Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

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

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 variantas

4-7 metų (priešmokyklinio ugdymo mokinių grupė), su užkandžiais

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18 val.

Klaipėdos l/d „Traukinukas“
Priešmokyklinė grupė
2026

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. J - 310
3priedas

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 T 1,7	2.6	200	7,410	3,865	27,163	207,650
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	200	0	0	0	0
Iš viso *(su aguonomis)* :			**10,846**	**9,172**	**37,071**	**304,430**
Iš viso *(su sviestu)* :			**10,078**	**10,608**	**36,115**	**313,510**

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	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos mažylių balandėlis T 3	3.1.11	100	19,862	9,361	6,014	185,746
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso *(su daržovėmis)* :			**28,971**	**13,600**	**72,731**	**495,912**
Iš viso *(su garintomis/virtomis daržovėmis)* :			**29,315**	**13,630**	**75,300**	**505,427**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T 1,3,7	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Grietinės ir sviesto pad. 1,7	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			**0,37**	**15,92**	**35,16**	**393,21**
Iš viso *(su aguonomis ir daržovėmis)* :			40,190	38,694	144,962	1193,551
Iš viso *(su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis)* :			40,534	38,724	147,531	1203,066
Iš viso *(su sviestu ir daržovėmis)* :			39,422	40,130	144,006	1202,631
Iš viso *(su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			39,766	40,160	146,575	1212,146
Iš viso dienos davinio (vid.):			**39,978**	**39,427**	**145,769**	**1202,849**

15.1 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
arba pienas 7	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausučiai 1	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Iš viso:			**7,300**	**4,110**	**20,410**	**152,800**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:			**47,278**	**43,537**	**166,179**	**1355,649**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*" - 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	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			**12,955**	**9,898**	**59,943**	**365,25**

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	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T 1,7	3.2.11	75/45	16,603	16,392	5,784	234,195
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,100
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso *(su kopūstų srb.)* :			**24,217**	**21,023**	**72,335**	**541,771**
Iš viso *(su raugintų kopūstų srb.)* :			**24,549**	**20,946**	**73,325**	**549,781**

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	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T 7	3.2.8	140/50	18,617	13,793	35,465	322,540
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso *(su kopūstų srb.)* :			**24,101**	**17,854**	**78,976**	**529,016**
Iš viso *(su raugintų kopūstų srb.)* :			**24,433**	**17,777**	**79,966**	**537,026**

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 T 1,3,7	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Šviesi duona 1	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			**15,925**	**16,247**	**26,05**	**305,32**
Iš viso *(I variantas kopūstų srb.):*			53,097	47,168	158,328	1212,341
Iš viso *(I variantas su raugintų kopūstų srb.):*			53,429	47,091	159,318	1220,351
Iš viso *(II variantas kopūstų srb.):*			52,981	43,999	164,969	1199,586
Iš viso *(II variantas su raugintų kopūstų srb.):*			53,313	43,922	165,959	1207,596
Iš viso dienos davinio (vid.):			**53,205**	**45,545**	**162,144**	**1209,969**

15.5*Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			**5,28**	**6,02**	**20,95**	**151,500**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:			**58,485**	**51,565**	**183,094**	**1361,469**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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

T - tausojantis
A - augalinis

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	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis $_{1,7}$	13.1.6	35/7/25	2,204	6,137	20,076	137,555
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			**10,569**	**9,269**	**68,04**	**390,275**

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	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona $_{1}$	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos befstrogenas T $_{1,7}$	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	258,840
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso *(su daržovėmis)* :			**32,069**	**20,625**	**52,525**	**497,626**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**32,413**	**20,655**	**55,094**	**507,141**

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	150	10,258	14,074	39,083	353,315
su jogurto ir uogienės pad. $_{7}$	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			**11,601**	**14,867**	**45,209**	**389,281**
Iš viso *(su daržovėmis)* :			54,239	44,761	165,774	1277,182
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			54,583	44,791	168,343	1286,697
Iš viso dienos davinio (vid.):			**54,411**	**44,776**	**167,059**	**1281,940**

15.3 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas $_{7}$	13.11	120	3,000	3,600	4,399	63,720
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			**4,08**	**4,02**	**24,949**	**146,220**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:			**58,491**	**48,796**	**192,008**	**1428,160**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
Grietinė ₇	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	**40**	0,288	0,112	5,480	22,000
		Iš viso:	**14,880**	**13,755**	**31,393**	**297,230**

