

Patvirtino:



**Kauno Valdorfo darželis „Šaltinėlis“**  
K. Baršausko g. 84, Kaunas

## **20 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**4-7 metų**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

*Nuodojamas nuo 2024-05-27*

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7:00 iki 18:00 val.

1 savaitė  
Pirmadienis



TVIRTINU  
Kauno Valdorfo darželis  
"SALTINĖLIS" direktorė  
Audra Liaudanskaitė

| Pusryčiai 08:45 val.                                                               |         |         |                                     |          |                 |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                              | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                                    |         |         | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Plikytų ryžių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)                         | 35709   | 148/2   | 3,66                                | 3,24     | 22,42           | 133,45                |
| Pilno grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. rieb. ir varškės sūriu 22 proc. rieb. | 19196   | 25/6/19 | 5,37                                | 7,64     | 12,13           | 138,78                |
| 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:                                                                |         |         | 9,43                                | 10,88    | 44,46           | 313,45                |

| Pietūs 12:15 val.                                                                                                      |         |        |                                     |          |                 |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                                                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                                                                        |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Daržovių (brokolių, morkų, žiedinių, kopūstų 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)                                                                           | 21313   | 120    | 19,24                               | 16,05    | 23,61           | 315,84                |
| Bananų, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieb.                                                     | 70765   | 140    | 1,28                                | 0,80     | 17,22           | 81,19                 |
| Liofilizuotos uogos                                                                                                    |         | 20     | 1,52                                | 0,74     | 10,12           | 53,22                 |
| Vanduo su apelsinu                                                                                                     | 23443   | 200    | 0,05                                | 0,01     | 0,66            | 2,87                  |
| Iš viso maitinimui:                                                                                                    |         |        | 24,90                               | 19,42    | 68,97           | 550,27                |

| Vakarienė 15:45 val.          |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                               |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Blynėliai su bananais         | 20716   | 95/25  | 11,90                               | 15,91    | 46,57           | 377,09                |
| Vaisių tyrėlė                 | 12562   | 20     | 0,14                                | 0,10     | 3,18            | 14,16                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:           |         |        | 12,04                               | 16,01    | 49,75           | 391,25                |
| Iš viso dienai:               |         |        | 46,37                               | 46,31    | 163,18          | 1254,97               |

1 savaitė  
Antradienis



| Pusryčiai 08:45 val.                                         |         |        |                                     |          |                 |                       |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                              |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) | 35710   | 197/3  | 5,66                                | 4,20     | 30,39           | 182,04                |
| Grūdėta varškė 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                               | 9,30     | 50,28           | 343,91                |

| Pietūs 12:15 val.                                           |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                             |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Agurkinė sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)       | 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    | 19,60                               | 9,30     | 0,04            | 162,28                |
| Virtos bolivinės balandos kruopos (tausojantis)             | 23006   | 80     | 3,84                                | 2,90     | 15,88           | 104,93                |
| Kopūstai pagal sezoną su alyvuogių aliejumi                 | 81380   | 60     | 0,66                                | 1,11     | 4,84            | 32,00                 |
| 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:                                         |         |        | 29,05                               | 16,75    | 60,15           | 507,58                |

| Vakarienė 15:45 val.                      |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga | 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. 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                      |         | 150    | 0,60                                | 0,00     | 9,15            | 39,00                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata             | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                       |         |        | 11,31                               | 8,68     | 40,60           | 285,74                |
| Iš viso dienai:                           |         |        | 55,12                               | 34,73    | 151,03          | 1137,23               |

1 savaitė  
Trečiadienis



| Pusryčiai 08:45 val.                                                  |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                       |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis) | 35711   | 200    | 8,53                                | 8,02     | 39,77           | 265,44                |
| Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.                                          | 10066   | 20     | 5,34                                | 4,16     | 0,08            | 59,12                 |
| Vaisiai pagal sezoną                                                  |         | 90     | 0,63                                | 0,27     | 10,35           | 46,35                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                         | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                                   |         |        | 14,50                               | 12,45    | 50,20           | 370,92                |

