



Kauno menų darželis „Etiudas“

Krėvės pr. 105A, LT-50372, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 METŲ

Naudojama nuo: 2023-10-16

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 iki 19.00 val.

Solveiga Žagarinskienė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	25365	200,00	6,71	7,97	33,87	234,01
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	22040	31,00	0,21	0,12	2,91	13,57
Fermentinis sūris (45 proc. rieb.)	18264	35,00	8,65	8,82	0,77	117,04
Juodoji arbata be cukraus	25231	200,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Iš viso maitinimui:			15,56	16,91	37,55	364,68
Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba su agurkais (augalinis) (tausojantis)	54400	150,00	1,75	2,20	14,34	84,18
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Plikytų ryžių plovos su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	30630	70,00/7 0,00	15,54	8,07	28,05	246,95
Šviežių/raugintų kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	21763	80,00	0,99	4,57	7,06	73,27
Konservuotų/ raugintų agurkų griežinėliai/ lazdelės	21775	60,00	0,48	0,12	1,65	9,60
Vanduo su braškėmis	25235	200,00	0,05	0,03	0,38	1,96
Iš viso maitinimui:			20,28	15,37	66,78	486,56
Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių miltų blynėliai su obuoliais	17618	100,00/ 30,00	6,86	10,47	41,74	288,69
Natūralus ekologiškas jogurtas (3,8 proc. rieb.)	22041	20,00	0,74	0,60	1,02	12,44
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	7541	30,00	0,20	0,12	2,56	12,10
Sezoniniai vaisiai	36366	120,00	0,48	0,00	7,32	31,20
Vaistažolių arbata be cukraus	25233	200,00	0,01	0,00	0,01	0,05
Iš viso maitinimui:			8,29	11,19	52,65	344,48
Iš viso dienai:			44,13	43,47	156,98	1195,72

1 savaitė
Antradienis

Tristruis

Kauno menų darželio
Etiudas direktore
Solveiga Žagarinskienė

Solveiga Žagarinskienė

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	17460	200,00	5,05	3,97	27,77	167,04
Šviesi duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	8255	27,00/4,00/20,00	6,36	8,62	13,78	158,14
Juodoji arbata su citrina be cukraus	15605	200,00	0,08	0,03	0,75	3,57
Iš viso maitinimui:			11,50	12,61	42,31	328,75
Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	65164	150,00	2,69	3,67	14,19	100,52
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Kiaulienos kumpio maltinukai su kopūstais ir ilgagrūdžiais ryžiais (tausojantis)	16524	90,00	14,10	9,00	6,26	162,46
Grietinės (30 proc. rieb.) ir pomidorų padažas	22043	30,00	0,44	4,41	2,90	53,08
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	18375	100,00	2,00	0,10	19,70	87,70
Paprikų lazdelės	21778	40,00	0,36	0,08	2,68	12,88
Šviežių agurkų griežinėliai/lazdelės	14302	20,00	0,14	0,00	0,56	2,80
Pomidorai/ vyšniniai pomidoriukai	13275	30,00	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo su citrina	15711	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			21,58	17,80	64,08	502,79
Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Konvekcinėje krosnyje kepti varškėčiai (varškė 9 proc. rieb.) (tausojantis)	8988	110,00	17,17	10,04	29,66	277,69
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	7541	30,00	0,20	0,12	2,56	12,10
Sezoniniai vaisiai	62839	110,00	0,77	0,22	19,80	84,26
Kmynų arbata be cukraus	15614	200,00	0,06	0,04	0,15	1,23
Iš viso maitinimui:			18,20	10,42	52,17	375,28
Iš viso dienai:			51,28	39,47	158,56	1194,53

1 savaitė
Trečiadienis

Witina
Kauno menų darželio
Etiudas direktorė
Solveiga Žagarinskienė

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti kiaušiniai (tausojantis)	3251	60,00	7,62	6,54	0,54	91,50
Natūralus ekologiškas jogurtas (3,8 proc.rieb.)	22041	20,00	0,74	0,60	1,02	12,44
Konservuoti žirneliai	23645	50,00	2,20	0,15	6,25	35,15
Šviesi duona su sviestu (82 proc.rieb.) ir agurku	9463	27,00/5,00/20,00	1,57	4,40	13,91	101,49
Sezoniniai vaisiai	62855	130,00	0,39	0,52	19,63	84,76
Vaisinė arbata be cukraus	25230	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Iš viso maitinimui:			12,53	12,21	41,36	325,44