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	150	1,634	7,938	6,601	94,090
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Su skrebučiais TA ₁	13.3	**8**	1,310	2,850	7,740	39,800
Kalakutienos maltinukas T ₃,₁	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA ₁	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	**80**	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso *(su trinta cuk.por.pomid.srb)* :			**28,219**	**20,514**	**56,981**	**483,030**
Iš viso *(su cukinijų/moliūgų srb.)* :			**28,402**	**18,054**	**63,017**	**487,700**

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	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**21,685**	**18,08**	**25,508**	**348,321**
Iš viso *(su trinta cuk.por.pomid.srb)* :			64,784	52,349	113,882	1128,581
Iš viso *(su cukinijų/moliūgų srb.)* :			64,967	49,889	119,918	1133,251
Iš viso dienos davinio (vid.):			**64,876**	**51,119**	**116,900**	**1130,916**

15.9 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
		Iš viso:	**5,76**	**3,48**	**22,28**	**145,800**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:			**70,636**	**54,599**	**139,180**	**1276,716**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas $_{7}$	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona $_{1}$	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A	13.2.3	15	0,891	2,233	3,007	34,890
arba Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso *(su moliūgų ir avinžirnių užtepėle)* :			**8,867**	**12,396**	**56,081**	**359,810**
Iš viso *(su pupelių užtepėle)* :			**9,214**	**12,259**	**56,780**	**359,740**

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	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona $_{1}$	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinis T $_{1,3,4}$	3.6.6	80	17,366	9,860	7,097	187,385
Bulvių košė T $_{7}$	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
Virtos /garintos daržovės arba	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**30,161**	**19,579**	**67,958**	**541,816**
Iš viso *(su daržovėmis)* :			**29,817**	**19,549**	**65,389**	**532,301**

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 T $_{1,7}$	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Su grietinės ir sviesto pad. $_{1,7}$	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			**11,473**	**11,562**	**46,902**	**339,41**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle)* :			50,501	43,537	170,941	1241,036
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle)* :			50,848	43,400	171,640	1240,966
Iš viso *(su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle)* :			50,157	43,507	168,372	1231,521
Iš viso *(su daržovėmis ir pupelių užtepėle)* :			50,504	43,370	169,071	1231,451
Iš viso dienos davinio (vid.):			**50,503**	**43,454**	**170,006**	**1236,244**

15.9 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras $_{7}$	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			**5,76**	**3,48**	**22,28**	**145,800**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:			**56,263**	**46,934**	**192,286**	**1382,044**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Duoniukai / trapučiai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.) ₇	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			**12,918**	**8,565**	**52,793**	**326,56**

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	150	1,938	3,171	12,078	78,220
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	150	1,517	3,319	12,834	81,870
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T ₇	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso *(su daržovėmis ir daržovių srb)* :			**23,334**	**19,863**	**67,498**	**509,056**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.)* :			**23,678**	**19,893**	**70,067**	**518,571**
Iš viso *(su daržovėmis rinkiniu ir rūgštynių srb.)* :			**22,913**	**20,011**	**68,254**	**512,706**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			**23,257**	**20,041**	**70,823**	**522,221**

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 T₇ arba	11.1.5	200	5,008	7,608	29,336	200,200
2) Bulvių košė T ₇	11.1.1	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Kiaul. pad.	4.24.1	60	9,698	7,400	1,930	108,920
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso 1 var:			**15,606**	**15,158**	**34,616**	**323,820**
Iš viso 2 var.:			**15,286**	**15,042**	**40,388**	**347,860**
Iš viso *(su daržovėmis ir daržovių srb.)* :			51,858	43,586	154,907	1159,436
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.)* :			52,202	43,616	157,476	1168,951
Iš viso *(su daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			51,437	43,734	155,663	1163,086
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			51,781	43,764	158,232	1172,601
Iš viso *(su daržovėmis ir daržovių srb.)* :			51,538	43,470	160,679	1183,476
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.)* :			51,882	43,500	163,248	1192,991
Iš viso *(su daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			51,117	43,618	161,435	1187,126
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			51,461	43,648	164,004	1196,641
Iš viso dienos davinio (vid.):			**51,660**	**43,617**	**159,456**	**1178,039**

15.3 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas ₇	13.11	120	3,000	3,600	4,399	63,720
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			**4,08**	**4,02**	**24,949**	**146,220**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:						

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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