| Pietūs 12:15 val.                                      |         |        |                                     |          |                 |                       |
|--------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                        |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| 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 troškinys su daržovėmis (tausojantis) | 25135   | 70/70  | 15,61                               | 6,97     | 4,26            | 142,26                |
| Bulvių košė su morkomis (tausojantis)                  | 24172   | 90     | 1,77                                | 1,97     | 14,05           | 81,02                 |
| Aisbergo, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi       | 46659   | 120    | 1,08                                | 3,17     | 5,13            | 53,31                 |
| 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 |          |                 |                       |
|                                                       |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Blynėliai su viso grūdo miltais ir obuoliais          | 20717   | 94/34  | 8,03                                | 9,65     | 46,48           | 304,88                |
| Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir vaisių tyrėlės padažas | 24940   | 20/20  | 1,00                                | 0,86     | 4,14            | 28,28                 |
| Pienas 2,5 proc. rieb.                                | 27986   | 100    | 2,80                                | 2,50     | 4,70            | 52,50                 |
| Iš viso maitinimui:                                   |         |        | 11,83                               | 13,01    | 55,31           | 385,66                |
| Iš viso dienai:                                       |         |        | 52,50                               | 41,07    | 163,47          | 1233,51               |

1 savaitė  
Ketvirtadienis



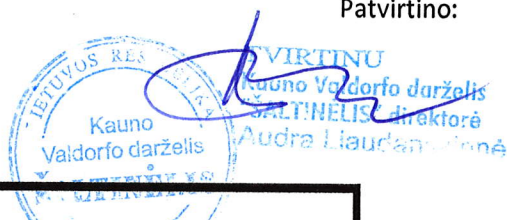
TVIRTINU  
Kauno Valdorfo darželis  
"SALTINĖLIS" direktorė  
Audra Liautėdienė

| Pusryčiai 08:45 val.                                         |         |        |                                     |          |                 |                       |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                              |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) | 35712   | 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    | 0,70                                | 0,30     | 11,50           | 51,50                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                          |         |        | 14,68                               | 9,92     | 54,07           | 364,26                |

| Pietūs 12:15 val.                                                                 |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                                                   |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Burokėlių sriuba su kopūstais ir pupelėmis (augalinis)(tausojantis)               | 75609   | 150    | 4,37                                | 5,07     | 17,20           | 131,86                |
| 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                |
| Batātų ir bulvių košė (tausojantis)                                               | 24173   | 80     | 1,77                                | 1,35     | 13,16           | 71,84                 |
| Šaldytų daržovių (brokolių, šparaginių pupelių, kalafiorų) troškiny (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:                                                               |         |        | 27,00                               | 17,42    | 60,06           | 504,96                |

| Vakarienė 15:45 val.                                            |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                                 |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Virtų bulvių kukuliai su varške 9 proc. rieb. (tausojantis)     | 28361   | 100/40 | 10,87                               | 8,78     | 41,29           | 287,65                |
| Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas | 24941   | 30     | 0,96                                | 7,92     | 1,97            | 82,98                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                   | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                             |         |        | 11,84                               | 16,70    | 43,25           | 370,64                |
| Iš viso dienai:                                                 |         |        | 53,51                               | 44,03    | 157,38          | 1239,86               |

1 savaitė  
Penktadienis



| Pusryčiai 08:45 val.                                 |         |        |                                     |          |                 |                       |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                      |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Virtas kiaušinis (tausojantis)                       | 5280    | 55     | 6,99                                | 6,00     | 0,50            | 83,88                 |
| Ruginė duona su tepamu lydytu sūreliu 15 proc. rieb. | 18120   | 30/15  | 3,27                                | 3,63     | 14,64           | 104,31                |
| Konservuoti žali žirneliai                           | 81083   | 40     | 1,76                                | 0,12     | 5,00            | 28,12                 |
| Jogurtas iki 3,8 proc. rieb.                         | 24902   | 20     | 0,86                                | 0,76     | 0,96            | 14,12                 |
| 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:                                  |         |        | 13,88                               | 10,91    | 44,50           | 331,63                |

| Pietūs 12:15 val.                                     |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                       |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)  | 377     | 150    | 2,66                                | 5,58     | 12,53           | 111,04                |
| Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnelis (tausojantis) | 22345   | 80     | 16,88                               | 11,21    | 0,66            | 171,05                |
| Ryžių košė su ciberžole (tausojantis)                 | 146     | 79/1   | 2,67                                | 1,44     | 22,84           | 115,02                |
| Burokėlių salotos su svogūnais ir 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:                                   |         |        | 25,30                               | 20,74    | 43,67           | 462,50                |

| Vakarienė 15:45 val.                                                |         |        |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                     |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis) | 21314   | 110    | 17,60                               | 8,66     | 35,00           | 288,32                |
| Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas     | 24986   | 25     | 0,83                                | 6,13     | 1,83            | 65,78                 |
| Liofilizuotos uogos                                                 |         | 10     | 0,40                                | 0,40     | 4,20            | 22,00                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                       | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                                 |         |        | 18,83                               | 15,19    | 41,03           | 376,11                |
| Iš viso dienai:                                                     |         |        | 58,01                               | 46,83    | 129,19          | 1170,24               |

