Kauno lopšelis darželis „Klausutis”

Kovo 11-osios g. 14, Kaunas

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

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Klausutis”

Direktorė
Rasutė Ambrozevičienė
2022-05-02

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
4 - 7 METŲ

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Direktorė
Rasutė Ambrozevičienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška avižinių dribsnių košė su sėlenomis ir sviestu (tausojantis)	8476	191/5/4	10,15	9,89	35,25	270,64
Sūrio lazdelės (40 proc. rieb.)	250	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,56	0,16	14,40	61,28
Iš viso maitinimui:			**16,05**	**14,21**	**49,73**	**391,05**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)	19820	150	1,69	3,64	14,84	98,91
Grietinė (30 proc. rieb.)	8500	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	17107	85	15,17	14,03	5,87	210,41
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	14369	80	3,29	3,27	18,04	114,73
Šviežių kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi	19697	100	1,27	2,31	5,71	48,71
Agurkai	159	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su citrina ir mėta	11598	200	0,14	0,04	0,91	4,58
Iš viso maitinimui:			**22,18**	**24,79**	**47,47**	**501,69**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės ir morkų lazdelės (augalinis) (tausojantis)	12462	200	3,82	6,21	34,28	208,28
Šviežių daržovių rinkinukas (konservuoti agurkai, pomidorai)	8427	55	0,43	0,10	2,17	11,30
Kefyras (2,5 proc. rieb.)	231	200	6,40	5,00	8,00	102,60
Sezoniniai vaisiai		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso maitinimui:			**10,89**	**11,63**	**56,53**	**374,34**
Iš viso dienai:			**49,13**	**50,63**	**153,73**	**1267,09**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis "Klausutis"

Direktorė Rasutė Ambrozevičienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Sorų košė su trintomis uogomis (augalinis) (tausojantis)	17438	180/20	4,94	6,24	31,79	203,06
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis)	5444	29/26/25	6,86	3,05	21,77	141,94
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			**12,20**	**9,29**	**63,45**	**386,21**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	19174	150	3,42	1,44	15,79	89,78
Grietinė (30 proc. rieb.)	8500	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Pilno grūdo duona	8180	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis)	20013	80	15,39	16,14	4,84	226,14
Bulvių košė (tausojantis)	244	80	1,71	4,42	14,30	103,80
Pomidorų-agurkų salotos su jogurtu (3 proc. rieb.)	229	70	1,80	0,67	3,43	26,94
Morkų lazdelės	8449	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Geriamasis vanduo	13347	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**24,17**	**24,54**	**56,44**	**543,29**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Orkaitėje kepti varškėčiai (9 proc. rieb.) (tausojantis)	5746	140	20,75	12,94	26,88	306,97
Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)	6112	20	1,80	0,78	0,84	17,58
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**22,56**	**13,72**	**27,72**	**324,57**
Iš viso dienai:			**58,93**	**47,54**	**147,62**	**1254,07**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	445	196/4	7,94	6,77	34,52	230,77
Kukurūzų traputis su tepamu sūreliu (50 proc. rieb.)	11083	15/17	3,01	4,60	11,96	101,29
Nesaldinta arbatžolių arbata su pienu (2,5 proc.)	10646	200	1,68	1,50	2,82	31,53
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			**13,04**	**12,87**	**55,40**	**389,59**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	19921	150	1,01	1,38	7,25	45,45
Šviesi pilno grūdo duona	12459	35	1,82	0,39	17,26	79,76
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	17114	90	12,60	9,46	8,13	168,09
Virti makaronai (tausojantis)	13683	100	7,50	1,60	29,00	160,40
Agurkas ir pomidoras	195	90	0,77	0,18	3,87	20,16
Avokadai	12092	25	0,43	6,60	1,28	66,20
Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir agurkais	11825	200	0,11	0,01	0,93	4,20
Iš viso maitinimui:			**24,23**	**19,61**	**67,70**	**544,26**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių blyneliai su bananais	5568	140	9,97	9,74	47,22	316,39
Natūralus jogurtas su avietėmis (3,8 proc. rieb.)	4936	21/22/3	1,17	0,87	7,04	40,63
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**11,14**	**10,60**	**54,26**	**357,03**
Iš viso dienai:			**48,41**	**43,09**	**177,36**	**1290,88**