T - tausojantis
A - augalinis

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. T1,7	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Sausučiai 1	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			**12,85**	**5,933**	**60,118**	**345,426**

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	150	1,758	4,164	10,252	79,580
su skrebučiais TA 1	13.3	**8**	1,310	2,850	7,740	39,800
Vištienos maltinukas 1,3T **arba**	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Traški vištienos filė T 3	3.2.9	80	17,449	1,731	12,461	136,246
Virtos kr. TA 1	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso *(su vištienos maltinuku* **):**			**29,589**	**20,871**	**65,066**	**522,868**
Iš viso *(su traškia vištienos filė* **):**			**26,326**	**16,805**	**71,580**	**511,064**

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	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			**14,569**	**18,872**	**28,845**	**334,040**
Iš viso dienos davinio *(su vištienos maltinuku)* **:**			57,005	45,676	154,029	1202,334
Iš viso dienos davinio *(su traškia vištienos filė)* **:**			53,742	41,610	160,543	1190,530
Iš viso dienos davinio (vid.):			**55,374**	**43,643**	**157,286**	**1196,432**

15.5 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			**5,28**	**6,02**	**20,95**	**151,500**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:			**60,654**	**49,663**	**178,236**	**1347,932**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu$_{7}$	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona $_{1}$ su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**11,867**	**13,608**	**56,402**	**383,49**

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	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė $_{7}$	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona $_{1}$	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis $_{3}$ T	3.5.3	100	20,132	10,117	6,122	193,306
Bulvių košė $_{7}$T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su jog. $_{7}$	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**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	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
		Iš viso (*su daržovėmis*)**:**	**28,887**	**19,356**	**70,351**	**546,672**
		Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis*)**:**	**29,036**	**19,370**	**71,404**	**550,616**

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	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurto ir uogienės pad. $_{7}$	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
		Iš viso:	**10,811**	**12,604**	**41,679**	**345,821**
		Iš viso dienos davinio (*su daržovėmis*)**:**	51,565	45,568	168,432	1275,983
		Iš viso dienos davinio (*su virtomis/garintomis daržovėmis*)**:**	51,714	45,582	169,485	1279,927
		Iš viso dienos davinio (vid.):	**51,640**	**45,575**	**168,959**	**1277,955**

15.2 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Duoniukai / trapučiai $_{1}$	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
		Iš viso:	**2,76**	**0,9**	**36,95**	**156,300**
		Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:	**53,320**	**46,055**	**185,359**	**1351,755**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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	200	6,067	2,745	29,407	166,880
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sūrio lazdelė 7	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**14,502**	**18,075**	**30,247**	**342,08**

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	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos kr. TA 1	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso *(su daržovėmis)* **:**			**28,130**	**15,399**	**77,980**	**528,300**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* **:**			**28,474**	**15,429**	**80,549**	**537,815**

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	140	23,921	15,108	25,556	347,817
su jogurto pad. (sald.) 7	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**25,588**	**16,108**	**29,49**	**379,337**
Iš viso *(su daržovėmis)* **:**			68,22	49,582	137,717	1249,717
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* **:**			68,564	49,612	140,286	1259,232
Iš viso dienos davinio (vid.):			**68,392**	**49,597**	**139,0015**	**1254,4745**

15.9 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
		Iš viso:	**5,76**	**3,48**	**22,28**	**145,800**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:			**74,152**	**53,077**	**161,2815**	**1400,2745**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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	200	7,712	3,292	37,988	203,400
Sviestas $_{7}$	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona su sviestu $_{1,7}$	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu $_{7}$	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**12,515**	**15,166**	**54,620**	**391,410**

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 T$_{3}$	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
****Daržovių sal. su neraf. al.**	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu $_{1,7}$	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**14,470**	**23,938**	**20,774**	**356,042**

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	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona $_{1}$	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) $_{4}$T arba	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
Žuvies maltinukas $_{1,3,4}$ T	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (*su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi*):			**28,977**	**18,141**	**72,224**	**527,060**
Iš viso (*su daržovėmis ir žuvies maltinuku*):			**27,729**	**13,107**	**77,622**	**504,517**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi)* :			**29,321**	**18,171**	**74,793**	**536,575**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku)* :			**28,073**	**13,137**	**80,191**	**514,032**

