Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Traukinukas“
S. Daukanto g. 39, Klaipėda

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18 val.

Klaipėdos l/d „Traukinukas“
Lopšelis
2026

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. rugjūčio 10 d. įsakymu Nr. J - 310
1 priedas

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė 1,7	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
Su aguonomis	4.29	4	0,796	1,868	0,988	20,680
Arba su sviestu 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso *(su aguonomis)* :			**9,666**	**8,531**	**33,016**	**243,511**
Iš viso *(su sviestu)* :			**8,898**	**9,967**	**32,060**	**252,591**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	100	2,026	2,145	11,433	67,310
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos mažylių balandėlis T 3	3.1.11	80	15,873	7,468	4,915	148,752
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su *daržovėmis*):			**23,024**	**10,514**	**59,030**	**395,563**
Iš viso (*su garintomis/virtomis daržovėmis*):			**23,325**	**10,540**	**61,278**	**403,889**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T1,3,7	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Grietinės ir sviesto pad. 1,7	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**17,21**	**12,62**	**28,21**	**314,10**
Iš viso *(su aguonomis ir daržovėmis)* :			49,903	31,661	120,260	953,169
Iš viso *(su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis)* :			50,204	31,687	122,508	961,495
Iš viso *(su sviestu ir daržovėmis)* :			49,135	33,097	119,304	962,249
Iš viso *(su sviestu ir virtomis/garintomis daržovėmis)* :			49,436	33,123	121,552	970,575
Iš viso dienos davinio (vid.):			**49,670**	**32,392**	**120,906**	**961,872**

„*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**" - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T ₁,₇	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Šviesi duona su sviestu ₁,₇	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
*Vaisiai	12.5.1	**40**	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			**10,153**	**7,842**	**46,359**	**284,26**

Pietūs 12.00 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	100	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T ₁,₇	3.2.11	50/30	12,963	13,091	3,679	182,265
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	60	1,505	1,396	15,895	78,340
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	**80**	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso *(su kopūstų srb.)* :			**19,211**	**17,380**	**54,584**	**423,406**
Iš viso *(su raugintų kopūstų srb.)* :			**19,277**	**17,309**	**54,655**	**426,331**

Pietūs 12.00 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	100	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T₇	3.2.8	100/40	14,718	10,423	26,503	244,860
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	**80**	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso *(su kopūstų srb.)* :			**19,461**	**13,316**	**61,513**	**407,661**
Iš viso *(su raugintų kopūstų srb.)* :			**19,527**	**13,245**	**61,584**	**410,586**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu T₁,₃,₇	10.2.2	90	11,172	12,665	5,370	179,480
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			**13,037**	**12,955**	**20,93**	**246,05**
Iš viso *(I variantas kopūstų srb.)* :			42,401	38,177	121,873	953,716
Iš viso *(I variantas su raugintų kopūstų srb.)* :			42,467	38,106	121,944	956,641
Iš viso *(II variantas kopūstų srb.)* :			42,651	34,113	128,802	937,971
Iš viso *(II variantas su raugintų kopūstų srb.)* :			42,717	34,042	128,873	940,896
Iš viso dienos davinio (vid.):			**42,559**	**36,110**	**125,373**	**947,306**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė $T_{1,7}$	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis $_{1,7}$	13.1.6	30/6/20	1,872	5,256	17,148	117,640
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
Iš viso:			**7,927**	**7,516**	**45,888**	**279,84**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA $_{1}$	1.11	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona $_{1}$	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas $T_{1,3}$	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso *(su daržovėmis)* :			**18,671**	**9,648**	**53,380**	**352,005**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**18,972**	**9,674**	**55,628**	**360,331**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai $_{1,3,7}$	9.7	120	8,193	11,050	31,047	279,870
su jogurto ir uogienės pad. $_{7}$	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**9,536**	**11,843**	**37,173**	**315,836**
Iš viso *(su daržovėmis)* :			36,134	29,007	136,441	947,681
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			36,435	29,033	138,689	956,007
Iš viso dienos davinio (vid.) :			**36,285**	**29,020**	**137,565**	**951,844**

