,29	1,05	1,77	21,69
PIENAS 2.5% (150 g)	12400	150	4,2	3,75	7,05	78,75
Iš viso maitinimui:			24,17	13,83	38,97	377,03
Iš viso dienai:			52,71	43,87	152,2	1 214,50



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VIRTAS KIAUŠINIS (T) (60gr.)	2060	60	7,62	6,54	0,54	91,5
RUGINĖS DUONOS SUMUŠTINIAI SU SVIESTU (40/5 g)	6833	45	2,47	4,5	18,28	123,48
TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS (70 g)	7835	70	9,43	5,08	4,45	101,28
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0	0	0	0,03
BANANAI (50 g)	26667	50	0,5	0,2	11,7	50,6
Iš viso maitinimui:			20,02	16,32	34,97	366,89

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
PIENIŠKA MAKARONŲ SRIUBA (150gr.)	25458	150	5,26	5,1	15,38	128,46
VIŠTIENOS KRŪTINĖLĖ TROŠKINTA SU RYŽIAIS IR MORKOMIS (T) (180gr.)	13666	180	21,22	7,35	21,5	237
GŪŽINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU PORAIS, OBUOLIAIS IR ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (100gr.) (A)	27426	100	1,11	3,02	5,91	55,27
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
KRIAUŠĖS (100 g)	43833	100	0,3	0,4	15,1	65,2
Iš viso maitinimui:			27,95	15,88	58,45	488,57

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE APKEPTI LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKE (9%) (125/65g.)	8936	185	15,62	12,44	45,85	357,78
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8590	30	1,29	1,05	1,77	21,69
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0	0	0	0,03
Iš viso maitinimui:			16,91	13,49	47,62	379,5
Iš viso dienai:			64,88	45,7	141,04	1 234,96



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU MEDUMI (T) (150g.)	12591	150	6,14	6,83	27,48	195,97
BATONAS SU FERMENTINIŲ SŪRIŲ (20/5/20 g)	6694	45	6,47	9,52	10,54	153,7
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0	0	0	0,03
OBUOLIAI (50 g)	26431	50	0,2	0	4,95	20,6
Iš viso maitinimui:			12,81	16,35	42,98	370,3

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
PUPELIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS, MORKOMIS IR CUKINIJA (150gr.)	25455	150	4,89	4,12	21,01	140,66
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
JAUTIENOS BEFSTROGENAS (80g.)	23212	80	27,84	16,91	6,81	290,78
BULVIŲ KOŠĖ (50 g)	11258	50	1,08	1,06	8,76	48,9
MARINUOTI AGURKAI (60g.)	53748	60	0,42	0,18	1,86	10,74
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			34,55	25,29	39,26	522,85

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO SPELTA BLYNAI SU OBUOLIAIS (180 g)	7796	180	5,86	11,04	31,83	250,09
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
BANANAI (50 g)	26667	50	0,5	0,2	11,7	50,6
Iš viso maitinimui:			6,68	14,25	44,36	332,45
Iš viso dienai:			54,04	55,89	126,6	1 225,60

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
GRIKIŲ KOŠĖ SU PIENU 2.5% IR SVIESTU 82% (180gr.) (T)	15343	180	6,79	4,6	33,07	200,83
BATONAS SU SVIESTU (20/5 g)	7092	25	1,53	4,48	10,1	86,82
KAKAVA SU PIENU (150 gr.)	11666	150	2,73	2,21	12,5	80,78
Iš viso maitinimui:			11,05	11,28	55,67	368,43

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
POMIDORINĖ SRIUBA SU RYŽIAIS (150g.)	25460	150	1,68	3,11	15,14	95,28
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
ORKAITĖJE KEPTI ŽEMAIČIŲ BLYNAI SU KALAKUTIENA (170g.) (T)	10857	170	10,02	8,26	33,5	248,43
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS (20g.)	9229	20	0,23	5,85	0,26	54,61
KOPŪSTŲ, MORKŲ, OBUOLIŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (A) (90gr.)	26711	90	0,86	4,53	6,58	70,53
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			13,12	24,77	56,31	500,62

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VIRTI VARŠKĖČIAI (VARŠKĖ 9%) SU VISO GRŪDO MILTAIS (T) (130 g)	7817	130	16,94	7,69	37,34	286,3
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0	0	0	0,03
VYNUOGĖS (50g)	17848	50	0,35	0,1	9	38,3
Iš viso maitinimui:			17,55	10,79	46,61	353,75
Iš viso dienai:			41,72	46,84	158,59	1 222,79

Darželio 3-sav +
Priešmokyk. gr. Pietūs

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
OMLETAS (T) (120gr.)	2240	120	13,63	12,63	9,5	206,22
RUGINĖ DUONA (40 g)	11642	40	2,44	0,4	18,24	86,32
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (200gr.)	11667	200	0,01	0	4,98	19,94
OBUOLIAI (100 g)	24435	100	0,4	0	9,9	41,2
Iš viso maitinimui:			16,48	13,03	42,62	353,68

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
DARŽOVIŲ IR VISO GRŪDO MAKARONŲ SRIUBA (150gr.)	25461	150	2,6	4,85	14,55	112,31
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20g.)	7093	20	1,22	0,2	9,12	43,16
KEPTAS SU GAR AIS KIAULIENOS KUMPINĖS ZUIKIS SU MORKOMIS IR SVOGŪNAIS (T) (140g.)	13471	140	22,42	10,46	8,46	217,68
VIRTOS BULVĖS (A) (T) (50g.)	11263	50	1,03	0,05	10,15	45,17
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ IR MORKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (A) (80gr.)	26715	80	0,68	5,64	5,43	75,19
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			28,27	24,22	48,54	525,26

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavand eniai	Kilokalorijos (Kcal.)
KEPTOS BULVĖS (140g.)	7094	140	2,52	14,13	24,82	236,5
KEFYRAS 2,5% (200 g)	11706	200	6,4	5	8	102,6
Iš viso maitinimui:			8,92	19,13	32,82	339,1
Iš viso dienai:			53,67	56,38	123,98	1 218,04



Pusryčiai 09:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
BIRI PERLINIŲ KRUOPŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU 82% (150 g)	13448	150	5,89	2,8	40,1	209,13
SAUSAINIAI ĮVAIRŪS (20 g)	7844	20	1,5	3,1	13,6	88,3
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0	0	0	0,03
OBUOLIAI (50 g)	26431	50	0,2	0	4,95	20,6
Iš viso maitinimui:			7,59	5,9	58,65	318,06

Pietūs 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ŽIRNIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS IR MORKOMIS (150g.)	27750	150	4,16	3,24	16,05	110,06
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20g.)	7093	20	1,22	0,2	9,12	43,16
MENKĖS UŽKEPĖLĖ SU MORKOMIS (T) (120 gr.)	7596	120	12,79	5,78	5,53	125,3
BIRI RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ (70 g)	10706	70	2,08	2,4	19,02	105,99
AISBERGO SAL., AGURKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (80 g)	32118	80	0,76	1,69	5,71	41,09
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
APELSINAI (100 g)	26430	100	0,9	0,1	11,7	51,3
Iš viso maitinimui:			22,23	16,43	67,97	508,67

Vakarienė 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE KEPTI PIKANTIŠKI BULVINUKAI (T) (150 g)	11166	150	15,55	10,58	40,41	319,1
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8590	30	1,29	1,05	1,77	21,69
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.) NAUAS	11634	150	0	0	3,74	14,96
Iš viso maitinimui:			16,84	11,63	45,92	355,74
Iš viso dienai:			46,67	33,96	172,54	1 182,47