

Patvirtino:



Kauno Valdorfo darželis „Šaltinėlis“

K. Baršausko g. 84, Kaunas

(naudojamos med
2024-03-25)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Ištaigos darbo laikas

Nuo 7:00 iki 18:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Patvirtino:

 TVIRTINU
 Kauno Valdorfo darželis
 "ŠALTINĖLIS" direktorė
 Audra Liaudanskienė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plikytų ryžių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34075	148/2	3,66	3,24	22,42	133,45
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. rieb. ir varškės sūriu iki 22 proc. rieb.	10714	25/6/19	6,02	9,35	11,75	155,24
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,08	12,59	44,08	329,90

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (brokolių, žiedinių kopūstų, morkų ir šparaginių pupelių) sriuba su sorų kruopomis (augalinis) (tausojantis)	680	150	2,80	1,83	17,37	97,15
Varškės 9 proc. rieb. pudingas (tausojantis)	20854	120	20,29	16,05	22,28	314,7
Bananų, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu 3 proc. rieb.	43828	140	1,25	0,73	17,83	82,89
Liofilizuotos uogos		20	1,52	0,74	10,12	53,22
Vanduo su apelsinu	26681	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			25,91	19,35	68,25	550,83

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su bananais	19434	95/25	11,82	15,81	46,61	375,99
Vaisių tyrėlė	12562	20	0,14	0,1	3,18	14,16
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,96	15,91	49,79	390,16
Iš viso dienai:			47,95	47,85	162,12	1 270,89

1 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė

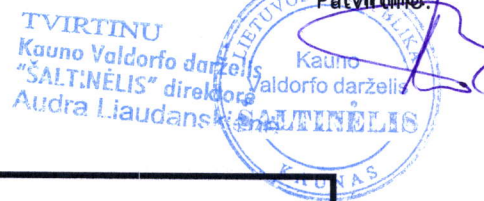
Patvirtino
Kauno
Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS"
KAUNAS

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34054	197/3	5,66	4,2	30,39	182,04
Grūdėta varškė iki 9 proc. rieb.	10947	70	8,40	4,90	1,89	85,26
Vaisiai pagal sezoną		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,77	9,3	50,28	343,91

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	374	150	2,46	2,94	21,17	120,96
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	22144	115	18,83	10,62	0,26	171,96
Virtos bolivinės balandos kruopos (tausojantis)	23006	80	3,84	2,90	15,88	104,93
Kopūstai pagal sezoną	77814	60	0,48	1,09	2,22	20,63
Šviežių daržovių rinkinukas (vyšniniai pomidorai, paprikos)	77815	60	0,57	0,18	3,75	18,90
Nesaldintas vanduo su citrina	408	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			28,10	18,05	57,76	505,89

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	19561	140	5,01	3,27	25,94	153,25
Fermentinis sūris 45 proc. rieb.	11739	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,61	8,78	43,15	298,04
Iš viso dienai:			54,48	36,13	151,18	1 147,84

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis)	20070	200	8,53	8,02	39,77	265,44
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,17	12,58	54,95	389,77

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	487	150	5,80	3,18	20,19	132,58
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Veršienos kumpio troškiny su daržovėmis (tausojantis)	25135	70/70	15,61	6,97	4,26	142,26
Aisbergo, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	46659	120	1,08	3,17	5,13	53,31
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	22733	90	1,77	1,97	14,05	81,02
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			26,16	15,61	57,95	476,94

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su viso grūdo miltais ir obuoliais	20175	94/34	8,03	9,65	46,48	304,88
Jogurto 3 proc. rieš. ir vaisių tyrėlės padažas	14556	20/20	0,88	0,70	4,20	26,60
Pienas 2,5 proc. rieš.	17230	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			11,71	12,85	55,37	383,98
Iš viso dienai:			52,05	41,04	168,28	1 250,68

1 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34056	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Varškės iki 9 proc. rieb. sūrelis be glaisto	19866	60	8,82	4,74	8,88	113,46
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,38	9,62	52,47	353,96

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	377	150	2,66	5,58	12,53	111,04
Ruginė duona su sėklomis	21428	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	40423	80	15,74	6,64	3,82	137,97
Batatų ir bulvių košė (tausojantis)	22735	80	1,77	1,35	13,16	71,84
Šaldytų daržovių (brokolių, šparaginių pupelių, kalafiorų) troškinys (tausojantis)	33613	90	2,36	3,10	10,47	79,18
Vanduo su kriaušėmis	27473	200	0,04	0,04	1,49	6,43
Iš viso maitinimui:			25,29	17,94	55,39	484,13

