

Kauno lopšelis – darželis „Gandriukas“, Ukmergės g. 19, Kaunas

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m.

be kiaušinio, glitimo, avižų, grikių, ryžių

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 19:00 val.

I savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinės balandos su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	7124	150	5,25	7,90	32,48	222,05
Sezoniniai vaisiai	7182	90	1,00	0,11	12,45	58,99
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,25	8,01	44,93	281,04

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	1,12	1,94	9,60	60,36
Troškinta jautiena su daržovėmis (morkos, cukinija, žiediniai kopūstai) (tausojantis)	11865	30/50	12,40	6,45	4,60	125,99
Virtos bulvės (tausojantis)	2045	80	1,65	0,08	16,23	72,26
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	D006	80	0,90	0,20	3,20	18,00
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Sezoniniai vaisiai	242	130	1,13	0,12	15,20	66,68
Iš viso:			17,24	8,81	49,29	345,29

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9 % su kefyru 2,5 % ir uogiene	3524	84/19/17	14,77	8,09	13,25	184,91
Trintas bananų ir kriaušių kokteilis (augalinis)	U031	100	0,76	0,41	20,87	90,20
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,53	8,50	34,12	275,11
Iš viso (dienos davinio):			39,02	25,32	128,34	901,44

1 savaitė
Antradienis

TURKINU
Direktorė
Loreta Aurelija
Saulevičiūtė
2021-08-24
Gandriukas

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82 % ir braškėmis (tausojantis)	13303	150/3/15	4,75	4,58	28,37	173,68
Pienas 2,5 %	5902	150	4,20	2,60	7,05	79,50
Sezoniniai vaisiai	7185	70	1,00	0,11	12,95	58,99
Iš viso:			9,95	7,29	48,37	312,17

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	100	0,86	1,01	5,18	33,57
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	270	50/50	14,03	14,79	4,07	205,49
Virtos bulvės (tausojantis)	226	50	1,03	0,05	10,15	45,17
Agurkai	4385	80	0,56	0,00	2,24	11,20
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	100/5	0,04	0,01	0,3	1,00
Sezoniniai vaisiai	7185	70	1,00	0,11	12,95	58,99
Iš viso:			17,52	15,97	34,89	355,42

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (morkos, kopūstai, moliūgai, bulvės) (tausojantis) (augalinis)	8723	180	3,25	8,09	28,83	203,17
Kefyras 2,5 %	5903	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso:			8,05	11,84	34,83	280,12
Iš viso (dienos davinio):			35,52	35,10	118,09	947,71

I savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Direktorė
Loreta Aurelija
Šaulevičienė
2021-08-26
Lietuvos Respublika
Nr. 1

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių košė (tausojantis)	13315	150	16,85	3,00	37,97	246,29
Sezoniniai vaisiai	10445	115	1,00	0,11	13,45	58,99
Nesaldinta kmynų arbata	G001	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,85	3,11	51,42	305,28

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	2,72	1,49	10,21	65,14
Keptas orkaitėje žuvies (lydeka) paplotėlis (<i>be kiaušinio</i>) (tausojantis)	3274	75	13,38	3,13	1,36	87,15
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2	10	4,01	12,02	0,63	14,94
Virtos bulvės (tausojantis)	229	60	1,24	0,06	12,17	54,20
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	27453	75	2,30	2,55	3,29	45,28
Pomidorai	27454	20	0,20	0,08	1,16	6,16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100/5	0,04	0,01	0,12	1,00
Sezoniniai vaisiai	242	130	1,13	0,12	15,20	66,68
Iš viso:			25,57	20,11	43,78	345,20

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių, bulvių maltinis (augalinis) (<i>be kiaušinio</i>)	5849	90	3,10	5,79	30,07	184,80
Grietinė 30 %	8739	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,62	11,79	30,61	243,04
Iš viso (dienos davinio):			47,04	35,01	125,81	893,52

1 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Direktorė
Loreta Aurelija
Saulevičienė
2021-08-26


Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinės balandos su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	7124	150	5,25	7,90	32,48	222,05
Sezoniniai vaisiai	7158	115	1,00	0,11	13,20	58,99
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,25	8,01	45,68	281,04

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	100	5,30	2,94	15,10	113,63
Troškinta vištiena (tausojantis)	11818	80	16,03	8,79	2,19	152,02
Virtos bulvės (tausojantis)	229	60	1,24	0,06	12,17	54,20
Troškintos daržovės (morkos, žiediniai kopūstai) (tausojantis) (augalinis)	9253	75	1,31	3,06	7,46	62,56
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100/5	0,04	0,01	0,12	1,00
Iš viso:			23,92	14,86	37,04	383,41

