Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

Kauno kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centras
(Įstaigos pavadinimas)

15 DIENŲ MAITINIMAS
(nurodyti dienų skaičių)

Darželis
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Maitinimo savaičių skaičius:	3	
Maitinimo dienų skaičių savaitėje:	5	
Maitinimų skaičių dienoje:	3	
Maitinimų pavadinimai ir laikai:	**Pavadinimas**	**Laikas**
	Pusryčiai	09:00
	Pietūs	12:30
	Vakarienė	16:00

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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	191,20
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	0,00	4,98	19,94
OBUOLIAI (100 g)	24435	100	0,40	0,00	9,90	41,20
		Iš viso maitinimui:	**15,63**	**8,64**	**53,35**	**353,62**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ, CUKINIJŲ SRIUBA (150gr.)	25450	150	1,85	6,17	12,49	112,84
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
KEPTI SU GARAIS VIŠTIENOS ŠLAUNELIŲ MĖSOS SUKTINUKAI (T) (120g.)	15581	120	24,46	11,96	6,23	230,39
BIRI RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ (70 g)	10706	70	2,08	2,40	19,02	105,99
PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS (AUGIALINIS) (60 g)	53751	60	1,03	2,89	4,92	49,82
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
		Iš viso maitinimui:	**29,73**	**26,43**	**43,50**	**530,80**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**

Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

BULVINIAI BLYNAI (120g.)	11827	120	3,64	12,80	28,42	243,44
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
KEFYRAS 2,5% (200 g)	11706	200	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			**10,30**	**20,80**	**36,69**	**375,16**
Iš viso dienai:			**55,66**	**55,87**	**133,54**	**1259,59**

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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	20,40	132,45
KAKAVA SU PIENU (200 gr.)	11704	200	3,22	2,72	15,66	100,00
Iš viso maitinimui:			**9,86**	**9,52**	**62,57**	**375,42**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (A) (T) (150g.)	30193	150	0,67	7,53	6,80	97,65
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	12230	20	1,22	0,20	9,12	43,16
KARALIŠKI BALANDĖLIAI (80 gr.)	12840	80	15,21	7,97	4,70	151,34
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	2,94	13,73	87,92
AGURKAI, POMIDORAI ŠVIEŽI (60/40 g)	28720	100	0,72	0,24	3,42	18,72
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			**20,10**	**28,82**	**39,93**	**499,51**

Vakarienė 16:00 val.						
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	286,30
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0,00	0,00	0,00	0,01
OBUOLIAI (100 g)	24435	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			**17,60**	**10,69**	**47,51**	**356,63**
Iš viso dienai:			**47,56**	**49,03**	**150,01**	**1231,56**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
GRIKIŲ KOŠĖ SU PIENU 2.5% IR SVIESTU 82% (150gr.) (T)	12584	150	5,66	3,83	27,56	167,36
SUMUŠTINIAI (batonas) SU TEPAMU LYDYTU SŪRELIU (30/20 g)	6692	50	4,17	5,01	16,37	127,25

Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

JUODOJI ARBATA SU CUKRUMI (150gr.)	11632	150	0,00	0,00	3,74	14,97
Iš viso maitinimui:			**9,83**	**8,85**	**47,66**	**309,58**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
TIRŠTA AGURKINĖ SRIUBA SU BULVĖMIS, PERLINĖMIS KRUOPOMIS IR MORKOMIS (A) (T) (150g)	26549	150	2,47	3,30	19,62	118,04
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
KOTLETAS ,,BERŽELIS'' (80 g)	12832	80	16,16	12,32	1,54	181,65
BEŠAMELIO PADAŽAS 30 g.	23685	30	1,10	1,66	2,46	29,23
BIRI RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ (50 g)	10688	50	1,49	1,71	13,59	75,70
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNELIAIS IR KONSERVUOTAIS AGURKAIS (A) (90 g)	29867	90	1,62	6,40	7,36	93,57
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			**23,16**	**28,41**	**45,40**	**529,95**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
APKEPTI PILNO GRŪDO MAKARONAI SU KIAULIENA (T) (100g.)	17706	100	16,58	12,83	13,57	236,03
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.)	11634	150	0,00	0,00	3,74	14,96
VYNUOGĖS (100g)	49577	100	0,70	0,20	18,00	76,60
Iš viso maitinimui:			**17,28**	**13,03**	**35,30**	**327,59**
Iš viso dienai:			**50,27**	**50,29**	**128,36**	**1167,12**