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtų bulvių kukuliai su varške 9 proc. rieb. (tausojantis)	170	140	11,33	8,78	40,70	287,15
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. Padažas	109	30	0,96	8,31	2,03	86,72
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,29	17,09	42,73	373,88
Iš viso dienai:			51,96	44,64	150,59	1 211,97

1 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželio
"SALTINĖLIS" direktoriai
Audra Liaudanskaitė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	5280	55	6,99	6	0,5	83,88
Ruginė duona su tepamu lydytu sūreliu 15 proc. rieb.	18120	30/15	3,27	3,63	14,64	104,31
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,26	10,03	38,54	289,39

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	72570	150	3,88	5,03	19,13	137,29
Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnelis (tausojantis)	22345	80	16,88	11,21	0,66	171,05
Plikytų ryžių košė su ciberžole (tausojantis)	146	79/1	2,67	1,44	22,84	115,02
Burokėlių salotos su svogūnais ir smulkintomis moliūgų sėklomis	33226	90	2,63	2,33	4,67	50,20
Vyšniniai pomidorai	77449	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			26,51	20,18	50,27	488,75

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis)	48	110	18,42	8,66	33,95	287,42
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	2338	25	0,79	6,07	1,85	65,19
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			19,98	15,10	40,86	379,23
Iš viso dienai:			59,65	46,94	129,8	1 180,25

2 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė

Patvirtino:



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų košė su selėnomis (tausojantis)	34058	199/1	6,62	6,04	31,10	205,25
Cinamonas	25873	1	0,06	0	0,06	0,54
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		100	1	0,4	23,4	101,2
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,87	6,55	57,84	321,72

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų su batatais ir morkomis sriuba (tausojantis) (augalinis)	70383	150	1,34	0,98	11,56	60,46
Kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	26041	140	6,21	6,99	43,33	261,06
Vyšniniai pomidorai	77449	40	0,4	0,16	2,32	12,32
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	2643	35	1,18	3,29	1,88	41,88
Banany, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu 3 proc. rieb.	43828	140	1,25	0,73	17,83	82,89
Vanduo su apelsinu	26681	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			10,43	12,16	77,57	461,45

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis)	48	110	18,42	8,66	33,95	287,42
Jogurto 3 proc. rieb. ir vaisių tyrėlės padažas	14556	20/20	0,88	0,70	4,20	26,60
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			19,38	9,38	38,79	317,05
Iš viso dienai:			37,68	28,08	174,19	1 100,22

2 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė

Patvirtino:



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	5280	55	6,99	6	0,5	83,88
Duona su sviestu 82 proc. rieb. ir pomidoru	18740	25/5/25	1,8	4,45	12,89	98,81
Vaisiai pagal sezoną		120	0,36	0,48	18,12	78,24
Grūdų paplotėlis	11735	10	1,06	0,21	7,23	35,05
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,21	11,14	38,74	295,98

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vištienos šlaunelių mėsos sultinys su makaronais (tausojantis)	71183	130/20	5,89	4,68	13,40	119,31
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsos įdaru	19591	110/50	17,01	10,94	38,33	319,83
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	2338	25	0,79	6,07	1,85	65,19
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	76763	130	1,11	0,24	6,40	32,20
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			24,86	21,93	60,64	539,4

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	20066	197/3	5,04	3,52	27,72	162,68
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	19914	125	3,63	3,13	11,38	88,13
Vaisiai pagal sezoną	27844	70	0,7	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,37	6,92	55,48	321,65
Iš viso dienai:			44,43	39,99	154,85	1 157,03

2 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė su smulkintomis saulėgrąžų sėklomis (tausojantis)	34060	197/3	9,91	10,04	40,34	291,31
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		90	0,36	0,00	5,49	23,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,57	10,14	50,94	337,24

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su cukinija (tausojantis) (augalinis)	70860	150	4,08	1,79	14,84	91,80
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos sprandine (tausojantis)	40625	120/60	14,73	20,74	35,58	387,95
Jogurto iki 3,8 proc. rieš. ir grietinės 30 proc. rieš. padažas	2643	35	1,18	3,29	1,88	41,88
Šviežių daržovių rinkinukas (rauginti agurkai, pomidorai, paprikos)	58875	100	0,89	0,26	4,85	25,30
Vanduo su citrina	8782	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			20,95	26,11	57,91	550,45