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys (morkos, kopūstai, moliūgai, bulvės) (tausojantis) (augalinis)	8723	180	3,28	8,08	29,09	202,18
Kefyras 2,5 %	5903	150	4,80	4,75	6,00	76,95
Iš viso:			8,08	12,83	35,09	279,13
Iš viso (dienos davinio):			38,25	35,70	117,81	943,58

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	Kr006	150/3	6,42	6,23	35,18	222,49
Natūralus jogurtas 2,5 % su kriaušėmis	U036	90/40	3,18	2,41	9,63	72,87
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,60	8,64	44,81	295,36

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai, šaldytų daržovių mišinys) (tausojantis) (augalinis)	Sr011	100	1,11	1,20	8,16	47,90
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	P001	80	24,86	6,01	0,22	154,37
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	P001	90	1,63	5,42	14,07	111,56
Orkaitėje keptos morkų lazdelės (tausojantis)	P001	30	0,49	2,7	4,09	42,63
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	S011	60	0,42	2,74	1,66	32,97
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	100/5	0,04	0,01	0,3	1,45
Iš viso:			28,55	18,08	28,50	390,88

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų ir bananų blynai (<i>be kiaušinių</i>)	M001	90/20	2,82	9,10	29,16	209,85
Trintų uogų užpilas	10PA	10	0,10	0,00	1,50	6,55
Sezoniniai vaisiai	6650	115	1,00	0,11	13,45	58,99
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,92	9,21	44,11	275,39
Iš viso (dienos davinio):			42,07	35,93	117,42	961,63

2 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Direktorė
Loreta Aurelija
Saulevičienė
2021-08-24
Kaimo
vietis - darželis
"Saulė"
Nr. 1

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82 % ir avietėmis (tausojantis)	13200	150/5/15	4,84	6,25	29,49	193,55
Sezoniniai vaisiai	7182	90	0,78	0,09	10,53	46,17
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,62	6,34	40,02	239,72

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr019	100	0,72	1,38	2,90	26,91
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	11966	90	17,46	13,83	6,27	219,42
Virtos bulvės (tausojantis)	2045	80	1,65	0,08	16,23	72,26
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S005	85	1,06	3,90	4,87	58,79
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	100/5	0,04	0,02	0,88	4,00
Iš viso:			20,93	19,21	31,15	381,38

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (morkos, kopūstai, moliūgai, bulvės) (tausojantis) (augalinis)	8723	180	3,28	8,08	29,09	202,18
Pienas 2,5 % arba kefyra 2,5 %	5902	150	4,20	2,60	7,05	79,50
Iš viso:			7,48	10,68	36,14	281,68
Iš viso (dienos davinio):			34,03	36,23	107,31	902,78

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinės balandos su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	7124	150	5,26	8,78	32,49	230,00
Nesaldinta kmynų arbata	G001	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,26	8,78	32,49	230,00

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	100	3,26	2,79	13,11	90,58
Troškinta vištiena (tausojantis)	13851	100	15,53	17,89	2,73	234,04
Virtos bulvės (tausojantis)	2045	80	1,65	0,08	16,23	72,26
Šviežios daržovės (agurkai, kopūstai)	11471	90	0,95	0,00	3,20	16,56
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100/5	0,04	0,01	0,12	1,00
Iš viso:			21,43	20,77	35,39	414,44

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	5951	150	8,99	5,15	35,60	224,70
Sezoniniai vaisiai	9263	115	1,00	0,11	13,45	58,99
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,99	5,26	49,05	283,69
Iš viso (dienos davinio):			36,68	34,81	116,93	928,13

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	13320	150	4,63	2,06	27,53	147,18
Pienas 2,5 %	5902	150	4,20	3,75	7,05	79,50
Sezoniniai vaisiai	242	130	1,13	0,12	15,20	66,68
Iš viso:			9,96	5,93	49,78	293,36

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	100	0,84	3,57	8,09	70,87
Orkaitėje kepti lašišų kšneliai (tausojantis)	Ž014	60	17,92	13,44	0,59	196,98
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)	334	70	1,01	4,01	6,22	65,07
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G006	100/5	0,04	0,01	0,30	1,00
Sezoniniai vaisiai	242	130	1,13	0,12	15,20	66,68
Iš viso:			20,94	21,15	30,40	400,60