2 savaitė  
Pirmadienis

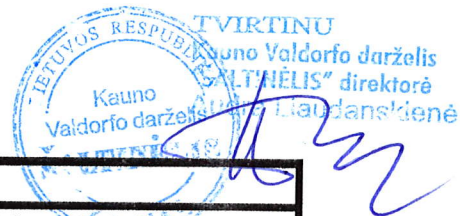


| Pusryčiai 08:45 val.                 |         |        |                                     |          |                 |                       |
|--------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                      |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Manų košė su selėnomis (tausojantis) | 35713   | 199/1  | 6,62                                | 6,04     | 31,10           | 205,25                |
| Cinamonas                            | 25874   | 1      | 0,06                                | 0,00     | 0,06            | 0,54                  |
| 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 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. | Išėiga | 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     | 11,55           | 60,42                 |
| Kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)                                   | 26370   | 140    | 6,21                                | 6,99     | 43,33           | 261,06                |
| Vyšniniai pomidorai                                                     | 77449   | 40     | 0,40                                | 0,16     | 2,32            | 12,32                 |
| Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas 35      | 24942   | 35     | 1,21                                | 3,38     | 1,69            | 42,05                 |
| Banany, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieb.      | 70765   | 140    | 1,28                                | 0,80     | 17,22           | 81,19                 |
| Vanduo su apelsinu                                                      | 23443   | 200    | 0,05                                | 0,01     | 0,66            | 2,87                  |
| Iš viso maitinimui:                                                     |         |        | 10,49                               | 12,32    | 76,77           | 459,91                |

| Vakarienė 15:45 val.                                                |         |        |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                     |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis) | 21314   | 110    | 17,60                               | 8,66     | 35,00           | 288,32                |
| Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir vaisių tyrėlės padažas               | 24940   | 20/20  | 1,00                                | 0,86     | 4,14            | 28,28                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina                            | 404     | 200    | 0,07                                | 0,02     | 0,64            | 3,03                  |
| Iš viso maitinimui:                                                 |         |        | 18,67                               | 9,54     | 39,78           | 319,63                |
| Iš viso dienai:                                                     |         |        | 37,03                               | 28,40    | 174,38          | 1101,26               |

2 savaitė  
Antradienis



| Pusryčiai 08:45 val.            |         |        |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                 |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Virtas kiaušinis (tausojantis)  | 5280    | 55     | 6,99                                | 6,00     | 0,50            | 83,88                 |
| Duona su sviestu 82 proc. rieb. | 19124   | 25/5   | 1,55                                | 4,35     | 11,44           | 91,11                 |
| Konservuoti žali žirneliai      | 81083   | 40     | 1,76                                | 0,12     | 5,00            | 28,12                 |
| Jogurtas iki 3,8 proc. rieb.    | 24902   | 20     | 0,86                                | 0,76     | 0,96            | 14,12                 |
| Vaisiai pagal sezoną            |         | 140    | 1,26                                | 0,56     | 16,38           | 75,60                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata   | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:             |         |        | 12,42                               | 11,79    | 34,28           | 292,83                |

| Pietūs 12:15 val.                                               |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                                 |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Vištienos šlaunelių mėsos sultinys su makaronais (tausojantis)  | 71183   | 20/130 | 5,79                                | 4,86     | 13,43           | 120,63                |
| Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsos įdaru             | 42683   | 110/50 | 17,01                               | 10,94    | 38,33           | 319,83                |
| Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas | 24986   | 25     | 0,83                                | 6,13     | 1,83            | 65,78                 |
| 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:                                             |         |        | 24,80                               | 22,17    | 60,65           | 541,31                |

| Vakarienė 15:45 val.                                        |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išėiga | 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    | 6,50                                | 1,88     | 7,88            | 74,38                 |
| Vaisiai pagal sezoną                                        |         | 90     | 0,63                                | 0,18     | 16,20           | 68,94                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                               | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                         |         |        | 12,17                               | 5,57     | 51,80           | 306,00                |
| Iš viso dienai:                                             |         |        | 49,38                               | 39,53    | 146,72          | 1140,14               |