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T ₃,₇	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Grietinė ₇	4.2	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			**11,740**	**10,103**	**26,864**	**236,280**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų, porų, pomidorų srb. TA arba	1.4.8	100	1,090	5,292	4,401	63,090
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	100	1,231	3,331	8,497	63,200
Su skrebučiais TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kalakutienos maltinukas T ₁,₃	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0	0	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso *(su trinta cuk.por.pomid.srb)* :			**22,232**	**15,805**	**47,287**	**384,304**
Iš viso *(su cukinijų/moliūgų srb.)* :			**22,373**	**13,844**	**51,383**	**384,414**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T ₁,₃,₇	7.9	120	16,981	14,248	15,923	259,828
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**17,364**	**14,409**	**21,713**	**282,788**
Iš viso *(su trinta cuk.por.pomid.srb)* :			51,336	40,317	95,864	903,372
Iš viso *(su cukinijų/moliūgų srb.)* :			51,477	38,356	99,960	903,482
Iš viso dienos davinio (vid.):			**51,407**	**39,337**	**97,912**	**903,427**

„*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**" - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T ₇	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A **arba**	13.2.3	15	0,891	2,233	3,007	34,890
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso (*su moliūgų ir avinžirnių užtepėle* **):**			**7,463**	**10,054**	**47,405**	**300,030**
Iš viso (*su pupelių užtepėle* **):**			**7,810**	**9,917**	**48,104**	**299,960**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T ₃	1.1.8	80/20	4,177	3,365	6,036	69,570
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinis T₃,₄,₁	3.6.6	60	13,479	7,255	5,282	140,839
Bulvių košė T₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
Virtos /garintos daržovės arba	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0	0	0,05	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su *virtomis/garintomis daržovėmis* **):**			**23,316**	**13,443**	**55,702**	**413,856**
Iš viso *(su daržovėmis)* **:**			**23,015**	**13,417**	**53,454**	**405,530**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T₁,₇	8.2	100/10	6,618	3,748	27,458	174,090
Su grietinės ir sviesto pad. ₁,₇	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			**7,531**	**8,735**	**30,853**	**233,845**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):*			38,310	32,232	133,960	947,731
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle)* **:**			38,657	32,095	134,659	947,661
Iš viso *(su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle)* **:**			38,009	32,206	131,712	939,405
Iš viso *(su daržovėmis rinkiniu ir pupelių užtepėle):*			38,356	32,069	132,411	939,335
Iš viso dienos davinio (vid.):			**38,333**	**32,151**	**133,186**	**943,533**

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T 1,7	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.) 7	13.2.5	15	1,989	2,130	1,262	32,302
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			**10,613**	**6,81**	**47,626**	**281,862**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA **arba**	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	100	1,008	2,212	8,494	54,345
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kiauliena T 7	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso *(su daržovėmis ir daržovių srb.)* :			**17,563**	**15,284**	**50,871**	**385,381**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.)* :			**17,864**	**15,310**	**53,119**	**393,707**
Iš viso *(su daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			**17,259**	**15,379**	**51,136**	**386,896**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			**17,560**	**15,405**	**53,384**	**395,222**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Bulvių košė su brokoliais T 7 arba	11.1.5	160	4,058	5,796	23,544	158,080
2) Bulvių košė T	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
Kiaul. pad.	4.24.1	40	5,835	4,917	1,314	71,190
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (1):			**10,613**	**10,833**	**27,538**	**241,030**
Iš viso (2):			**10,353**	**10,740**	**32,119**	**260,100**
Iš viso *(su daržovėmis ir daržovių srb. ir 1 var.)* :			38,789	32,927	126,035	908,273
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb. ir 1 var)* :			39,090	32,953	128,283	916,599
Iš viso *(su daržovėmis ir rūgštynių srb. ir 1 var):*			38,485	33,022	126,300	909,788
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb. ir 1 var.)* :			38,786	33,048	128,548	918,114
Iš viso *(su daržovėmis ir daržovių srb. ir 2 var.)* :			38,529	32,834	130,616	927,343
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb. ir 2 var)* :			38,830	32,860	132,864	935,669
Iš viso *(su daržovėmis ir rūgštynių srb. ir 2 var):*			38,225	32,929	130,881	928,858
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb. ir 2 var.)* :			38,526	32,955	133,129	937,184
Iš viso dienos davinio vid.:			**38,658**	**32,941**	**129,582**	**922,729**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. $T_{1,7}$	2.16	150/3	5,834	2,307	29,840	166,132
Sausučiai$_{1}$	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
*Kakava su pienu (sald.)$_{7}$	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
*Vaisiai	12.5.1	**40**	0,288	0,112	5,480	22,000
		Iš viso:	**10,41**	**4,79**	**47,997**	**276,982**