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šiupininė sriuba su pieniškomis a.r. dešrelėmis (tausojantis)	66287	125,00/25,00	4,63	7,61	10,39	128,59
Grietinė (30 proc.rieb.)	15286	7,00	0,18	2,10	0,19	20,38
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškintas vištienos filė maltinukas (tausojantis)	19301	100,00	16,16	5,35	5,85	136,21
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	20032	90,00	2,05	0,10	18,85	84,50
Šviežių daržovių (aisbergas, agurkas, paprika, pomidoras) salotos su alyvuogių aliejumi	39134	150,00	1,50	2,11	7,69	55,75
Vanduo su apelsiniais	15592	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			26,05	17,67	59,10	499,61

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žaliųjų žirnelių, kopūstų, moliūgų, morkų) troškiny (tausojantis) (augalinis)	21581	200,00	6,03	7,49	34,62	229,99
Vaisinė arbata be cukraus	25230	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Sezoniniai vaisiai	62844	80,00	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso maitinimui:			6,83	7,82	53,34	311,05
Iš viso dienai:			45,41	37,70	153,79	1 136,10

Turistai

Kauno menų darželio
Etiudas direktore
Solveiga Žagarinskienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

[Signature]

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	18140	200,00	4,33	2,37	29,82	157,88
Tamsi ruginė duona su sviestu (82 proc.rieb.) ir varškės sūriu (13 proc.rieb.)	17088	33,00/3,00/28,00	7,26	6,53	17,86	159,25
Liofilizuotos uogos	38462	12,00	0,91	0,44	6,07	31,93
Juodoji arbata su citrina be cukraus	15605	200,00	0,08	0,03	0,75	3,57
Iš viso maitinimui:			12,58	9,36	54,51	352,63

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba su grietinėle (35 proc.rieb.) (tausojantis)	36540	135,00/15,00	1,73	6,66	11,44	112,60
Skrebutis su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	23646	25,00	2,20	1,17	10,25	60,28
Lašišos filė ir argentininės lydekos filė maltinukas (tausojantis)	11755	30,00/30,00/30,00	14,07	6,90	6,56	144,61
Virtos bulvės (tausojantis)	21764	80,00	1,60	0,08	15,76	70,16
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	39281	55,00	1,59	1,93	2,12	32,17
Šviežių agurkų griežinėliai/lazdelės	21769	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Paprikų lazdelės	14303	20,00	0,18	0,04	1,34	6,44
Vanduo su citrina	15711	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			21,67	16,78	49,06	433,99

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc.rieb.) (tausojantis)	18921	120,00	16,54	7,74	33,07	268,08
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	7541	30,00	0,20	0,12	2,56	12,10
Sezoniniai vaisiai	56392	110	0,33	0,44	16,61	71,72
Vaistažolių arbata be cukraus	25233	200,00	0,01	0,00	0,01	0,05
Iš viso maitinimui:			17,08	8,29	52,25	351,95
Iš viso dienai:			52,59	36,08	157,39	1164,74

1 savaitė
Penktadienis

Mistru
Kauno menų darželio
Etiudas direktorė
Solveiga Žagarinskienė

[Signature]

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	2776	100,00	11,90	10,33	15,25	201,59
Agurkų griežinėliai/ lazdelės	21403	50,00	0,35	0,00	1,40	7,00
Šviesi pilno grūdo duona	5530	35,00	1,82	0,39	17,26	79,76
Vaisinė arbata be cukraus	15586	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Iš viso maitinimui:			14,07	10,72	33,91	288,46

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	48529	150,00	1,12	1,40	8,54	51,26
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškintas kalakutų filė pirštelis (tausojantis)	310	90,00	14,14	4,98	6,63	127,96
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	13325	100,00	3,04	1,31	24,09	120,26
Morkų, salierų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi	39421	95,00	0,65	1,90	7,96	51,54
Konservuotų/ raugintų agurkų griežinėliai/ lazdelės	13386	40,00	0,32	0,08	1,10	6,40
Konservuoti žirneliai	23645	50,00	2,20	0,15	6,25	35,15
Vanduo su apelsiniais	3762	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			23,00	10,22	70,69	466,75