2 savaitė  
Trečiadienis

TVIRTINU  
Kauno Valdorfo darželis  
"SALTINĖLIS" direktorė  
Vida Vaidanaskienė

| Pusryčiai 08:45 val.                                  |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                       |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Sorų kruopų košė su saulėgrąžų sėklomis (tausojantis) | 36286   | 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     | 0,63                                | 0,27     | 10,35           | 46,35                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                         | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                   |         |        | 10,72                               | 10,41    | 53,97           | 352,39                |

| Pietūs 12:15 val.                                             |         |        |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                               |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| 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.rieb. ir grietinės 30 proc.rieb. padažas | 24942   | 35     | 1,21                                | 3,38     | 1,69            | 42,05                 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)    | 81159   | 110    | 0,92                                | 0,17     | 5,08            | 25,55                 |
| Vanduo su citrina                                             | 27521   | 150    | 0,08                                | 0,02     | 0,75            | 3,52                  |
| Iš viso maitinimui:                                           |         |        | 21,01                               | 26,12    | 57,95           | 550,87                |

| Vakarienė 15:45 val.                                                                            |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                                                 |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Daržovių (moliūgų, kopūstų, morkų, bulvių, žaliųjų žirnelių) troškiny (tausojantis) (augalinis) | 27171   | 150    | 4,72                                | 7,24     | 31,44           | 209,81                |
| Varškės iki 9 proc.rieb. sūrelis be glaisto                                                     | 19866   | 60     | 8,82                                | 4,74     | 8,88            | 113,46                |
| Kukurūzų traputis                                                                               | 9959    | 10     | 0,92                                | 0,55     | 7,25            | 37,63                 |
| 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:                                                                                 |         |        | 46,19                               | 49,05    | 159,49          | 1264,17               |

2 savaitė  
Ketvirtadienis



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 |                       |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu<br>82 proc. rieb. (tausojantis) | 35712   | 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 kmynų 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 |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                               |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Burokėlių sriuba (augalinis)<br>(tausojantis)                 | 43263   | 150    | 2,25                                | 5,15     | 11,70           | 102,14                |
| Ruginė duona su sėklomis                                      | 21428   | 30     | 2,73                                | 1,23     | 13,92           | 77,67                 |
| Troškinti vištienos krūtinėlės file<br>kukuliai (tausojantis) | 43471   | 80     | 14,84                               | 0,90     | 3,85            | 82,85                 |
| Grikių kruopų košė su ciberžole<br>(tausojantis)              | 9596    | 90     | 3,66                                | 5,28     | 18,99           | 138,07                |
| Morkų, cukinijų, ridikų salotos su<br>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:                                           |         |        | 24,90                               | 14,70    | 57,92           | 463,60                |

| Vakarienė 15:45 val.                                                                                             |         |              |                                     |          |                 |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                                            | Rp. Nr. | Išėiga       | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                                                                                  |         |              | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Orkaitėje kepta pica su viso<br>grūdo miltai, fermentiniu sūriu<br>45 proc. rieb. ir pomidorais<br>(tausojantis) | 20718   | 60/25/<br>26 | 15,02                               | 16,45    | 32,99           | 340,05                |
| Pomidorų padažas                                                                                                 | 24047   | 30           | 0,30                                | 0,00     | 5,70            | 24,00                 |
| Nesaldinta kmynų arbata                                                                                          | 13963   | 200          | 0,30                                | 0,22     | 0,75            | 6,14                  |
| Iš viso maitinimui:                                                                                              |         |              | 15,61                               | 16,66    | 39,44           | 370,19                |
| Iš viso dienai:                                                                                                  |         |              | 46,97                               | 36,86    | 155,20          | 1140,42               |