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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	3,22	2,72	15,66	100,00
KRIAUŠĖS (100 g)	43833	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso maitinimui:			**9,19**	**9,47**	**55,35**	**343,42**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
BUROKĖLIŲ SRIUBA SU PUPELĖMIS, BULVĖMIS IR MORKOMIS (150gr.)	25453	150	2,48	3,22	15,11	99,30
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (40 g)	11642	40	2,44	0,40	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:			**18,28**	**25,35**	**56,17**	**525,96**

Vakarienė 16:00 val.			
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**

Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE KEPTI PIKANTIŠKI BULVINUKAI (T) (150 g)	11166	150	15,54	10,58	40,39	318,92
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8590	30	1,29	1,14	1,44	21,18
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.)	11634	150	0,00	0,00	3,74	14,96
		Iš viso maitinimui:	**16,83**	**11,72**	**45,56**	**355,06**
		Iš viso dienai:	**44,30**	**46,55**	**157,08**	**1224,44**

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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	0,00	4,98	19,94
OBUOLIAI (150 g)	27192	150	0,60	0,00	14,85	61,80
		Iš viso maitinimui:	**5,83**	**3,52**	**62,18**	**303,75**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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	3,00	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	2,94	13,73	87,92
AISBERGO SAL., AGURKŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (100gr.)	27429	100	0,95	1,93	7,14	49,73
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
		Iš viso maitinimui:	**24,19**	**22,27**	**42,51**	**467,19**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
MIELINIAI BLYNAI SU OBUOLIAIS IR UOGIENE (70g.)	13143	70	4,59	12,47	24,66	229,27
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
		Iš viso maitinimui:	**4,92**	**15,49**	**25,49**	**261,03**
		Iš viso dienai:	**34,93**	**41,28**	**130,18**	**1031,96**

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**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	0,00	0,00	0,00	0,05
BANANAI (50 g)	26667	50	0,50	0,20	11,70	50,60

Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

Iš viso maitinimui:	**14,96**	**8,51**	**43,06**	**308,71**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (150gr.)	25454	150	1,84	4,63	11,82	96,30
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	12230	20	1,22	0,20	9,12	43,16
KEPTOS VIŠTŲ ŠLAUNELĖS (90gr.)	27317	90	19,21	12,14	1,16	190,74
BULVIŲ KOŠĖ (80 g)	10245	80	1,64	2,94	13,73	87,92
ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ, MORKŲ IR OBUOLIŲ SALOTOS SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (A) (90 g)	29781	90	0,83	4,95	6,87	75,33
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			**25,07**	**27,87**	**43,53**	**525,22**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
BULVIŲ PLOKŠTAINIS SU NESALDINTU JOGURTU (2,5%) (150 g)	20219	150	6,57	11,44	38,94	284,98
KEFYRAS 2,5% (180 g)	12413	180	5,76	4,50	7,20	92,34
APELSINAI (100 g)	26430	100	0,90	0,10	11,70	51,30
Iš viso maitinimui:			**13,23**	**16,04**	**57,84**	**428,62**
Iš viso dienai:			**53,26**	**52,42**	**144,43**	**1262,56**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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	0,20	9,12	43,16
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0,00	0,00	0,00	0,01
OBUOLIAI (50 g)	26431	50	0,20	0,00	4,95	20,60
Iš viso maitinimui:			**18,20**	**15,98**	**24,60**	**315,00**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
ŠPINATŲ SRIUBA SU BULVĖMIS (A) (T) (170g.)	65515	170	2,56	4,27	11,38	94,15
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20g.)	7093	20	1,22	0,20	9,12	43,16
VIRTŲ BULVIŲ CEPELINAI SU MĖSA (140g.)	20220	140	8,45	7,18	31,85	225,85
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS (20g.)	9229	20	0,23	5,85	0,26	54,61
PEKINO KOPŪSTŲ SALOTOS (AUGIALINIS) (60 g)	53751	60	1,03	2,89	4,92	49,82
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
Iš viso maitinimui:			**13,81**	**23,41**	**58,36**	**499,36**