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$_{1}$	8.1.2	125/50	17,245	5,396	45,938	299,780
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**18,145**	**5,546**	**49,288**	**314,480**
Iš viso*(su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi ir I var.)* **:**			59,637	38,853	176,132	1232,950
Iš viso *(su daržovėmis ir žuvies maltinuku ir I var.)* **:**			58,389	33,819	181,530	1210,407
Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi ir I var.*)**:**			59,981	38,883	178,701	1242,465
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku ir I var.)* **:**			58,733	33,849	184,099	1219,922
Iš viso*(su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi ir II var.)* **:**			61,592	47,625	142,286	1197,582
Iš viso *(su daržovėmis ir žuvies maltinuku ir II var.)* **:**			60,344	42,591	147,684	1175,039
Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi ir II var.*)**:**			61,936	47,655	144,855	1207,097
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku ir II var.)* **:**			60,688	42,621	150,253	1184,554
Iš viso (vid.):			**59,185**	**36,351**	**180,116**	**1226,436**

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	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su varškės užtepėlė (sald.) 7	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**13,988**	**8,869**	**45,776**	**360,200**

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	150	4,123	3,254	16,861	106,120
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos guliašas T 1,7	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (*su daržovės*):			**31,306**	**19,432**	**58,583**	**507,876**
Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis*):			**31,650**	**19,462**	**61,152**	**517,391**

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	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
***Daržovės**	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**21,819**	**13,060**	**50,721**	**386,835**

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais 1,3,7	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**11,041**	**12,922**	**45,202**	**363,693**
Iš viso (*I var. ir su daržovėmis* **):**			67,113	41,361	155,080	1254,911
Iš viso (*I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis* **):**			67,457	41,391	157,649	1264,426
Iš viso (*II var. ir su daržovėmis* **):**			56,335	41,223	149,561	1231,769
Iš viso (*II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis* **):**			56,679	41,253	152,130	1241,284
Iš viso dienos davinio (vid.):			**61,896**	**41,307**	**153,605**	**1248,098**

15.3 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas 7	13.11	120	3,000	3,600	4,399	63,720
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
		Iš viso:	**4,08**	**4,02**	**24,949**	**146,220**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis 1,7	13.1.6	35/7/25	2,204	6,137	20,076	137,555
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**10,245**	**15,600**	**55,155**	**384,525**

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	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos kepinukas T 3	3.2.7	80	21,467	7,286	10,363	181,595
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**29,575**	**13,881**	**79,107**	**520,22**

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 T 1,7	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
**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	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (*su Rausvuoju daržovių padažu*):			**12,144**	**10,349**	**48,640**	**337,900**
Iš viso (*su Baltuoju daržovių padažu*):			**11,949**	**10,324**	**47,455**	**332,400**
Iš viso (*su Rausvuoju daržovių padažu* **)** :			51,964	39,830	182,902	1242,646
Iš viso (*su Baltuoju daržovių padažu* **)**:			51,769	39,805	181,717	1237,146
Iš viso dienos davinio (vid.):			**51,867**	**39,818**	**182,310**	**1239,896**

15.1.3 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieno ir bananų kokteilis 7	6.9	150	4,000	2,650	16,450	104,500
Sausučiai 1	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
		Iš viso:	**5,650**	**2,920**	**26,245**	**151,600**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:			**57,517**	**42,738**	**208,555**	**1391,496**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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	200	7,410	3,865	27,163	173,519
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	20	0,215	0,092	3,210	12,690
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
su fermentiniu sūriu 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	**40**	0,288	0,112	5,480	22,000
		Iš viso:	**11,63**	**10,41**	**52,35**	**341,77**

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	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Skrebučiai TA 1	13.3	**8**	1,310	2,850	7,740	39,800
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Virtos kr. TA 1	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	**80**	0,576	0,224	10,960	44,000
		Iš viso:	**26,334**	**20,871**	**69,550**	**540,952**

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	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Saldus jogurto pad. 7	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**21,897**	**16,552**	**25,921**	**330,790**
		Iš viso dienos davinio (vid.):	**59,862**	**47,836**	**147,816**	**1213,511**

15.2 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
		Iš viso:	**2,76**	**0,9**	**36,95**	**156,300**
		Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:	**62,622**	**48,736**	**184,766**	**1369,811**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu $_{1,7}$	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			**14,743**	**15,895**	**40,931**	**351,42**