Direktorė
Rasutė Ambrozevičienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	41	60	7,62	6,54	0,54	91,50
Pilno grūdo duona	8963	35	1,72	0,46	17,85	82,36
Žirnelių salotos su jogurtiniu padažu (2 proc. rieb.)	41057	95	4,49	4,33	8,49	90,88
Agurkai	159	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Nesaldinta kmynų arbata	8983	200	0,40	0,29	1,00	8,19
Sezoniniai vaisiai		90	0,27	0,36	13,59	58,68
Iš viso maitinimui:			**14,98**	**11,97**	**43,43**	**341,40**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	29108	150	3,84	0,18	12,37	66,49
Pilno grūdo duona	8180	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Lašišos filė su pomidorais (tausojantis)	6449	104/16	17,85	14,58	1,83	209,96
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	13813	100	2,50	0,16	22,78	102,55
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	18711	75	1,15	2,40	4,90	45,78
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	8421	60	1,14	0,15	3,51	19,95
Vanduo su chia sėklomis	230	200	0,44	0,86	1,22	14,35
Iš viso maitinimui:			**28,15**	**18,65**	**59,36**	**517,91**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) apkepas (tausojantis)	4480	130	20,15	14,97	20,65	297,91
Natūralus graikiškas jogurtas su vyšniomis (2,5 proc. rieb.) ir ?	6271	21/22/3	2,15	0,93	4,84	36,37
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**22,31**	**15,90**	**25,49**	**334,29**
Iš viso dienai:			**65,43**	**46,53**	**128,28**	**1193,59**

Kauno lopšelis-darželis "Klausutis"

Direktorė
Rasutė Ambrozevičienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	18203	200	7,43	6,99	47,94	284,41
Trintos šaldytos avietės	12833	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Arbatžolių arbata su apelsinu	8985	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		75	0,45	0,08	8,33	35,77
Iš viso maitinimui:			**8,13**	**7,16**	**60,99**	**340,95**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	19934	150	2,02	2,18	17,08	95,95
Pilno grūdo duona	8180	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Bulvių plokštainis su vištiena	7081	154/66	20,94	6,60	40,18	303,88
Grietinė (30 proc. rieb.)	12988	8	0,21	2,40	0,22	23,30
Agurkas ir pomidoras	195	90	0,77	0,18	3,87	20,16
Konservuoti agurkai	13814	50	0,30	0,00	1,20	6,00
Morkų lazdelės	8449	50	0,50	0,05	5,20	23,25
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	9037	150	0,02	0,03	1,13	4,89
Iš viso maitinimui:			**25,98**	**11,76**	**81,62**	**536,26**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	19929	170	4,23	6,48	16,78	142,38
Batonas su tepamu sūriu (50 proc. rieb.) ir saulėgrąžų sėklomis	107	40/18/8	6,53	8,68	22,87	195,68
Sezoniniai vaisiai	136	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso maitinimui:			**11,00**	**15,48**	**51,74**	**390,22**
Iš viso dienai:			**45,10**	**34,40**	**194,35**	**1267,43**

2 savaitė
Pirmadienis

Direktorė
Rasutė Ambrozevičienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis)	11407	200/15/15	7,26	1,02	52,07	246,44
Arbatžolių arbata su apelsinu	8985	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		110	0,77	0,22	19,80	84,26
Iš viso maitinimui:			**8,09**	**1,24**	**72,69**	**334,30**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (bulvių, morkų, svogūnų) sriuba su kiaulienos kumpio kukulaičiais (tausojantis)	37929	130/20	4,87	4,65	8,85	96,68
Grietinė (30 proc. rieb.)	8500	5	0,13	1,50	0,14	14,56
Pilno grūdo duona	11523	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	17309	70	20,10	9,13	0,85	166,03
Bulvių košė (tausojantis)	13817	80	1,71	4,42	14,30	103,80
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi	41114	70	0,61	3,70	6,24	60,71
Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai)	8468	100	0,80	0,20	4,10	21,40
Geriamasis vanduo	13347	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**29,69**	**23,99**	**49,78**	**533,77**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu (45 proc. rieb.) sūriu (tausojantis)	2279	90/10	12,51	13,99	5,94	199,74
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.), fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	10200	20/3/10	3,47	5,24	10,44	102,80
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai).	11322	60	0,53	0,02	1,69	9,07
Nesaldinta kmynų arbata	8983	200,00	0,40	0,29	1,00	8,19
Iš viso maitinimui:			**16,90**	**19,54**	**19,07**	**319,79**
Iš viso dienai:			**54,68**	**44,78**	**141,54**	**1187,87**