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	100	1,179	3,109	6,896	56,270
su skrebučiais TA_{1}	13.3	**8**	1,310	2,850	7,740	39,800
Vištienos maltinukas $T_{1,3}$ arba	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Traški vištienos filė T_{3}	3.2.9	60	13,127	1,297	9,143	101,510
Virtos kr. TA_{1}	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	**80**	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso *(su vištienos maltinuku* **):**			**22,329**	**17,495**	**48,277**	**405,228**
Iš viso *(su traškia vištienos filė* **):**			**20,058**	**14,720**	**53,404**	**398,617**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas $T_{1,3,7}$	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Šviesi duona su sviestu $_{1,7}$	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**11,489**	**15,676**	**22,806**	**271,270**
Iš viso dienos davinio *(su vištienos maltinuku)* :			44,232	37,961	119,080	953,480
Iš viso dienos davinio *(su traškia vištienos filė)* :			41,961	35,186	124,207	946,869
Iš viso dienos davinio (vid.):			**43,097**	**36,574**	**121,644**	**950,175**

„*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**" - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T $_{7}$	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu $_{7}$	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona $_{1}$	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**9,395**	**10,087**	**44,989**	**298,56**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Jogurt. grietinė $_{7}$	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona $_{1}$	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T $_{3}$	3.5.3	80	15,899	8,007	5,001	153,442
Bulvių košė T $_{7}$	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovių sal. su jog. $_{7}$	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės arba	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	30	0,689	0,104	3,063	12,764
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
		Iš viso (*su daržovėmis*):	**22,874**	**14,511**	**58,468**	**431,768**
		Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis*):	**23,023**	**14,525**	**59,521**	**435,712**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai $_{1,3,7}$	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
su jogurto ir uogienės pad. $_{7}$	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
		Iš viso:	**8,841**	**9,619**	**36,970**	**275,830**
		Iš viso (*su daržovėmis*):	41,110	34,217	140,427	1006,158
		Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis):*	41,259	34,231	141,480	1010,102
		Iš viso dienos davinio (vid.):	**41,185**	**34,224**	**140,954**	**1008,130**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T 7	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Sviestas 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			**9,03**	**10,964**	**25,064**	**235,24**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA 1	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
Daržovės **arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso ***(su daržovėmis)*** :			**22,971**	**11,293**	**63,028**	**417,089**
Iš viso ***(su virtomis/garintomis daržovėmis)*** :			**23,272**	**11,319**	**65,276**	**425,415**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
su jogurto pad. (sald.) 7	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			**20,777**	**13,446**	**24,386**	**312,979**
Iš viso *(su daržovėmis)* :			52,778	35,703	112,478	965,308
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			53,079	35,729	114,726	973,634
Iš viso dienos davinio (vid.):			**52,929**	**35,716**	**113,602**	**969,471**

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val. I var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė T 1,7	2.12	150	5,784	2,469	28,491	152,550
Sviestas 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
ir ferm. sūriu 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**8,993**	**11,211**	**39,587**	**285,330**

Pusryčiai 8.30 val. II var.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T3	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
***Daržovių sal. su neraf. al.**	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
Arbatžolių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**11,673**	**18,213**	**14,994**	**270,916**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
***Pupelių srb. TA**	1.12	100	2,683	1,693	10,984	63,315
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso *(su daržovėmis)* :			**21,392**	**9,803**	**62,506**	**395,220**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**21,693**	**9,829**	**64,754**	**403,546**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. višt.pad. T 1,7	8.1.2	105/30	12,070	3,887	39,679	242,390
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**12,610**	**3,977**	**41,689**	**251,210**
Iš viso *(su daržovėmis ir 1 var.)* :			42,995	24,991	143,782	931,760
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir 1 var.)* :			43,296	25,017	146,030	940,086
Iš viso *(su daržovėmis ir 2 var.)* :			45,675	31,993	119,189	917,346
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir 2 var.)* :			45,976	32,019	121,437	925,672
Iš viso dienos davinio (vid.):			**44,486**	**28,505**	**132,610**	**928,716**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T 1,7	2.4	150	7,722	4,240	25,229	162,360
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Su varškės užtepėle (sald.) 7	13.2.5	15	1,989	2,130	1,262	32,302
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			**10,811**	**6,720**	**38,601**	**302,062**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	2,647	2,165	10,813	48,635
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T 1,7	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso (*su daržovėmis*):			**21,890**	**14,377**	**43,475**	**420,346**
Iš viso (*su garintomis/virtomis daržovėmis*):			**22,191**	**14,403**	**45,723**	**428,672**