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti obuoliai įdaryti uogiene (tausojantis)	3845	80/40	0,52	0,00	35,87	145,59
Nesaldinta kakava su pienu 2,5 %	2G	100	1,94	1,42	5,72	43,56
Sezoniniai vaisiai	652	130	1,13	0,12	15,20	66,68
Iš viso:			3,59	1,54	56,79	255,83
Iš viso (dienos davinio):			34,49	28,62	136,79	949,79

2 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Direktore
Loreta Aurelija
Šaulevičienė
2021-08-26


Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82% (tausojantis)	13320	150/3	4,65	4,46	27,55	169,48
Natūralus jogurtas 2,5 % su braškėmis ir bananais	U006	100/25/25	0,78	0,09	10,53	46,17
Sezoniniai vaisiai	7245	115	1,00	0,11	13,45	58,99
Nesaldinta vaistažolių arbata	G001	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,43	4,66	51,53	274,64

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)	Sr004	100	1,89	0,96	9,33	53,55
Kiaulienos troškiny (tausojantis)	12130	130	33,48	15,37	1,64	278,79
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	28191	130	1,55	6,24	5,04	82,52
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G006	100/5	0,04	0,02	0,46	2,00
Iš viso:			36,96	22,59	16,47	416,86

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinės balandos su daržovėmis (morkos, paprikos, pomidorai, česnakai) (tausojantis)	6069	150	5,47	13,12	23,72	234,77
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,47	13,12	23,72	234,77
Iš viso (dienos davinio):			48,86	40,37	91,72	926,27

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių košė (tausojantis)	13315	150	16,85	3,00	37,97	242,29
Sezoniniai vaisiai	7433	140	1,22	0,13	16,37	71,81
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,07	3,13	54,34	314,10

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	100	0,72	1,14	6,03	37,22
Vištienos filė troškinta su grietine 30 % ir daržovėmis (cukinijos, morkos, šparaginės pupelės) (tausojantis)	P002	40/25/35	13,18	10,18	3,50	158,32
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	80	2,40	1,98	5,06	47,68
Agurkai	D006	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	100/5	0,02	0,02	0,67	3,00
Iš viso:			18,73	16,24	32,50	351,11

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9 % paskaninta bananais ir braškėmis	3902	85/32/32	13,18	7,97	10,97	175,06
Pienas 2,5 %	5996	140	3,92	3,50	6,58	74,20
Iš viso:			17,10	11,47	17,55	249,26
Iš viso (dienos davinio):			53,90	30,84	103,39	914,47

3 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Direktorė
Loreta Aurelija
Šaulevičiūtė
2021/09/26
Lietuvos Respublika
„Gandriai“
Nr. 1

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82% (tausojantis)	13320	150/5	4,66	6,16	27,57	184,34
Braškės	3847	15	0,11	0,08	0,81	4,80
Sezoniniai vaisiai	10232	140	1,22	0,13	16,37	71,81
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,99	6,37	44,75	260,95

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai, šaldytų daržovių mišinys) (tausojantis) (augalinis)	Sr011	100	1,11	1,20	8,16	47,90
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	75	13,30	5,70	3,50	148,60
Virtos bulvės (tausojantis)	1Trading	60	1,24	0,06	12,17	54,20
Burokėlių salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	4SL	50	1,35	3,12	2,11	41,93
Agurkai	D006	20	0,14	0,00	0,56	2,80
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100/5	0,06	0,02	0,54	2,52
Sezoniniai vaisiai	10232	140	1,22	0,13	16,37	71,81
Iš viso:			18,42	10,23	43,41	369,76

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti su garais burokėlių ir avinžirnių paplotėliai (<i>be kiaušinių</i>) (tausojantis)	6059	100	7,16	8,69	33,42	240,54
Natūralus jogurtas 2,5%	651	30	0,99	0,75	1,26	15,75
Nesaldinta vaistažolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,15	9,44	34,68	256,29
Iš viso (dienos davinio):			32,56	26,04	122,84	887,00

3 savaitė
Antradienis

TURTIN
Direktorė
Loreta Aurelija
Šaulevičiūtė
2021-08-24
"Sveikata" Nr. 1
KAUNAS

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinės baltosios su obuoliais ir razinomis (tausojuantis)	7124	150	5,25	7,90	32,48	222,05
Sezoniniai vaisiai	10227	120	0,84	0,00	13,32	56,64
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,09	7,90	45,80	278,69