2 savaitė  
Penktadienis

TVIRTINU  
Kauno Valdorfo darželis  
"SALTINĖLIS" direktorė  
Audra Liaudanskienė

| Pusryčiai 08:45 val.                                          |         |           |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp. Nr. | Išėiga    | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                               |         |           | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis) | 35714   | 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 |          |                 |                       |
|                                                                     |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Plikytų ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis) | 385     | 150    | 2,29                                | 4,18     | 19,99           | 126,68                |
| Jūros lydekų filė maltinis (tausojantis)                            | 24      | 90     | 16,30                               | 9,12     | 10,56           | 189,47                |
| Bulvių košė su morkomis (tausojantis)                               | 24172   | 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:                                                 |         |        | 23,55                               | 17,52    | 53,92           | 467,55                |

| Vakarienė 15:45 val.                                                                              |         |         |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                             | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                                                   |         |         | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Bulvių apkepas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. ir grietinėle iki 36 proc. rieb. (tausojantis) | 28362   | 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.                                                                           | 27987   | 150     | 4,80                                | 3,75     | 7,20            | 81,75                 |
| Iš viso maitinimui:                                                                               |         |         | 14,62                               | 21,08    | 27,06           | 356,43                |
| Iš viso dienai:                                                                                   |         |         | 47,30                               | 46,71    | 132,29          | 1138,83               |

3 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU  
Kauno Valdorfo darželis  
"SALTINĖLIS" direktorė  
Audra Liarė

| Pusryčiai 08:45 val.                    |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                         |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Plikytų ryžių kruopų košė (tausojantis) | 35761   | 200    | 6,98                                | 7,75     | 37,50           | 247,66                |
| Trintos uogos                           | 1006    | 30     | 0,24                                | 0,14     | 4,56            | 20,43                 |
| Vaisiai pagal sezoną                    |         | 140    | 0,98                                | 0,28     | 8,40            | 40,04                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata           | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                     |         |        | 8,20                                | 8,16     | 50,46           | 308,14                |

| Pietūs 12:15 val.                                                  |         |        |                                     |          |                 |                       |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp. Nr. | Išėiga | 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. riebi ir kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)     | 21315   | 100/40 | 20,79                               | 16,42    | 22,45           | 320,74                |
| Jogurto iki 3,8 proc. riebi ir vaisių tyrėlės padažas              | 24940   | 20/20  | 1,00                                | 0,86     | 4,14            | 28,28                 |
| Bananų, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu iki 3,8 proc. riebi | 70765   | 140    | 1,28                                | 0,80     | 17,22           | 81,19                 |
| Vanduo su apelsinu                                                 | 23443   | 200    | 0,05                                | 0,01     | 0,66            | 2,87                  |
| Iš viso maitinimui:                                                |         |        | 24,38                               | 22,14    | 56,95           | 524,55                |

| Vakarienė 15:45 val.                                      |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                           |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. riebi (tausojantis) | 5382    | 120/10 | 15,60                               | 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                                       |         | 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    | 35,70           | 353,93                |
| Iš viso dienai:                                           |         |        | 51,25                               | 45,46    | 143,11          | 1186,62               |

3 savaitė  
Antradienis

Patvirtino:  
Kauno Valdorfo darželis  
"SALTINĖLIS" direktorė  
Audra Liaukienė  
Kauno  
Valdorfo darželis  
"SALTINĖLIS"

| Pusryčiai 08:45 val.                                         |         |        |                                     |          |                 |                       |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                              |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) | 35710   | 197/3  | 5,66                                | 4,20     | 30,39           | 182,04                |
| Ryžių traputis                                               | 20165   | 10     | 0,82                                | 0,23     | 7,95            | 37,15                 |
| 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:                                          |         |        | 7,49                                | 4,83     | 61,74           | 320,40                |

| Pietūs 12:15 val.                                                         |         |        |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                           |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)                      | 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   | 90     | 17,72                               | 6,73     | 3,45            | 145,26                |
| Virtos 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    | 47,10           | 471,90                |

| Vakarienė 15:45 val.                                                |         |        |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                     |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis) | 21314   | 110    | 17,60                               | 8,66     | 35,00           | 288,32                |
| Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas     | 24941   | 30     | 0,96                                | 7,92     | 1,97            | 82,98                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                       | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                                 |         |        | 18,56                               | 16,58    | 36,97           | 371,31                |
| Iš viso dienai:                                                     |         |        | 51,31                               | 41,68    | 145,81          | 1163,61               |