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (moliūgų, kopūstų, morkų, bulvių, žaliųjų žirnelių) troškiny (tausojantis) (augalinis)	27171	150	4,72	7,24	31,44	209,81
Kukurūzų traputis	9959	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Varškės iki 9 proc. rieš. sūrelis be glaisto	19866	60	8,82	4,74	8,88	113,46
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,46	12,53	47,57	360,91
Iš viso dienai:			45,98	48,78	156,41	1 248,61

2 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34056	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta kmylių arbata	13963	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			6,45	5,50	57,84	306,64

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis)(tausojantis)	385	150	2,29	4,18	19,99	126,68
Ruginė duona su sėklomis	21428	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Troškinti vištienos krūtinėlės file kukuliai (tausojantis)	41741	80	14,84	0,9	3,85	82,85
Grikių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)	9596	89/1	3,66	5,28	18,99	138,07
Morkų, cukinijų, ridikų salotos su aliejumi	77450	90	0,98	1,97	6,50	47,67
Vyšniniai pomidorai	77449	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			24,94	13,72	66,22	488,13

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepta pica su viso grūdo miltais, fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. ir pomidorais (tausojantis)	19711	60/25/2 6	15,22	16,45	32,6	339,3
Pomidorų padažas	24047	30	0,3	0	5,7	24
Nesaldinta kmylių arbata	9943	150	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso maitinimui:			15,72	16,59	38,8	367,39
Iš viso dienai:			47,11	35,81	162,86	1 162,16

2 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU

Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	34735	159/40/ 1	8,44	7,92	33,49	239,00
Vaisiai pagal sezoną		100	0,69	0,20	17,82	75,83
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,13	8,12	51,31	314,85

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinsi)(tausojantis)	43263	150	2,25	5,15	11,70	102,14
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis)	24	90	16,30	9,12	10,56	189,47
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	22733	90	1,77	1,97	14,05	81,02
Burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	33646	90	2,53	2,00	5,20	48,88
Pomidorai	599	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			23,52	18,49	45,63	443,02

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių apkepas su fermentiniu sūriu 45 proc.rieb. ir grietinėle iki 36 proc.rieb.	26856	75/5/20	4,48	13,17	19,78	215,56
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Kefyras 2,5 proc.rieb.	17478	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			14,62	21,08	25,86	351,63
Iš viso dienai:			47,27	47,69	122,8	1 109,50

3 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanckienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plikytų ryžių kruopų košė (tausojantis)	20074	200	6,98	7,75	37,50	247,66
Trintos uogos	1006	30	0,24	0,14	4,56	20,43
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,12	7,98	53,76	319,40

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta morkų ir batatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	71012	150	1,26	4,05	12,49	91,48
Varškės 9 proc. rieš. ir kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	13098	98/12	22,09	16,42	20,64	318,75
Jogurto 3 proc. rieš. ir vaisių tyrėlės padažas	14556	20/20	0,88	0,70	4,20	26,60
Banany, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu 3 proc. rieš.	52050	150	1,50	0,92	19,89	93,80
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			25,77	22,1	57,87	533,5

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieš. (tausojantis)	1587	120/10	15,6	14,43	14,11	248,71
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai)	77672	60	0,48	0,06	2,85	13,86
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Liofilizuotos uogos	41723	10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,67	15,16	35,7	353,93
Iš viso dienai:			52,56	45,25	147,33	1 206,83

3 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34054	197/3	5,66	4,2	30,39	182,04
Ryžių traputis	20165	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Vaisiai pagal sezoną		100	1	0,4	23,4	101,2
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,49	4,83	61,74	320,40

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	377	150	2,66	5,58	12,53	111,04
Ruginė duona	3155	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Vištienos filė kukuliai su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	40443	84/6	17,72	6,73	3,45	145,26
Kuskuso kruopos (tausojantis)	23317	100	1,60	2,81	9,66	70,35
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	78220	110	1,11	4,76	4,01	63,29
Vanduo su kriaušėmis	27473	200	0,04	0,04	1,49	6,43
Iš viso maitinimui:			25,26	20,27	47,1	471,9

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis)	48	110	18,42	8,66	33,95	287,42
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	109	30	0,96	8,31	2,03	86,72
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			19,38	16,97	35,98	374,15
Iš viso dienai:			52,13	42,07	144,82	1 166,45