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena 1,7	9.14	60/60	12,268	9,642	28,097	246,970
***Daržovės**	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			**12,988**	**9,762**	**30,777**	**258,730**

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	6.5	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais 1,3,7	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
su jogurto ir uogienės pad.7	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			**9,541**	**11,172**	**38,682**	**312,693**
Iš viso (*I var. ir su daržovėmis* **):**			45,689	30,859	112,853	981,138
Iš viso (*I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis* **):**			45,990	30,885	115,101	989,464
Iš viso (*II var. ir su daržovėmis* **):**			42,242	32,269	120,758	1035,101
Iš viso (*II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis* **):**			42,543	32,295	123,006	1043,427
Iš viso dienos davinio(vid.):			**44,116**	**31,577**	**117,930**	**1012,283**

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T 1,7	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Sviestas7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis 1,7	13.1.6	30/6/20	1,872	5,256	17,148	117,640
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**8,049**	**12,377**	**44,321**	**306,830**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos kepinukas T 3	3.2.7	60	16,314	5,618	8,831	142,510
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	60	1,505	1,396	15,895	78,340
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			**22,838**	**9,935**	**65,279**	**406,65**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T1,7	8.2	100/10	6,618	3,748	27,458	174,090
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Rausvasis darž. pad. arba 1,7,9	4.11	25	1,464	4,494	4,540	62,630
Baltasis darž. pad. 1,7,9	4.10	25	1,269	4,469	3,355	57,130
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (*su rausvuoju daržovių padažu*):			**8,622**	**8,332**	**34,008**	**245,540**
Iš viso (*su baltuoju daržovių padažu*):			8,427	8,307	32,823	240,040
Iš viso (*su rausvuoju daržovių padažu)* :			39,509	30,644	143,608	959,021
Iš viso (*su baltuoju daržovių padažu*):			39,314	30,619	142,423	953,521
Iš viso dienos davinio(vid.):			**39,412**	**30,632**	**143,016**	**956,271**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T 1,7	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	15	0,175	0,073	2,660	10,560
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
Fermentinis sūris 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**9,59**	**9,561**	**36,84**	**267,751**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Skrebučiai TA 1	13.3	**8**	1,310	2,850	7,740	39,800
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
		Iš viso:	**19,576**	**16,695**	**59,039**	**434,200**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T 1,3,7	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Saldus jogurto pad. 7	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**18,953**	**13,296**	**22,769**	**288,489**
	Iš viso dienos davinio:		**48,122**	**39,552**	**118,648**	**990,440**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T $_{3,7}$	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Šviesi duona su sviestu $_{1,7}$	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
		Iš viso:	**12,231**	**12,957**	**37,709**	**302,83**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
su ruginė duona $_{1}$ arba	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
su skrebučiais TA$_{1}$	13.3	**8**	1,310	2,850	7,740	39,800
Plovas su kalakutiena T $_{7}$	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona,daržovėmis)* :			**17,843**	**13,828**	**51,039**	**373,621**
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis)* :			**18,144**	**13,854**	**53,283**	**381,936**
Iš viso *(su trinta daržovių srb, su skrebučiais,daržovės)* :			**17,404**	**16,370**	**45,418**	**358,701**
Iš viso *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis)* :			**17,705**	**16,396**	**47,666**	**367,027**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traškios bulvytės TA	11.14	120	3,206	6,148	29,286	182,640
Rausvasis darž. pad. $_{1,7,9}$	4.11	20	0,978	2,925	3,208	41,900
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras $_{7}$	6.8	100	3,400	2,500	4,900	60,000
		Iš viso:	**8,304**	**11,693**	**40,074**	**296,3**
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis)* :			38,378	38,478	128,822	972,751
Iš viso (*su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis*):			38,679	38,504	131,066	981,066
Iš viso (*su trinta daržovių srb, skrebučiais,daržovės*):			37,939	41,020	123,201	957,831
Iš viso *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis)* :			38,240	41,046	125,449	966,157
Iš viso dienos davinio (vid.):			**38,309**	**39,762**	**127,135**	**969,451**