3 savaitė  
Trečiadienis

Patvirtino:



| Pusryčiai 08:45 val.                        |         |        |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                             |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Sorų kruopų košė su moliūgais (tausojantis) | 35715   | 200    | 8,77                                | 12,06    | 40,80           | 306,76                |
| Vaisiai pagal sezoną                        |         | 90     | 0,63                                | 0,18     | 16,20           | 68,94                 |
| Nesaldinta arbata su citrina                | 410     | 200    | 0,07                                | 0,02     | 0,64            | 3,03                  |
| Iš viso maitinimui:                         |         |        | 9,47                                | 12,26    | 57,64           | 378,73                |

| Pietūs 12:15 val.                                                                                    |         |          |                                     |          |                 |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                                | Rp. Nr. | Išėiga   | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                                                                      |         |          | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Perlinių kruopų sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)                                         | 681     | 150      | 5,78                                | 2,39     | 26,41           | 150,32                |
| Kiaulienos sprandinės ir jautienos kumpio maltinukai su kopūstais ir plikytais ryžiais (tausojantis) | 34038   | 32/10/12 | 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                 |
| Bataty ir bulvių košė (tausojantis)                                                                  | 24173   | 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. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                                      |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Avižinių miltų blynėliai su obuoliais                                | 20719   | 110/40 | 9,52                                | 12,06    | 45,62           | 329,07                |
| Pieniškasis 2,5 proc. rieb. braškių ir bananų kokteilis su sėlenomis | 27988   | 90     | 1,88                                | 1,40     | 10,89           | 63,68                 |
| Iš viso maitinimui:                                                  |         |        | 11,40                               | 13,45    | 56,52           | 392,75                |
| Iš viso dienai:                                                      |         |        | 47,43                               | 47,49    | 173,20          | 1309,92               |

3 savaitė  
Ketvirtadienis



| Pusryčiai 08:45 val.                                         |         |        |                                     |          |                 |                       |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                              |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) | 35712   | 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) | 74526   | 150    | 2,68                                | 1,47     | 17,68           | 94,65                 |
| Ruginė duona                                              | 218     | 30     | 1,83                                | 0,30     | 13,68           | 64,74                 |
| Bulvių plokštainis su kiaulienos sprandine                | 35368   | 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:                                       |         |        | 18,23                               | 23,44    | 66,48           | 549,87                |

| Vakarienė 15:45 val.                                            |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                                 |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Kepti varškėčiai 9 proc. rieb.                                  | 21316   | 115    | 18,03                               | 13,57    | 35,79           | 337,37                |
| Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas | 24987   | 20     | 0,75                                | 4,22     | 1,75            | 47,97                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                   | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                             |         |        | 18,77                               | 17,79    | 37,54           | 385,35                |
| Iš viso dienai:                                                 |         |        | 48,49                               | 50,69    | 156,36          | 1275,61               |

3 savaitė  
Penktadienis



| 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) | 35714   | 159/40 /1 | 8,44                                | 7,92     | 33,49           | 239,00                |
| Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.                                   | 10066   | 20        | 5,34                                | 4,16     | 0,08            | 59,12                 |
| Vaisiai pagal sezoną                                          |         | 100       | 0,70                                | 0,30     | 11,50           | 51,50                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                 | 955     | 200       | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                           |         |           | 14,48                               | 12,38    | 45,07           | 349,63                |

| Pietūs 12:15 val.                                                  |         |          |                                     |          |                 |                       |
|--------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp. Nr. | Išėiga   | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                                    |         |          | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Brokolių sriuba su paprikomis ir lęšiais (augalinis) (tausojantis) | 70915   | 150      | 3,96                                | 2,41     | 13,97           | 93,41                 |
| Apkepas su jūros lydekės file ir lašišos file (tausojantis)        | 23806   | 60/35/45 | 21,69                               | 11,80    | 11,71           | 239,81                |
| Bulvių košė (tausojantis)                                          | 24175   | 80       | 1,87                                | 1,39     | 13,75           | 74,94                 |
| Burokėlių salotos                                                  | 82152   | 60       | 1,61                                | 4,11     | 2,68            | 54,19                 |
| Agurkai                                                            | 28126   | 50       | 0,49                                | 0,00     | 1,96            | 9,80                  |
| Vanduo su apelsinu                                                 | 23443   | 200      | 0,05                                | 0,01     | 0,66            | 2,87                  |
| Iš viso maitinimui:                                                |         |          | 29,66                               | 19,72    | 44,73           | 475,03                |

| Vakarienė 15:45 val.                      |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga | 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                 |
| Grūdėta varškė 9 proc.rieb.               | 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:                           |         |        | 62,49                               | 45,31    | 118,08          | 1130,05               |