2 savaitė
Antradienis

Direktorė
Rasutė Ambrozevičienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) (tausojantis)	8449	200/5	7,49	6,20	41,33	251,06
Agurkas ir pomidoras	195	90	0,77	0,18	3,87	20,16
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		80	0,32	0,00	7,92	32,96
Iš viso maitinimui:			**8,57**	**6,38**	**53,12**	**304,19**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	19862	150	4,34	2,16	15,46	98,67
Ryžių plovas su vištienos file ir morkomis (tausojantis)	20281	107/95/18	25,73	11,23	43,17	376,65
Konservuoti agurkai	17060	90	0,54	0,00	2,16	10,80
Šviežių daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	8271	130	1,11	0,26	5,59	29,12
Vanduo su citrina ir mėta	11598	200	0,14	0,04	0,91	4,58
Iš viso maitinimui:			**31,86**	**12,69**	**67,28**	**510,82**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais	10111	80/50	6,71	8,31	41,17	266,34
Trintos šaldytos avietės	12833	15	0,18	0,09	3,91	17,17
Pienas (2,5 proc. rieb.)	232	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			**12,49**	**13,40**	**54,48**	**388,51**
Iš viso diena:			**52,92**	**32,48**	**174,88**	**1203,53**

Direktorė
Rasutė Ambrozevičienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	15029	180	8,94	6,96	38,52	252,48
Trintos braškės	13011	15	0,14	0,06	3,45	14,86
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		90	0,90	0,36	21,06	91,08
Iš viso maitinimui:			**9,98**	**7,38**	**63,03**	**358,43**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	18975	150	1,41	3,30	11,31	80,59
Skrebučiai	8524	10	1,60	0,46	10,68	53,26
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	20288	65	15,18	9,59	4,48	164,92
Virtos bulvės (tausojantis)	10832	70	1,40	0,07	13,79	61,39
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais, konservuotais žaliais žirneliais ir alyvuogių aliejumi	41126	90	2,53	4,75	5,31	74,10
Morkų lazdelės	12020	70	0,70	0,07	7,28	32,55
Geriamasis vanduo	13347	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**22,82**	**18,24**	**52,84**	**466,81**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	37991	200	6,66	8,15	17,21	168,86
Šviesios duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) ir sviestu (82 proc. rieb.)	4404	50/4/16	6,57	7,86	25,03	197,18
Sezoniniai vaisiai	24207	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			**13,63**	**16,01**	**48,34**	**392,04**
Iš viso dienai:			**45,87**	**41,40**	**163,39**	**1209,60**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Direktorė
Kasutė Ambrozevičienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška manų kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir braškėmis (tausojantis)	19023	200/5/20	7,17	6,25	42,06	253,09
Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.)	6524	25	6,18	6,30	0,55	83,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	136	80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso maitinimui:			**13,58**	**12,87**	**54,69**	**388,86**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Ukrainietiški barščiai (tausojantis) (augalinis)	667	150	1,68	4,09	11,98	91,45
Pilno grūdo duona	15806	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Žuvies (jūros lydekos) kepsniukai (tausojantis)	11809	80	15,85	11,47	8,55	200,84
Birūs grikiai (tausojantis) (augalinis)	13844	80	4,16	1,02	22,87	117,32
Agurkų, pomidorų ir avokadų salotos (augalinis)	24246	105	1,09	5,45	4,88	72,92
Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir citrinomis	8989	200	0,12	0,02	1,16	5,32
Iš viso maitinimui:			**23,88**	**22,32**	**59,64**	**534,91**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc. rieb.) - ryžių apkepas (tausojantis)	113	170	18,28	14,74	35,35	347,14
Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)	6112	20	1,80	0,78	0,84	17,58
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			**20,08**	**15,52**	**36,19**	**364,73**
Iš viso dienai:			**57,54**	**50,70**	**150,51**	**1288,50**

2 savaitė
Penktadienis

LIETUVA Kauno lopšelis-darželis "Klausutis" RESPUBLIKA
Direktorė Rasutė Ambrozevičienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė (tausojantis)	10255	200	10,70	12,17	34,23	289,28
Nesaldinta kmynų arbata	8983	200	0,40	0,29	1,00	8,19
Sezoniniai vaisiai		70	0,63	0,07	8,19	35,91
Iš viso maitinimui:			**11,72**	**12,53**	**43,42**	**333,38**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	19857	150	0,94	1,39	8,53	50,40
Pilno grūdo duona	11523	30	1,47	0,39	15,30	70,59
Kiaulienos - daržovių (morkos, bulvės, svogūnai) troškinys (tausojantis)	8859	150/sutvarkyti	22,17	15,41	21,63	313,90
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis).	27993	100	0,72	6,02	2,84	68,43
Šviežių daržovių rinkinukas (brokoliai, paprikos)	8421	60	1,14	0,15	3,51	19,95
Vanduo su citrina ir mėta	11598	200	0,14	0,04	0,91	4,58
Iš viso maitinimui:			**26,58**	**23,40**	**52,72**	**527,84**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtų bulvių - varškės (9 proc. rieb.) kukuliai (tausojantis)	11423	165/sutvarkyti	11,95	12,22	43,26	330,84
Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)	6112	20,00	1,80	0,78	0,84	17,58
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			**14,15**	**13,00**	**54,00**	**389,63**
Iš viso dienai:			**52,46**	**48,94**	**150,14**	**1250,85**