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	65178	110,00/40,0 0	7,85	7,01	32,27	223,49
Jogurtas (3,8 proc. rieb.)	25234	125,00	4,63	3,75	6,38	77,75
Sezoniniai vaisiai	62844	80,00	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso maitinimui:			13,27	11,08	57,36	382,19
Iš viso dienai:			50,38	32,02	162,10	1 138,10

2 savaitė
Pirmadienis

Tristiu
Kauno menų darželio
Etiudas direktorė
Solveiga Žagarinskienė
Solveiga Žagarinskienė

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė (tausojantis)	17677	200,00	6,45	4,14	32,14	191,59
Varškės sūris (13 proc.rieb.)	15814	45,00	10,58	9,90	0,72	134,28
Vaisinė arbata be cukraus	25230	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Iš viso maitinimui:			17,03	14,04	32,87	325,97

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žiedinių kopūstų ir morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	65170	150,00	1,49	3,13	10,37	75,56
Kiaulienos kumpio guliašas su grietinėle (35 proc.rieb.) (tausojantis)	16715	100,00 /10,00	10,97	9,44	7,75	159,79
Virtos miežinės kruopos (tausojantis)	21774	100,00	4,64	0,59	31,95	151,61
Konservuotų/ raugintų agurkų griežinėliai/ lazdelės	19544	85,00	0,68	0,17	2,34	13,60
Pomidorai/ vyšniniai pomidorai	13761	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Paprikų lazdelės	13384	40,00	0,36	0,08	2,68	12,88
Vanduo su citrina	15711	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			18,62	13,58	58,15	429,27

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	291	140,00 /30,00	13,45	14,58	23,92	280,66
Sezoniniai vaisiai	36366	120,00	0,48	0,00	7,32	31,20
Vaistažolių arbata be cukraus	25233	200,00	0,01	0,00	0,01	0,05
Iš viso maitinimui:			11,62	15,32	33,09	316,70
Iš viso dienai:			49,58	42,20	122,26	1 067,15

2 savaitė
Antradienis

M. Hui:
Kauno menų darželis
Etiudas direktorė
Solveiga Žagarinskienė

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	17460	200,00	5,05	3,97	27,77	167,04
Šviesi duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	14629	40,00/5,00/20,00	7,05	9,58	20,2	195,2
Juodoji arbata be cukraus	25231	200,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Iš viso maitinimui:			12,09	13,56	47,98	362,29

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	36635	121,00/29,00	4,39	2,31	16,26	103,4
Grietinė (30 proc. rieb.)	22042	10,00	0,26	3,00	0,27	29,12
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškintas kiaulienos kumpio kukulis su grietinėle (35 proc. rieb.) (tausojantis)	27917	100,00	13,76	9,07	9,16	173,36
Bulvių košė (tausojantis)	21869	90,00	1,90	3,85	13,97	98,11
Pekino kopūsto, porų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	71371	120,00	1,46	1,22	4,75	35,81
Vanduo su apelsiniais	3762	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			23,31	19,84	60,54	513,98

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	11048	120,00	16,12	10,11	20,54	237,61
Sviesto (82 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas (tausojantis)	22048	16,00	0,33	6,88	0,65	65,84
Sezoniniai vaisiai	62842	90,00	0,36	0,00	8,91	37,08
Vaisinė arbata be cukraus	15586	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Iš viso maitinimui:			16,83	18,63	30,12	355,49
Iš viso dienai:			52,23	50,39	138,62	1 216,90

2 savaitė
Trečiadienis

Kauno menų darželės
Etiudas direktorė
Solveiga Žagarinskienė

Pusryčiai 08:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	17773	200,00	4,42	4,22	35,04	195,77
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	22047	30,00	0,20	0,12	2,56	12,10
Jogurtas (3,8 proc. riebi.)	25234	125,00	4,63	3,75	6,38	77,75
Vaistažolių arbata be cukraus	25233	200,00	0,01	0,00	0,01	0,05
Iš viso maitinimui:			10,00	9,08	43,61	296,17