4 savaitė  
Pirmadienis

Patvirtino:



| Pusryčiai 08:45 val.                                                  |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                       |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis) | 35711   | 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    | 0,60                                | 0,40     | 7,10            | 34,40                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                         | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                                   |         |        | 10,37                               | 8,73     | 57,38           | 349,62                |

| Pietūs 12:15 val.                                                                                                      |         |              |                                     |          |                 |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                                                  | Rp. Nr. | Išėiga       | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                                                                        |         |              | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Daržovių (brokolių, morkų, žiedinių, kopūstų ir šparaginių pupelių) sriuba su sorų kruopomis (augalinis) (tausojantis) | 680     | 150          | 2,80                                | 1,83     | 17,37           | 97,15                 |
| Lietiniai blynai su varške 9 proc. rie. ir špinatais                                                                   | 19432   | 57/43/<br>10 | 15,43                               | 11,42    | 38,78           | 319,67                |
| Grietinės 30 proc. rie. ir jogurto iki 3,8 proc. rie. padažas                                                          | 24987   | 20           | 0,75                                | 4,22     | 1,75            | 47,97                 |
| Apelsinų, bananų, melionų salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rie.                                                        | 81438   | 140          | 1,52                                | 0,70     | 17,64           | 82,90                 |
| 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. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                          |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. rie. (tausojantis) | 5382    | 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:                                          |         |        | 48,68                               | 41,26    | 164,27          | 1223,16               |

4 savaitė  
Antradienis

Patvirtino:  
Kauno Valdorfo darželis  
"SALTINĖLIS" direktorė  
Audra Ilauskaitė



| Pusryčiai 08:45 val.                                         |         |        |                                     |          |                 |                       |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                              |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) | 35710   | 197/3  | 5,66                                | 4,20     | 30,39           | 182,04                |
| Vaisiai pagal sezoną                                         |         | 90     | 1,00                                | 0,40     | 23,40           | 101,20                |
| Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.                                 | 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:                                          |         |        | 12,01                               | 8,76     | 53,87           | 342,37                |

| Pietūs 12:15 val.                                                    |         |        |                                     |          |                 |                       |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                      |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| 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                |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis)                                | 23140   | 80     | 3,22                                | 0,42     | 25,55           | 118,86                |
| Morkų, obuolių, moliūgų salotos su natūraliu jogurtu 3,8 proc. rieb. | 81439   | 100    | 1,37                                | 0,63     | 8,91            | 46,82                 |
| Paprikos                                                             | 46788   | 30     | 0,27                                | 0,06     | 2,01            | 9,66                  |
| Vanduo su kiaušėmis                                                  | 27473   | 200    | 0,04                                | 0,04     | 1,49            | 6,43                  |
| Iš viso maitinimui:                                                  |         |        | 20,70                               | 20,94    | 58,85           | 506,69                |

| Vakarienė 15:45 val.                                            |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                 |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Varškės 9 proc. rieb. kukulaičiai (tausojantis)                 | 21317   | 110    | 16,76                               | 9,00     | 32,24           | 277,03                |
| Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas | 24941   | 30     | 0,96                                | 7,92     | 1,97            | 82,98                 |
| 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:                                             |         |        | 18,48                               | 17,29    | 39,27           | 386,63                |
| Iš viso dienai:                                                 |         |        | 51,19                               | 47,00    | 151,99          | 1235,68               |

4 savaitė  
Trečiadienis

Patvirtino:  
Kauno Valdorfo darželis  
"SALTINĖLIS" direktorė  
Audra Liaudienė



| Pusryčiai 08:45 val.                                         |         |        |                                     |          |                 |                       |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                              |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) | 35712   | 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                                         |         | 90     | 0,63                                | 0,27     | 10,35           | 46,35                 |
| Nesaldinta kminų arbata                                      | 13963   | 200    | 0,30                                | 0,22     | 0,75            | 6,14                  |
| Iš viso maitinimui:                                          |         |        | 14,90                               | 10,11    | 53,67           | 365,25                |

| Pietūs 12:15 val.                                                                                          |         |        |                                     |          |                 |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                                      | Rp. Nr. | Išėiga | 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                                            | 24987   | 20     | 0,75                                | 4,22     | 1,75            | 47,97                 |
| 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                               | 18,43    | 70,48           | 545,84                |