LIETUVOS Kauno lopšelis-darželis „Klausutis" Direktorė Rasutė Ambrozevičienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų košė su cinamonu ir kviečių sėlenomis (tausojantis)	11401	196/1/3	7,30	5,96	37,41	232,46
Fermentinio sūrio piršteliai (45 proc. rieb.)	6524	25	6,18	6,30	0,55	83,60
Arbatžolių arbata su apelsinu	8985	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai	139	75	0,45	0,08	8,33	35,77
Iš viso maitinimui:			**13,99**	**12,34**	**47,11**	**355,44**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	15579	150	2,88	2,03	11,39	75,36
Pilno grūdo duona	8180	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	20301	90	19,22	7,50	4,45	162,21
Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	8170	100	3,64	0,48	28,91	134,48
Morkų salotos su česnaku ir alyvuogių aliejumi	29986	70	0,61	6,43	6,24	85,28
Agurkas ir pomidoras	195	90	0,77	0,18	3,87	20,16
Stalo vanduo paskanintas kiviais ir mėtomis	12705	200	0,17	0,07	2,30	10,49
Iš viso maitinimui:			**28,50**	**17,02**	**69,91**	**546,81**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių blyneliai su daržovėmis (morkos, paprikos, salierai)	5460	130	7,73	15,03	34,88	305,68
Jogurtinis (3,8 proc. rieb.) padažas su žalumynais	13050	25	1,14	2,60	1,73	34,91
Agurkas (augalinis)	216	45	0,32	0,00	1,26	6,30
Arbatžolių arbata su apelsinu	8985	150	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			**9,65**	**17,64**	**44,79**	**376,49**
Iš viso dienai:			**52,14**	**46,99**	**161,81**	**1278,74**

Direktorė
Rasutė Ambrozevičienė

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė (augalinis) (tausojantis)	10225	200	6,71	7,97	33,87	234,01
Pienas (2,5 proc. rieb.)	7299	150	4,20	3,75	7,05	78,75
Sezoniniai vaisiai		80	0,56	0,16	14,40	61,28
Iš viso maitinimui:			**11,47**	**11,88**	**55,32**	**374,04**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	15518	150	0,90	4,62	3,97	61,03
Skrebučiai	8524	10	1,60	0,46	10,68	53,26
Troškintos kiaulienos juostelės (tausojantis)	17364	60	10,97	7,21	1,19	113,56
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	168	80	3,29	3,27	18,04	114,73
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	45374	65	0,79	3,28	4,02	48,77
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, ridikėliai).	11322	60	0,53	0,02	1,69	9,07
Avokadas (augalinis)	12092	25	0,43	6,60	1,28	66,20
Geriamasis vanduo	13347	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			**18,51**	**25,46**	**40,86**	**466,62**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Mieliniai blynai	5379	100	7,41	13,60	36,42	297,74
Uogienė	6231	15	0,03	0,00	9,33	37,44
Šalta arbata su citrina	11623	150	0,07	0,02	2,58	10,74
Iš viso maitinimui:			**7,51**	**13,62**	**48,33**	**345,92**
Iš viso dienai:			**37,49**	**50,96**	**144,51**	**1186,58**