Pietūs 12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	65165	150,00	3,28	7,02	22,98	168,24
Skrebutis su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	23646	25,00	2,20	1,17	10,25	60,28
Maltas vištienos filė kepsniukas (tausojantis)	37253	90,00	19,58	6,18	5,50	155,94
Virti makaronai (tausojantis)	21776	50,00	3,01	1,46	11,61	71,59
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi	39796	70,00	0,69	1,89	7,17	48,50
Pomidorai/ vyšniniai pomidorai	21762	30,00	0,30	0,12	1,74	9,24
Šviežių agurkų griežinėliai/ lazdelės	13310	40,00	0,28	0,00	1,12	5,60
Vanduo su apelsiniais	3762	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			29,41	17,85	61,19	522,99

Vakarienė 15:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniškos a.r. dešrelės (tausojantis)	23647	75,00	10,14	14,04	2,34	176,28
Tamsi ruginė duona	23650	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Šviežių agurkų griežinėliai/ lazdelės	21769	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Pomidorai/ vyšniniai pomidorai	20085	38,00	0,38	0,15	2,20	11,70
Sezoniniai vaisiai	36739	120,00	1,08	0,12	14,04	61,56
Vaisinė arbata be cukraus	25230	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Iš viso maitinimui:			13,29	14,70	34,73	324,38
Iš viso dienai:			51,91	39,46	141,53	1 128,91

Solveiga Žagarinskienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	2813	61,00	6,99	6,00	0,50	83,88
Natūralus ekologiškas jogurtas (3,8 proc.rieb.)	22041	20,00	0,74	0,60	1,02	12,44
Konservuoti žirneliai	23645	50,00	2,20	0,15	6,25	35,15
Šviesi duona su sviestu (82 proc.rieb.) ir agurku	9463	27,00/5,00/20,00	1,57	4,40	13,91	101,49
Sezoniniai vaisiai	37618	100,00	0,70	0,20	18,00	76,60
Vaisinė arbata be cukraus	15586	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Iš viso maitinimui:			12,20	11,35	39,68	309,66

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių/raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	65168	150,00	1,54	3,08	11,59	80,29
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Argentininės jūros lydekos filė maltinukas (tausojantis)	11260	100,00	14,42	9,18	7,51	170,40
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	6008	80,00	2,21	0,11	20,36	91,26
Paprikų lazdelės	21778	40,00	0,36	0,08	2,68	12,88
Šviežių agurkų griežinėliai/lazdelės	13310	40,00	0,28	0,00	1,12	5,60
Pomidorai/ vyšniniai pomidorai	13761	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo su citrina	15711	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			20,78	13,02	61,63	446,86

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	65179	150,00	5,21	6,27	28,88	192,77
Karšti sumuštiniai su fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.) (tausojantis)	16852	40,00/20,00	8,16	8,42	21,82	195,70
Iš viso maitinimui:			13,36	14,69	50,70	388,47
Iš viso dienai:			46,34	39,06	152,01	1144,99

Trivitiu:

Kauno menų darželio
Etiudas direktore
Solveiga Žagarinskienė



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	17896	200,00	5,50	2,17	38,00	193,53
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	9974	20,00	5,34	4,16	0,08	59,12
Sezoniniai vaisiai	36861	120,00	1,20	0,48	28,08	121,44
Vaistažolių arbata be cukraus	25233	200,00	0,01	0,00	0,01	0,05
Iš viso maitinimui:			12,05	6,81	66,17	374,14

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (batatai, paprikos, morkos, brokoliai, šaldyti žirneliai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	65172	150,00	3,09	3,29	13,07	94,27
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškintas kalakutų krūtinėlės filė mėsos maitinukas (tausojantis)	36861	110,00	14,75	8,25	7,29	162,45
Bulvių košė (tausojantis)	13542	90,00	1,94	2,91	15,50	95,95
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	5616	70,00	0,82	2,76	3,98	44,05
Šviežių agurkų griežinėliai/lazdelės	21769	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Vanduo su braškėmis	25235	200,00	0,05	0,03	0,38	1,96
Iš viso maitinimui:			22,33	17,63	56,37	473,47

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolių pyragas (tausojantis)	2807	100,00	7,19	9,45	32,44	243,61
Jogurtas (3,8 proc. rieb.)	25234	125,00	4,63	3,75	6,38	77,75
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	22047	30,00	0,20	0,12	2,56	12,10
Vaisinė arbata be cukraus	25230	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Iš viso maitinimui:			12,02	13,33	41,38	333,56
Iš viso dienai:			46,4	37,77	163,92	1181,17