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	150	1,938	3,171	12,078	78,220
su ruginė duona $_{1}$ arba	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
su skrebučiais$_{1}$ TA	13.3	**8**	1,310	2,850	7,740	39,800
Plovas su kalakutiena $_{7}$ T	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,590
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis)* :			**22,590**	**18,534**	**66,768**	**490,746**
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis)* :			**22,934**	**18,564**	**69,332**	**500,245**
Iš viso ***(*** *su trinta daržovių srb, su skrebučiais,daržovėmis* ***)*** :			**21,824**	**21,023**	**58,347**	**464,526**
Iš viso *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis)* :			**22,168**	**21,053**	**60,916**	**474,041**

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	150	4,008	8,184	36,608	232,720
Rausvasis darž. pad. $_{1,7,9}$	4.11	25	1,464	4,494	4,540	62,630
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras $_{7}$	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			**10,452**	**15,828**	**50,378**	**382,05**
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis)* :			47,785	50,257	158,077	1224,216
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis)* :			48,129	50,287	160,641	1233,715
Iš viso *(su trinta daržovių srb, skrebučiais,daržovėmis)* :			47,019	52,746	149,656	1197,996
Iš viso *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis)* :			47,363	52,776	152,225	1207,511
Iš viso (vid.):			**47,574**	**51,517**	**155,150**	**1215,860**

15.6 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sausainiai$_{1,3,7}$	14.8	30	2,700	7,215	19,110	150,300
Iš viso:			**2,7**	**7,215**	**19,11**	**150,300**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:			**50,274**	**58,732**	**174,260**	**1366,160**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu $_{7}$	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Sūrio lazdelė $_{7}$	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			**12,986**	**15,853**	**36,059**	**335,970**

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	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona $_{1}$	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T $_{1,3,4}$	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Bulvių košė T $_{7}$	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (*su daržovėmis*):			**25,550**	**16,850**	**73,582**	**518,707**
Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis*):			**25,894**	**16,880**	**76,151**	**528,222**

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. $_{1,7}$ T Arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. $_{1,7}$srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
su Karštu sumuštiniu su sviestu ir fermentiniu sūriu $_{1,7}$T (1)arba	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu $_{1,7}$ (2) arba	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
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 1,2 var*):			**10,314**	**15,774**	**35,566**	**317,350**
Iš viso (*su pieniška kr.srb. ir 3 var*):			**9,275**	**12,570**	**42,900**	**315,618**
Iš viso (*su pieniška mak.srb. ir 1,2 var* **):**			**11,702**	**12,956**	**38,628**	**315,890**
Iš viso (*su pieniška mak.srb. ir 3 var* **):**			**10,663**	**9,752**	**45,962**	**314,158**
Iš viso (*su daržov. pieniška kr.srb. ir 1,2 var* **):**			48,850	48,477	145,207	1172,027
Iš viso (*su daržov. pieniška kr.srb. ir 3 var*):			47,811	45,273	152,541	1170,295
Iš viso (*su daržov. pieniška mak.srb. ir 1,2 var* **):**			50,238	45,659	148,269	1170,567
Iš viso (*su daržov. pieniška mak.srb. ir 3 var* **):**			49,199	42,455	155,603	1168,835
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1,2 var*):			49,194	48,507	147,776	1181,542
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var*):			48,155	45,303	155,110	1179,810
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1,2 var*):			50,582	45,689	150,838	1180,082
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var*):			49,543	42,485	158,172	1178,350
Iš viso (vid.):			**49,197**	**45,481**	**151,690**	**1175,189**

15.6 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			**1,380**	**0,180**	**34,200**	**150,600**
Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:			**50,577**	**45,661**	**185,890**	**1325,789**

"***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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

	Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Energinė vertė, kcal**
1 savaitė				
1	39,978	39,427	145,769	1202,849
2	53,205	45,545	162,144	1209,969
3	54,411	44,776	167,059	1281,940
4	64,876	51,119	116,900	1130,916
5	50,503	43,454	170,006	1236,244
2 savaitė				
6	51,660	43,617	159,456	1178,039
7	55,374	43,643	157,286	1196,432
8	51,640	45,575	168,959	1277,955
9	68,392	49,597	139,002	1254,475
10	59,185	36,351	180,116	1226,436
3 savaitė				
11	61,896	41,307	153,605	1248,098
12	51,867	39,818	182,310	1239,896
13	59,862	47,836	147,816	1213,511
14	47,574	51,517	155,150	1215,860
15	49,197	45,481	151,690	1175,189
5 proc. nuokrypis	**29-76**	**32-57**	**128-225**	**1141-1497**

Parengė mitybos specialistė Vida Kontrimienė

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

T - tausojantis
A - augalinis

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;