Direktorė
Rasutė Ambrozevičienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	41	60,	7,62	6,54	0,54	91,50
Ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 proc. rieb.) fermentiniu sūriu (45 proc. rieb.) (tausojantis)	9811	20/3/10	3,47	5,24	10,44	102,80
Agurkas ir pomidoras	195	90	0,77	0,18	3,87	20,16
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Avokadas (augalinis)	12523	35	0,60	9,24	1,79	92,68
Sezoniniai vaisiai		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Iš viso maitinimui:			**13,17**	**21,28**	**26,00**	**348,19**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	19925	150	0,89	2,05	6,41	47,67
Pilno grūdo duona	8180	25	1,23	0,33	12,75	58,83
Troškinti kopūstai su vištiena (tausojantis)	17096	135/65	16,35	9,14	9,67	186,34
Virtos bulvės (augalinis)	13897	100	2,00	0,10	19,70	87,70
Agurkų, pomidorų ir avokadų salotos (augalinis)	24246	105	1,09	5,45	4,88	72,92
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	6743	110	0,95	0,22	5,45	27,58
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	11140	150	0,07	0,02	0,61	2,88
Iš viso maitinimui:			**22,33**	**17,15**	**61,30**	**488,88**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėčiai (tausojantis)	11461	130	18,13	8,53	32,75	280,26
Natūralus jogurtas (2,5 proc. rieb.)	6112	20	1,80	0,78	0,84	17,58
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			**20,33**	**9,31**	**43,49**	**339,06**
Iš viso dienai:			**55,82**	**47,74**	**130,80**	**1176,13**

3 savaitė
Ketvirtadienis

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno lopšelis-darželis „Klausutis" Direktorė Kasutė Ambrozevičienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Pieniška kvietinių kruopų košė su sėlenomis (tausojantis)	10193	197/3	8,45	8,24	34,72	246,88
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis)	5444	30/26/25	6,86	3,05	21,77	141,94
Arbatžolių arbata su apelsinu	8985	150,00	0,06	0,01	0,82	3,60
Iš viso maitinimui:			**15,37**	**11,30**	**57,31**	**392,41**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Trinta daržovių (bulvių, morkų, žirnelių) sriuba (tausojantis) (augalinis)	24228	150	2,12	2,15	13,08	80,17
Skrebučiai	8524	10	1,60	0,46	10,68	53,26
Jūrinių lydekų - lašišų file kotletai (tausojantis)	11851	49/29	17,53	12,57	8,82	218,56
Bulvių košė (tausojantis)	13817	90	1,55	2,66	15,10	90,50
Daržovių rinkinukas (pomidorai, kons. agurkai)	8468	100	0,80	0,20	4,10	21,40
Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir agurkais	11825	200	0,11	0,01	0,93	4,20
Iš viso maitinimui:			**23,71**	**18,05**	**52,71**	**468,10**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo ar gaminio maistinė vertė**			
			Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Kilokalorijos (Kcal.)**
Varškės (9 proc. rieb.)-morkų apkepas (tausojantis)	5777	155,00	18,45	18,44	22,95	331,60
Natūralus jogurtas su bananais (iki 3,8 proc. rieb.)	4938	21/14	1,04	0,79	4,33	28,54
Arbatžolių arbata su apelsinu	8985	150,00	0,06	0,01	0,82	3,60
Sezoniniai vaisiai		100	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			**19,89**	**19,23**	**33,35**	**386,15**
Iš viso dienai:			**58,97**	**48,58**	**143,40**	**1246,66**

3 savaitė
Penktadienis

Direktorė
Rasutė Ambrozevičienė

Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Pieniška penkių rūšių (kokių išvardinti) kruopų košė su sviestu (82 proc. rieb.) ir sėlenomis (tausojantis)	10257	189/4/7	7,38	6,50	36,40	233,58
Šaldytos braškės	24204	30	0,21	0,12	1,62	8,40
Nesaldinta arbatžolių arbata	11600	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai		90	0,90	0,36	21,06	91,08
Iš viso maitinimui:			**8,49**	**6,98**	**59,08**	**333,07**

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	15575	150	2,42	2,22	20,45	111,42
Pilno grūdo duona	15806	20	0,98	0,26	10,20	47,06
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	17410	90/45	12,49	7,54	36,70	264,62
Grietinė (30 proc. rieb.)	6246	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkas ir pomidoras	195	90	0,77	0,18	3,87	20,16
Morkų lazdelės	12020	70	0,70	0,07	7,28	32,55
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	11140	150	0,07	0,02	0,61	2,88
Iš viso maitinimui:			**17,81**	**14,79**	**79,51**	**522,36**

Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kilokalorijos (Kcal.)
Cukinijų blyneliai	10160	120	11,57	14,23	29,79	293,55
Jogurtinis (3,8 proc. rieb.) padažas su žalumynais	13050	25	1,14	2,60	1,73	34,91
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	7303	200	0,06	0,02	0,56	2,67
Iš viso maitinimui:			**12,78**	**16,85**	**32,09**	**331,13**
Iš viso dienai:			**39,08**	**38,61**	**170,68**	**1186,56**