3 savaitė
Pirmadienis

Trivium
Kauno menų darželio
Etiudas direktorė
Solveiga Žagarinskienė

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Penkių grūdų dribsnių košė (miežių, kviečių, avižų, rugių, sorų dribsnių) (sviestas 82 proc. rieb.) (tausojantis)	18008	196,00/4,00	3,48	4,02	23,17	142,72
Sūrio lazdelė (40 proc. rieb.)	18270	40,00	10,68	8,32	0,16	118,24
Vaisinė arbata be cukraus	15586	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Liofilizuotos uogos	38462	12,00	0,91	0,44	6,07	31,93
Iš viso maitinimui:			15,07	12,79	29,41	292,99

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	37726	150,00	4,30	3,52	17,96	120,68
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Plikytų ryžių plovos su kiaulienos kumpiu (tausojantis)	17104	70,00/70,00	15,54	8,07	28,05	246,95
Konservuotų/ raugintų agurkų griežinėliai/ lazdelės	13751	80,00	0,64	0,16	2,20	12,80
Pomidorai/ vyšniniai pomidorai	13761	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Paprikų lazdelės	14299	30,00	0,27	0,06	2,01	9,66
Vanduo su citrina	15711	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			22,71	12,37	68,58	476,53

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	18921	120,00	16,54	7,74	33,07	268,08
Sviesto (82 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas (tausojantis)	22048	16,00	0,33	6,88	0,65	65,84
Vaistažolių arbata be cukraus	25233	200,00	0,01	0,00	0,01	0,05
Sezoniniai vaisiai	62843	100,00	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			17,28	14,62	39,82	359,96
Iš viso dienai:			55,06	39,78	137,81	1129,48

3 savaitė
Antradienis

Wistina
Kauno menų darželio
Etiudas direktorė
Solveiga Žagarinskienė

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	18140	200,00	4,64	1,50	31,95	159,80
Šviesi duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.)	16846	35,00/5,00/20,00	6,79	9,53	17,74	183,80
Juodoji arbata su citrina be cukraus	15605	200,00	0,08	0,03	0,75	3,57
Iš viso maitinimui:			11,20	11,92	48,31	345,26

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su kopūstais (tausojantis)	37728	130,00/20,00	1,51	2,09	7,05	53,09
Grietinė (30 proc. rieb.)	22045	14,00	0,36	4,20	0,38	40,77
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Troškintas kiaulienos kumpio kukulis su grietine (35 proc. rieb.) (tausojantis)	27420	100,00	13,83	9,77	9,60	181,67
Bulvių košė (tausojantis)	21869	90,00	1,90	3,85	13,97	98,11
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi	39796	70,00	0,69	1,89	7,17	48,50
Agurkų griežinėliai/ lazdelės	21403	55,00	0,44	0,11	1,51	8,80
Vanduo su apelsiniais	15592	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			20,23	22,21	55,67	503,50

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su varške (9 proc. rieb.)	17226	72,00/38,00	14,65	10,68	35,56	296,98
Trintos šaldytos/ šviežios uogos	22047	30,00	0,20	0,12	2,56	12,10
Vaisinė arbata be cukraus	25231	200,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Sezoniniai vaisiai	62841	120,00	1,08	0,12	14,04	61,56
Iš viso maitinimui:			15,94	10,92	52,17	370,70
Iš viso dienai:			47,99	47,58	158,71	1 255,02

Trintiumi

Kauno menų darželio
Etiudų direktore
Solveiga Žagarinskienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)	17441	200,00	5,54	5,63	30,00	192,77
Šviesi duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir varškės sūriu (13 proc. rieb.)	9390	27,00/4,00 /20,00	5,44	6,18	14,06	133,62
Vaistažolių arbata be cukraus	25233	200,00	0,01	0,00	0,01	0,05
Iš viso maitinimui:			10,99	11,80	44,07	326,44

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta brokolių ir batatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	37832	150,00	1,95	2,16	9,03	63,31
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Vištienos filė guliašas su grietinėle (35 proc. rieb.) (tausojantis)	20178	50,00/80,00	18,65	9,31	6,11	182,85
Virti griekiai (tausojantis)	11743	80,00	4,41	1,09	24,26	124,43
Pomidorų, agurkų ir krapų salotos su alyvuogių aliejumi	40937	105,00	0,83	1,54	4,19	33,90
Paprikų lazdelės	21778	40,00	0,36	0,08	2,68	12,88
Vanduo su apelsiniais	15592	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			27,72	14,57	62,39	491,54