Vakarienė 16:00 val.

Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	3,00	0,27	29,12
PIENAS 2.5% (200 g)	12005	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			**14,90**	**12,66**	**46,85**	**360,90**
Iš viso dienai:			**46,92**	**52,04**	**129,81**	**1175,27**

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VISO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI (T) (110g.)	12587	110	5,62	4,30	22,36	150,65
SŪRIO LAZDELĖS (40 g.)	19801	40	10,68	8,32	0,16	118,24
UOGIENĖ (20 g.)	10369	20	0,04	0,00	12,44	49,92
JUODOJI ARBATA BE CUKRAUS (150 g)	12585	150	0,00	0,00	0,00	0,05
Iš viso maitinimui:			**16,34**	**12,63**	**34,96**	**318,86**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
PERTRINTA DARŽOVIŲ SRIUBA (150g.)	8297	150	1,69	4,26	12,93	96,78
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
KIAULIENOS PLOVAS (110gr.)	30882	110	32,55	15,96	30,52	395,91
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:			**34,88**	**23,31**	**45,92**	**533,01**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VARŠKĖS (9%) APKEPAS (T) (140 g)	7793	140	18,60	11,61	26,31	284,11
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8590	30	1,29	1,14	1,44	21,18
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.)	11634	150	0,00	0,00	3,74	14,96
VYNUOGĖS (50g)	17848	50	0,35	0,10	9,00	38,30
Iš viso maitinimui:			**20,24**	**12,85**	**40,49**	**358,55**
Iš viso dienai:			**71,46**	**48,79**	**121,37**	**1 210,42**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	29,00	173,57
KAKAVA SU PIENU (150 gr.)	11666	150	2,73	2,21	12,50	80,78

Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

OBUOLIAI (100 g)	24435	100	0,40	0,00	9,90	41,20
		Iš viso maitinimui:	**8,79**	**6,08**	**51,41**	**295,54**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
TIRŠTA ŽIRNIŲ SRIUBA SU BULVĖMIS IR MORKOMIS (150g.)	25456	150	4,50	3,26	19,96	127,17
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	12230	20	1,22	0,20	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	1,93	7,14	49,73
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
		Iš viso maitinimui:	**28,04**	**17,90**	**55,99**	**497,20**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
ORKAITĖJE APKEPTI LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKE (9%) (125/65g.)	8936	185	15,62	12,14	45,85	355,14
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
JUODOJI ARBATA BE CUKRAUS (150 g)	12585	150	0,00	0,00	0,00	0,05
		Iš viso maitinimui:	**15,88**	**15,15**	**46,12**	**384,31**
		Iš viso dienai:	**52,70**	**39,13**	**153,51**	**1177,06**

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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	0,00	12,44	49,92
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (200gr.)	13346	200	0,00	0,00	0,00	0,02
OBUOLIAI (50 g)	26431	50	0,20	0,00	4,95	20,60
		Iš viso maitinimui:	**5,47**	**3,52**	**59,75**	**292,54**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
RŪGŠTYNIŲ SRIUBA (150gr.)	25457	150	1,66	6,10	12,96	113,36
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20 g)	12230	20	1,22	0,20	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	1,07	1,88	8,67	55,90
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNELIAIS IR KONSERVUOTAIS 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:	**23,06**	**27,34**	**53,39**	**551,90**

Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	1,14	1,44	21,18
PIENAS 2.5% (150 g)	12400	150	4,20	3,75	7,05	78,75
		Iš viso maitinimui:	**24,17**	**13,92**	**38,64**	**376,52**
		Iš viso dienai:	**52,70**	**44,78**	**151,78**	**1220,96**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
VIRTAS KIAUŠINIS (T) (60gr.)	2060	60	7,62	6,54	0,54	91,50
RUGINĖS DUONOS SUMUŠTINIAI SU SVIESTU (40/5 g)	6833	45	2,47	4,50	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	0,00	0,00	0,00	0,01
BANANAI (50 g)	26667	50	0,50	0,20	11,70	50,60
		Iš viso maitinimui:	**20,02**	**16,32**	**34,97**	**366,87**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
PIENIŠKA MAKARONŲ SRIUBA (150gr.)	25458	150	5,26	5,10	15,38	128,46
ORKAITĖJE TROŠKINTAS VIŠTIENOS ŠLAUNELIŲ KEPSNYS(T) (100g.)	37192	100	16,61	10,41	1,11	164,60
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS (20g.)	9229	20	0,23	5,85	0,26	54,61
BIRI GRIKIŲ KOŠĖ (50 g)	10250	50	2,65	1,76	14,56	84,69
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	0,30	0,40	15,10	65,20
		Iš viso maitinimui:	**26,23**	**26,56**	**52,88**	**555,47**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE APKEPTI LIETINIAI BLYNAI SU VARŠKE (9%) (125/65g.)	8936	185	15,62	12,14	45,85	355,14
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8590	30	1,29	1,14	1,44	21,18
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0,00	0,00	0,00	0,01
		Iš viso maitinimui:	**16,91**	**13,28**	**47,29**	**376,33**
		Iš viso dienai:	**63,15**	**56,17**	**135,14**	**1298,68**

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 09:00 val.			
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė

Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 FERMENTINIU SŪRIU (20/5/20 g)	6694	45	6,47	9,52	10,54	153,70
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0,00	0,00	0,00	0,01
OBUOLIAI (50 g)	26431	50	0,20	0,00	4,95	20,60
		Iš viso maitinimui:	**12,81**	**16,35**	**42,97**	**370,28**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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	3,00	0,27	29,12
KEPSNYS SVOGŪNĖLIS (T) (70g)	30985	70	15,28	6,69	4,94	141,08
VIRTOS BULVĖS (A) (T) (50g.)	11263	50	1,03	0,05	10,15	45,17
VIRTŲ BUROKĖLIŲ SALOTOS SU ŽIRNELIAIS IR KONSERVUOTAIS AGURKAIS (A) (80 g)	32109	80	1,44	5,69	6,55	83,17
SVIESTO - GRIETINĖS PADAŽAS SU POMIDORŲ PADAŽU (15g.)	9347	15	0,33	6,93	1,32	68,96
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
		Iš viso maitinimui:	**23,29**	**26,50**	**44,78**	**510,79**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**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	3,00	0,27	29,12
VANDUO SU CITRINA (150g.)	11631	150	0,06	0,02	0,56	2,64
BANANAI (50 g)	26667	50	0,50	0,20	11,70	50,60
		Iš viso maitinimui:	**6,68**	**14,25**	**44,36**	**332,45**
		Iš viso dienai:	**42,78**	**57,10**	**132,12**	**1213,53**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
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	4,60	33,07	200,83
SŪRIO LAZDELĖS (40 g.)	19817	40	10,68	8,32	0,16	118,24
KAKAVA SU PIENU (150 gr.)	11666	150	2,73	2,21	12,50	80,78
		Iš viso maitinimui:	**20,20**	**15,12**	**45,73**	**399,85**