3 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė

Patvirtino:



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su moliūgais (tausojantis)	14269	180/20	8,77	12,06	40,80	306,76
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta arbata su citrina	410	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			9,14	12,48	56,54	374,99

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba su žirniais (tausojantis) (augalinis)	681	150	5,78	2,39	26,41	150,32
Kiaulienos sprandinės ir jautienos kumpio maltinukai su kopūstais ir plikytais ryžiais (tausojantis)	34038	82/10/1 2	17,31	12,55	10,38	223,69
Grietinės 30 proc. rieb. ir pomidorų padažas	6174	20	0,49	4,12	2,79	50,24
Bulvių ir batatų košė (tausojantis)	22735	80	1,77	1,35	13,16	71,84
Agurkai	740	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Pomidorai su krapais ir alyvuogių aliejumi	27128	60	0,63	1,34	3,54	28,77
Nesaldintas vanduo su citrina	408	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			26,56	21,78	59,04	538,44

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių miltų blynėliai su obuoliais	20176	110/40	9,52	12,06	45,62	329,07
Pieniškasis braškių ir bananų kokteilis su sėlenomis	26849	90	1,88	1,4	10,89	63,68
Iš viso maitinimui:			11,4	13,45	56,52	392,75
Iš viso dienai:			47,10	47,71	172,10	1 306,18

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patvirtino:
K. VIRTINIS
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktoriaus pavaduotoja
Audra Liaudanskaitė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34056	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		100	0,69	0,20	17,82	75,83
Nesaldinta kminų arbata	13963	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			11,49	9,46	52,34	340,39

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	70631	150	2,29	1,77	15,63	87,63
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Bulvių plokštainis su kiaulienos sprandine	18959	150/50	12,13	15,48	26,78	294,93
Grietinė 30 proc. rieb.	14624	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Agurkai, morkos, pomidorai	19141	110	1,00	0,18	7,17	34,28
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			17,84	23,75	64,44	542,85

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai 9 proc. rieb.	20856	115	18,91	13,57	34,67	336,41
Grietinės 30 proc. rieb. jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	7603	20	0,71	4,33	1,79	48,96
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			19,62	17,9	36,46	385,38
Iš viso dienai:			48,94	51,10	153,23	1 268,62

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)		159/40/ 1	8,44	7,92	33,49	239
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,18	12,08	43,47	339,33

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Brokolių sriuba su paprikomis ir lęšiais (augalinis) (tausojantis)	70915	150	3,96	2,41	13,97	93,41
Apkepas su jūros lydekos file ir laišos file (tausojantis)	21935	60/35/4 5	21,69	11,8	11,71	239,81
Burokėlių salotos	79511	60	0,9	4,06	5,49	62,09
Raugintas agurkas	79512	50	0,4	0,1	1,38	8,00
Bulvių košė (tausojantis)	19104	80	1,87	1,39	13,75	74,94
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			28,85	19,77	46,95	481,13

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	19561	140	5,01	3,27	25,94	153,25
Fermentinis sūris 45 proc. rieš.	11739	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Grūdėta varškė iki 9 proc. rieš.	10947	70	8,40	4,90	1,89	85,26
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,35	13,21	28,28	305,39
Iš viso dienai:			61,38	45,06	118,7	1 125,86

4 savaitė
Pirmadienis

Pratimai:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis)	20070	200	8,53	8,02	39,77	265,44
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Grūdų paplotėlis	11735	10	1,06	0,21	7,23	35,05
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,67	8,43	61,98	366,52

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (brokolių, žiedinių kopūstų, morkų ir šparaginių pupelių) sriuba su sorų kruopomis (augalinis) (tausojantis)	680	150	2,80	1,83	17,37	97,15
Lietiniai su varške 9proc. rieb. ir špinatais	19432	57/43/1 0	15,43	11,42	38,78	319,67
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	7603	20	0,71	4,33	1,79	48,96
Apelsinų, bananų, melionų salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieb.	76943	140	1,44	0,59	17,68	81,81
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			20,43	18,18	76,28	550,47

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	1587	120/10	15,60	14,43	14,11	248,71
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Agurkai	740	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Nesaldinta arbata su citrina	410	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			17,99	14,75	30,39	326,28
Iš viso dienai:			49,1	41,36	168,65	1 243,26