| Vakarienė 15:45 val.                                    |         |        |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                         |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Varškės 9 proc. rieb. apkepas su bananais (tausojantis) | 21318   | 100/50 | 21,00                               | 13,03    | 28,05           | 313,45                |
| Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir vaisių tyrėlės padažas   | 24940   | 20/20  | 1,00                                | 0,86     | 4,14            | 28,28                 |
| Vaisiai pagal sezoną                                    |         | 140    | 0,98                                | 0,28     | 8,40            | 40,04                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                           | 955     | 200    | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                     |         |        | 22,98                               | 14,17    | 40,58           | 381,78                |
| Iš viso dienai:                                         |         |        | 62,40                               | 42,71    | 164,73          | 1292,86               |

4 savaitė  
Ketvirtadienis

Patvirtino:  
Kauno Valdorfo darželis  
"SALTINĖLIS" direktorė  
Audra I. J.



| Pusryčiai 08:45 val.                                                  |         |         |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                                       |         |         | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis)                                   | 35717   | 150     | 6,24                                | 3,72     | 31,38           | 183,94                |
| Batonas su sviestu 82 proc. rieb. ir varškės sūriu iki 22 proc. rieb. | 19197   | 25/5/19 | 5,72                                | 7,05     | 13,30           | 139,48                |
| Vaisiai pagal sezoną                                                  |         | 100     | 0,70                                | 0,30     | 11,50           | 51,50                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                         | 955     | 200     | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                                   |         |         | 12,66                               | 11,06    | 56,18           | 374,93                |

| Pietūs 12:15 val.                                          |         |        |                                     |          |                 |                       |
|------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                            |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| 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     | 7,40            | 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. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 | Kilokalorijos (Kcal.) |
|                                                                 |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai |                       |
| Orkaitėje kepti grikių blynėliai su morkomis (tausojantis)      | 26565   | 110/10 | 9,58                                | 8,90     | 45,79           | 301,59                |
| Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas | 24993   | 30     | 1,12                                | 3,03     | 1,60            | 38,08                 |
| Pienas 2,5 proc. rieb.                                          | 27986   | 100    | 2,80                                | 2,50     | 4,70            | 52,50                 |
| Iš viso maitinimui:                                             |         |        | 13,49                               | 14,43    | 52,08           | 392,17                |
| Iš viso dienai:                                                 |         |        | 50,21                               | 41,75    | 173,26          | 1269,62               |

4 savaitė  
Penktadienis



| Pusryčiai 08:45 val.                                          |         |           |                                     |          |                 |                       |
|---------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                         | Rp. Nr. | Išėiga    | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                               |         |           | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis) | 35714   | 159/40 /1 | 8,44                                | 7,92     | 33,49           | 239,00                |
| Desertinis jogurtas iki 3,8 proc. rieš.                       | 19914   | 125       | 6,50                                | 1,88     | 7,88            | 74,38                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                 | 955     | 200       | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                           |         |           | 14,94                               | 9,80     | 41,36           | 313,39                |

| Pietūs 12:15 val.                                         |         |        |                                     |          |                 |                       |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                           |         |        | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| 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 lydekų filė kotletukas su cukinijomis (tausojantis) | 22524   | 80/20  | 19,20                               | 8,40     | 9,20            | 189,22                |
| Bulvių košė (tausojantis)                                 | 24175   | 80     | 1,87                                | 1,39     | 13,75           | 74,94                 |
| Burokėlių salotos su svogūnais ir 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. | Išėiga    | Patiekalo ar gaminio maistinė vertė |          |                 |                       |
|                                                                                       |         |           | Baltymai                            | Riebalai | Angliavandeniai | Kilokalorijos (Kcal.) |
| Keptas orkaitėje makaronų su daržovėmis ir sūriu 45 proc. rieš. apkepas (tausojantis) | 4968    | 42/89/ 19 | 15,11                               | 16,65    | 30,92           | 334,02                |
| Vaisiai pagal sezoną                                                                  |         | 100       | 0,60                                | 0,40     | 7,10            | 34,40                 |
| Nesaldinta vaistažolių arbata                                                         | 955     | 200       | 0,00                                | 0,00     | 0,00            | 0,01                  |
| Iš viso maitinimui:                                                                   |         |           | 15,71                               | 17,05    | 38,02           | 368,43                |
| Iš viso dienai:                                                                       |         |           | 61,11                               | 43,54    | 136,58          | 1182,58               |