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Konvekciniame krosnyje keptos bulvės prieskoniškais žolelėmis (augalinis) (tausojantis)	25339	180,00	3,60	3,18	34,70	181,86
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	15855	150,00	4,80	3,75	6,00	76,95
Sezoniniai vaisiai	62844	80,00	0,80	0,32	18,72	80,96
Iš viso maitinimui:			9,20	7,25	59,42	339,77
Iš viso dienai:			47,91	33,62	165,88	1157,75

Truškis

Kauno menų darželio
Etudų direktorė
Solveiga Žagarinskienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	2776	100,00	11,90	10,33	15,25	201,59
Pilno grūdo batonas	15317	30,00	2,40	0,69	16,02	79,89
Pomidorai/ vyšniniai pomidorai	13761	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Sezoniniai vaisiai	62848	100,00	0,70	0,20	18,00	76,60
Vaisinė arbata be cukraus	15586	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Iš viso maitinimui:			15,40	11,39	51,60	370,50

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	37912	150,00	3,81	2,27	12,21	84,55
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Lašišos ir lydekos filė maltinukas (tausojantis)	20676	34,00/2 8,00/28, 00	12,36	9,55	5,50	157,35
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	21766	100,00	2,87	0,14	26,39	118,30
Šviežių agurkų griežinėliai/ lazdelės	14301	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	39281	55,00	1,59	1,93	2,12	32,17
Konservuoti žirneliai	23645	50,00	2,20	0,15	6,25	35,15
Vanduo su citrina	15711	200,00	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			24,59	14,45	69,36	505,83

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	18919	130,00	17,80	12,65	22,75	276,02
Sviesto (82 proc. rieb.) ir grietinės (30 proc. rieb.) padažas (tausojantis)	22048	16,00	0,33	6,88	0,65	65,84
Sezoniniai vaisiai	62842	90,00	0,36	0,00	8,91	37,08
Vaistažolių arbata be cukraus	25233	200,00	0,01	0,00	0,01	0,05
Iš viso maitinimui:			18,50	19,53	32,31	378,98
Iš viso dienai:			58,49	45,37	153,27	1255,31

3 savaitė
Penktadienis

M. J. ...
Kauno menų darželio
Etiudas direktorė
Solveiga Žagarinskienė
Solveiga Žagarinskienė

Pusryčiai 08:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	17677	200,00	4,26	5,73	30,08	188,86
Šviesi duona su sviestu (82 proc. rieb.) ir agurku	9463	27,00/5,00/20,00	1,57	4,40	13,91	101,49
Vaisinė arbata be cukraus	25230	200,00	0,01	0,01	0,01	0,10
Iš viso maitinimui:			5,83	10,13	43,99	290,45

Pietūs 12:10 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Vištienos filė sultinys su makaronais (tausojantis)	66281	135,00/15,00	4,14	1,31	9,54	66,53
Tamsi ruginė duona	15203	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Šutinta kalakutų filė su grietinėle (35 proc. rieb.) (tausojantis)	19777	80,00/15,00	13,95	11,49	2,33	168,54
Virti birūs griekiai (augalinis) (tausojantis)	18386	80,00	4,16	3,75	22,87	141,89
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	483	70,00	0,87	2,76	4,11	44,74
Paprikų lazdelės	21765	30,00	0,27	0,06	2,01	9,66
Vanduo su apelsiniais	15592	200,00	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			24,91	19,77	56,98	505,54

Vakarienė 15:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniškos a.r. dešrelės (tausojantis)	23647	75,00	10,14	14,04	2,34	176,28
Tamsi ruginė duona	23650	30,00	1,47	0,39	15,30	70,59
Šviežių agurkų griežinėliai/lazdelės	21769	30,00	0,21	0,00	0,84	4,20
Pomidorai/ vyšniniai pomidorai	21771	40,00	0,40	0,16	2,32	12,32
Sezoniniai vaisiai	62855	130,00	0,39	0,52	19,63	84,76
Kmylių arbata be cukraus	15614	200,00	0,06	0,04	0,15	1,23
Iš viso maitinimui:			12,62	15,12	40,44	348,25
Iš viso dienai:			45,55	43,43	143,48	1 146,98