4 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34054	197/3	5,66	4,2	30,39	182,04
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		90	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,01	8,76	53,87	342,37

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir paprikomis (augalinis) (tausojantis)	70916	150	4,34	2,32	16,57	104,50
Kiaulienos sprandinės kotletas (tausojantis)	19279	70	11,47	17,47	4,33	220,42
Perlinės krupos (tausojantis)	23140	80	3,23	0,44	25,65	119,43
Morkų, obuolių, moliūgų salotos su natūraliu jogurtu 3 proc. rieb.	46790	80	1,14	0,50	7,19	37,82
Paprikos	46788	30	0,27	0,06	2,01	9,66
Vanduo su kriaušėmis	27473	200	0,04	0,04	1,49	6,43
Iš viso maitinimui:			20,48	20,83	57,23	498,26

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės 9 proc. rieb. kukulaičiai (tausojantis)	20857	110	17,67	9,00	31,08	276,04
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	7605	20	0,74	2,95	2,14	38,06
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			19,17	12,32	38,29	340,72
Iš viso dienai:			51,65	41,91	149,39	1 181,35

4 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė




Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34056	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Varškės sūrelis iki 9 proc. rieb.	19866	60	8,82	4,74	8,88	113,46
Nesaldinta kmyių arbata	13963	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			14,67	9,84	53,22	360,1

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šaldytų daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, ankštinių pupelių) ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	70596	150	4,63	2,14	15,34	99,14
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su jautienos kumpiu ir kiaulienos sprandine (tausojantis)	25280	85/65	17,95	11,80	46,19	362,76
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	7605	20	0,74	2,95	2,14	38,06
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	76763	130	1,11	0,24	6,40	32,20
Nesaldintas vanduo su citrina	408	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			24,52	17,15	70,88	535,93

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės 9 proc. rieb. apkepas su bananais (tausojantis)	20307	100/50	22,02	13,03	26,74	312,34
Jogurto 3 proc. rieb. ir vaisių tyrėlės padažas	14556	20/20	0,88	0,70	4,20	26,60
Vaisiai pagal sezoną		80	0,21	0,28	10,57	45,64
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			23,11	14,01	41,51	384,58
Iš viso dienai:			62,30	41,00	165,60	1 280,61

4 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo daržovės
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanaitė

PAVILNIAI: 

KAUNO MIEŠTŲ SAVIVALDYBĖ
Kaunas

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	33857	150	6,24	3,72	31,38	183,94
Batonas su sviestu 82 proc. rieb. ir varškės sūriu 22 proc. rieb.	18557	25/5/19	6,37	8,76	12,92	155,93
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,51	12,57	56	391,18

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	43263	150	2,25	5,15	11,70	102,14
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Plikytų ryžių plovos su kalakutienos filė (tausojantis)	9753	70/75	18,65	10,52	31,56	295,50
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	79568	150	1,28	0,28	7,4	37,27
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			24,06	16,26	65,00	502,52

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti grikių blynėliai su morkomis (tausojantis)	294	110/10	9,58	8,90	45,79	301,59
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	21732	30	1,00	2,87	1,65	36,48
Pienas 2,5 proc. rieb.	17230	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			13,38	14,28	52,14	390,57
Iš viso dienai:			50,94	43,1	173,14	1 284,28

4 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	34735	159/40/ 1	8,44	7,92	33,49	239
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	19914	125	3,63	3,13	11,38	88,13
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,06	11,05	44,86	327,14

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Cukinių sriuba su lęšiais (tausojantis) (augalinis)	516	150	4,31	4,21	14,45	112,90
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Jūros lydekos filė kotletukas su cukinijomis (tausojantis)	22524	20/80	19,20	8,40	9,20	189,22
Bulvių košė (tausojantis)	19104	80	1,87	1,39	13,75	74,94
Burokėlių salotos su svogūnais ir smulkintomis moliūgų sėklomis	47602	100	3,18	2,37	5,47	55,94
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			30,46	16,69	57,19	500,77

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas orkaitėje makaronų su daržovėmis ir sūriu 45 proc.rieb. apkepas (tausojantis)	4968	42/89/1 9	15,11	16,65	30,92	334,02
Vaisiai pagal sezoną		120	0,48	0	7,32	31,2
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,59	16,65	38,24	365,23
Iš viso dienai:			60,99	43,14	136,80	1 179,38