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojuantis) (augalinis)	Sr001	100	1,51	1,48	9,57	57,62
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojuantis)	P025	70	17,16	11,52	0,43	174,00
Virtos bulvės (tausojuantis)	2717	70	1,44	0,07	14,20	63,23
Morkų lazdelės	D000	50	0,5	0,05	5,2	23,25
Pomidorai	27454	20	0,20	0,08	1,16	6,16
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100/5	0,04	0,01	0,3	1,45
Sezoniniai vaisiai	10227	120	0,84	0,00	13,32	56,64
Iš viso:			21,69	13,21	44,18	382,35

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių-morkų košė (tausojuantis)	6060	180	3,30	7,62	27,80	193,02
Natūralus jogurtas 2,5 %	651	30	1,14	1,05	1,20	18,81
Pienas 2,5%	6003	100	2,80	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			7,24	11,17	33,70	264,83
Iš viso (dienos davinio):			35,02	32,28	123,68	925,87

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinės balandos su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	7124	150	5,25	7,90	32,48	222,05
Sezoniniai vaisiai	10228	60	0,54	0,24	5,82	26,60
Nesaldinta kmylių arbata	G001	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,79	8,14	38,30	248,65

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	100	3,26	2,79	13,11	90,58
Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)	4007	80	11,82	2,51	12,49	119,82
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2	20	0,97	2,4	1,5	31,42
Virtos bulvės (tausojantis)	2045	80	1,65	0,08	16,23	72,26
Karštos daržovės (šparaginės pupelės, cukinijos) (augalinis) (tausojantis)	13Gar	100	2,13	1,14	4,31	36,02
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	100/5	0,05	0,01	0,59	2,57
Iš viso:			19,88	8,93	48,23	352,67

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių, bulvių maltinis (augalinis) (<i>be kiaušinio</i>)	5849	90	3,10	5,79	30,07	184,80
Natūralus jogurtas 2,5 %	649	15	0,65	0,53	0,89	10,85
Sezoniniai vaisiai	242	130	1,13	0,12	15,20	66,68
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,88	6,44	46,16	262,33
Iš viso (dienos davinio):			30,55	23,51	132,69	863,65

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	Kr006	150/5	5,62	6,27	36,24	223,85
Sezoniniai vaisiai	7485	90	0,90	0,36	21,06	91,08
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,52	6,63	57,30	314,93

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	Sr030	100	0,88	2,79	6,36	54,05
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis)	12136	90/13	15,10	7,06	1,60	130,33
Virtos bulvės (tausojantis)	ITrading	50	0,93	0,05	8,48	34,55
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais (augalinis)	8Trading	60	0,48	6,01	4,41	71,85
Konservuoti agurkai	3DŽ	20	1,03	0,00	0,48	5,64
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	100/5	0,02	0,02	0,67	3,00
Sezoniniai vaisiai	7485	90	0,90	0,36	21,06	91,08
Iš viso:			19,34	16,29	43,06	390,50

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų makaronai (tausojantis)	4592	125	3,78	0,55	54,31	237,33
Sviestas 82 %	85	5	0,03	4,10	0,04	37,16
Pomidorų padažas	4465	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Nesaldinta kminų arbata	G001	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,96	4,65	57,20	286,49
Iš viso (dienos davinio):			29,82	27,57	157,56	991,92

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Bolivinės balandos su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	7124	150	5,25	7,90	32,48	222,05
Pienas 2,5 %	5902	150	4,20	4,75	7,05	79,50
Iš viso:			9,45	12,65	39,53	301,55

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	100	0,89	1,01	5,65	35,23
Vištienos kumpelių guliašas pomidorų tyrėje (tausojantis)	10-5/105T	45/75	11,95	7,45	5,77	137,96
Virtos bulvės (tausojantis)	229	60	1,24	0,06	12,17	54,20
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, morkos)	D006	90	1,80	0,32	6,48	35,55
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	G009	100/5	0,04	0,01	0,30	1,45
Sezoniniai vaisiai	9774	160	1,45	0,16	19,56	82,07
Iš viso:			17,37	9,01	49,93	346,46

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių troškiny (morkos, kopūstai, moliūgai, bulvės) (tausojantis) (augalinis)	8723	180	3,28	8,08	29,09	202,18
Sezoniniai vaisiai	9774	160	1,45	0,16	19,56	82,07
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,73	8,24	48,65	284,25
Iš viso (dienos davinio):			31,55	29,90	138,11	932,26