Pietūs 12:30 val.						
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	3,00	0,27	29,12
ORKAITĖJE KEPTI ŽEMAIČIŲ BLYNAI SU KALAKUTIENA (170g.) (T)	10857	170	10,02	8,26	33,50	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

Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

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 val.						
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	286,30
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0,00	0,00	0,00	0,01
VYNUOGĖS (50g)	17848	50	0,35	0,10	9,00	38,30
Iš viso maitinimui:			**17,55**	**10,79**	**46,61**	**353,73**
Iš viso dienai:			**50,88**	**50,68**	**148,65**	**1254,20**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
OMLETAS (T) (120gr.)	2240	120	13,63	12,63	9,50	206,22
RUGINĖ DUONA (40 g)	11642	40	2,44	0,40	18,24	86,32
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (200gr.)	11667	200	0,01	0,00	4,98	19,94
OBUOLIAI (100 g)	24435	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			**16,48**	**13,03**	**42,62**	**353,68**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
DARŽOVIŲ IR VISO GRŪDO MAKARONŲ SRIUBA (150gr.)	25461	150	2,69	4,89	14,11	111,19
GRIETINĖ 30% (10gr.)	3682	10	0,26	3,00	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20g.)	7093	20	1,22	0,20	9,12	43,16
KEPTAS SU GARAIS 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:			**28,36**	**24,26**	**48,10**	**524,15**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai	**Riebalai**	**Angliavandeniai**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
KEPTOS BULVĖS (140g.)	7094	140	2,52	14,13	24,82	236,50
KEFYRAS 2,5% (200 g)	11706	200	6,40	5,00	8,00	102,60
Iš viso maitinimui:			**8,92**	**19,13**	**32,82**	**339,10**
Iš viso dienai:			**53,75**	**56,42**	**123,53**	**1216,93**

3 savaitė
Penktadienis

Darželis
Priešmokyklinė gr. Pietūs

Pusryčiai 09:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
BIRI PERLINIŲ KRUOPŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU SVIESTU 82% (150 g)	13448	150	5,89	2,80	40,10	209,13
SAUSAINIAI ĮVAIRŪS (20 g)	7844	20	1,50	3,10	13,60	88,30
VAISTAŽOLIŲ ARBATA BE CUKRAUS (150gr.)	11633	150	0,00	0,00	0,00	0,01
OBUOLIAI (50 g)	26431	50	0,20	0,00	4,95	20,60
		Iš viso maitinimui:	**7,59**	**5,90**	**58,65**	**318,04**

Pietūs 12:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	3,00	0,27	29,12
RUGINĖ DUONA (20g.)	7093	20	1,22	0,20	9,12	43,16
KEPTAS ORKAITĖJE ŽUVIES PAPLOTĖLIS (TAUSOJANTIS) ('FISH CAKE") 130 g.	22447	130	17,01	5,27	2,69	126,28
TRINTAS POMIDORŲ, MORKŲ IR PAPRIKŲ PADAŽAS (TAUSOJANTIS) 30g	23661	30	0,32	1,24	2,46	22,26
BIRI RYŽIŲ KRUOPŲ KOŠĖ (70 g)	10706	70	2,08	2,40	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
		Iš viso maitinimui:	**25,89**	**17,06**	**55,88**	**480,60**

Vakarienė 16:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
ORKAITĖJE KEPTI PIKANTIŠKI BULVINUKAI (T) (150 g)	11166	150	15,54	10,58	40,39	318,92
EKO NATŪRALUS JOGURTAS (30 g)	8590	30	1,29	1,14	1,44	21,18
VAISTAŽOLIŲ ARBATA SU CUKRUMI (150gr.)	11634	150	0,00	0,00	3,74	14,96
		Iš viso maitinimui:	**16,83**	**11,72**	**45,56**	**355,06**
		Iš viso dienai:	**50,31**	**34,68**	**160,10**	**1153,70**

Dienos vidurkis:	**50,76**	**48,76**	**140,64**	**1204,44**

Atsakingas asmuo: Jolanta Grincevičiene