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T $_{7}$	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu $_{7}$	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė $_{7}$	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			**11,032**	**13,391**	**28,133**	**274,990**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA $_{1}$	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona $_{1}$	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T $_{1,3,4}$	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Bulvių košė T $_{7}$	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (*su daržovėmis*):			**20,111**	**12,191**	**60,320**	**406,325**
Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis*):			**20,412**	**12,217**	**62,568**	**414,651**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T $_{1,7}$ arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. srb. $_{1,7}$T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
su Karštu sumuštiniu su sviestu ir fermentiniu sūriu $_{1,7}$T (1) arba	13.1.7	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu $_{1,7}$ (2) arba	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
su Namine bandele $_{1,3,7}$(3)	14.5	40	3,743	6,192	23,942	163,958
Iš viso (*su pieniška kr.srb. ir 1 var*):			**8,992**	**13,508**	**32,748**	**281,110**
Iš viso (*su pieniška kr.srb. ir 2 var*):			**8,992**	**13,508**	**32,748**	**281,110**
Iš viso (*su pieniška kr.srb. ir 3 var*):			**9,275**	**12,570**	**42,900**	**315,618**
Iš viso (*su pieniška mak.srb. ir 1 var*):			**8,650**	**9,800**	**30,305**	**242,100**
Iš viso (*su pieniška mak.srb. ir 2 var*):			**8,650**	**9,800**	**30,305**	**242,100**
Iš viso (*su pieniška mak.srb. ir 3 var*):			**8,933**	**8,862**	**40,457**	**276,608**
Iš viso (*su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 1 var*):			40,135	39,090	121,201	962,425
Iš viso (*su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 2 var*):			40,135	39,090	121,201	962,425
Iš viso (*su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 3 var*):			40,418	38,152	131,353	996,933
Iš viso (*su daržov. ir pieniška mak. srb. ir 1 var):*			39,793	35,382	118,758	923,415
Iš viso (*su daržov. ir pieniška mak.srb. ir 2 var*):			39,793	35,382	118,758	923,415
Iš viso (*su daržov. ir pieniška mak.srb. ir 3 var*):			40,076	34,444	128,910	957,923
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1 var*):			40,436	39,116	123,449	970,751
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 2 var*):			40,436	39,116	123,449	970,751
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var*):			40,719	38,178	133,601	1005,259
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1 var*):			40,094	35,408	121,006	931,741
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 2 var*):			40,094	35,408	121,006	931,741
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var*):			40,377	34,470	131,158	966,249
Iš viso (vid.):			**40,209**	**36,936**	**124,488**	**958,586**

15 dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė

	Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Energinė vertė, kcal**
1 savaitė				
1	49,670	32,392	120,906	961,872
2	42,559	36,110	125,373	947,306
3	36,285	29,020	137,565	951,844
4	51,336	40,317	95,864	903,372
5	38,333	32,151	133,186	943,533
2 savaitė				
6	38,658	32,941	129,582	922,729
7	43,097	36,574	121,644	950,175
8	41,185	34,224	140,954	1008,130
9	52,929	35,716	113,602	969,471
10	44,486	28,505	132,610	928,716
3 savaitė				
11	44,116	31,577	117,930	1012,283
12	39,412	30,632	143,016	956,271
13	48,122	39,552	118,648	990,440
14	38,309	39,762	127,135	969,451
15	40,209	36,936	124,488	958,586
5 proc. nuokrypis	**21-54**	**21-41**	**91-160**	**798-1071**

Parengė mitybos specialistė Vida Kontrimienė

Alergenų sąrašas

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;

2. **Vėžiagyviai** ir jų produktai;

3. **Kiaušiniai** ir jų produktai;

4. **Žuvis** ir jos produktai;

5. **Žemės riešutai** ir jų produktai;

6. **Sojų pupelės** ir jų produktai;

7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę);

8. **Riešutai**, t. y. migdolai (Amygdalus communis L.), lazdynų riešutai (Corylus avellana), graikiniai riešutai (Juglans regia), anakardžiai (Anakardium occidentale), karijos (Carya illinoiesis (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (Bertholletia excelsa), pistacijos (Pistacia vera), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (Macadamia ternifolia) bei jų produktai;

9. **Salierai** ir jų produktai;

10. **Garstyčios** ir jų produktai;

11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai;

12. **Sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO2“;

13. **Lubinai** ir jų produktai;

14. **Moliuskai** ir jų produktai