

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos lopšelio-darželio „Traukinukas“**

**„Boružėlės“ skyriaus**

*Danės g. 29, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**2 variantas**

**1-3 m.**

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18 val.

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2025 m. kovo 17 d. įsakymu Nr. J - 131  
3 priedas1 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė <sub>1,7</sub>	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 <sub>7</sub>	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu <sub>1,7</sub>	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso (su aguonomis):</b>			<b>9,666</b>	<b>8,531</b>	<b>33,016</b>	<b>243,511</b>
<b>Iš viso (su sviestu):</b>			<b>8,898</b>	<b>9,967</b>	<b>32,060</b>	<b>252,591</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos mažylių balandėlis T <sub>3</sub>	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	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>23,024</b>	<b>10,514</b>	<b>59,031</b>	<b>395,568</b>
<b>Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):</b>			<b>23,325</b>	<b>10,540</b>	<b>61,279</b>	<b>403,894</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T <sub>1,3,7</sub>	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Grietinės ir sviesto pad. <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,21</b>	<b>12,62</b>	<b>28,21</b>	<b>314,10</b>
<b>Iš viso (su aguonomis ir daržovėmis):</b>			<b>49,903</b>	<b>31,661</b>	<b>120,261</b>	<b>953,174</b>
<b>Iš viso (su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>50,204</b>	<b>31,687</b>	<b>122,509</b>	<b>961,500</b>
<b>Iš viso (su sviestu ir daržovėmis):</b>			<b>49,135</b>	<b>33,097</b>	<b>119,305</b>	<b>962,254</b>
<b>Iš viso (su sviestu ir virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>49,436</b>	<b>33,123</b>	<b>121,553</b>	<b>970,580</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>49,670</b>	<b>32,392</b>	<b>120,907</b>	<b>961,877</b>

„\*“ - 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T <sub>1,7</sub>	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
*Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub>	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
<b>Iš viso:</b>			<b>10,153</b>	<b>7,842</b>	<b>46,359</b>	<b>284,26</b>

## Pietūs 12.00 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T <sub>7</sub>	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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su kopūstų srb.):</b>			<b>19,499</b>	<b>17,492</b>	<b>60,064</b>	<b>445,406</b>
<b>Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>19,565</b>	<b>17,421</b>	<b>60,135</b>	<b>448,331</b>

## Pietūs 12.00 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T <sub>7</sub>	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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su kopūstų srb.):</b>			<b>19,749</b>	<b>13,428</b>	<b>66,993</b>	<b>429,661</b>
<b>Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>19,815</b>	<b>13,357</b>	<b>67,064</b>	<b>432,586</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu T <sub>1,3,7</sub>	10.2.2	90	11,172	12,665	5,370	179,480
Šviesi duona <sub>1</sub>	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	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,037</b>	<b>12,955</b>	<b>20,93</b>	<b>246,05</b>
<b>Iš viso (I variantas kopūstų srb.):</b>			<b>42,689</b>	<b>38,289</b>	<b>127,353</b>	<b>975,716</b>
<b>Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>42,755</b>	<b>38,218</b>	<b>127,424</b>	<b>978,641</b>
<b>Iš viso (II variantas kopūstų srb.):</b>			<b>42,939</b>	<b>34,225</b>	<b>134,282</b>	<b>959,971</b>
<b>Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>43,005</b>	<b>34,154</b>	<b>134,353</b>	<b>962,896</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>42,847</b>	<b>36,222</b>	<b>130,853</b>	<b>969,306</b>

„\*“ - 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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T <sub>1,7</sub>	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis <sub>1,7</sub>	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
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<b>Iš viso:</b>			<b>8,503</b>	<b>7,740</b>	<b>56,848</b>	<b>323,84</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA <sub>1</sub>	1.11	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T <sub>1,3</sub>	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
<b>Iš viso (su daržovėmis) :</b>			<b>18,095</b>	<b>9,424</b>	<b>42,420</b>	<b>308,005</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) :</b>			<b>18,396</b>	<b>9,450</b>	<b>44,668</b>	<b>316,331</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai <sub>1,3,7</sub>	9.7	120	8,193	11,050	31,047	279,870
su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>9,536</b>	<b>11,843</b>	<b>37,173</b>	<b>315,836</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis) :</b>			<b>36,134</b>	<b>29,007</b>	<b>136,441</b>	<b>947,681</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) :</b>			<b>36,435</b>	<b>29,033</b>	<b>138,689</b>	<b>956,007</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.) :</b>			<b>36,285</b>	<b>29,020</b>	<b>137,565</b>	<b>951,844</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T <sub>3,7</sub>	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	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,452</b>	<b>9,991</b>	<b>21,384</b>	<b>214,28</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 <sub>1</sub>	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kalakutienos maltinukas T <sub>1,3</sub>	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos kr. TA <sub>1</sub>	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	0,05	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb.):</b>			<b>22,277</b>	<b>13,997</b>	<b>54,753</b>	<b>384,950</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			<b>22,418</b>	<b>12,036</b>	<b>58,849</b>	<b>385,060</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T <sub>1,3,7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,364</b>	<b>14,409</b>	<b>21,713</b>	<b>282,788</b>
<b>Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb.):</b>			<b>51,093</b>	<b>38,397</b>	<b>97,850</b>	<b>882,018</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			<b>51,234</b>	<b>36,436</b>	<b>101,946</b>	<b>882,128</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>51,164</b>	<b>37,417</b>	<b>99,898</b>	<b>882,073</b>

1 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T <sub>7</sub>	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas <sub>7</sub>	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona <sub>1</sub>	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
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
<b>Iš viso (su moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>			<b>7,463</b>	<b>10,054</b>	<b>47,405</b>	<b>300,030</b>
<b>Iš viso (su pupelių užtepėle):</b>			<b>7,810</b>	<b>9,917</b>	<b>48,104</b>	<b>299,960</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T <sub>3</sub>	1.1.8	80/20	4,177	3,365	6,036	69,570
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinis T <sub>3,4,1</sub>	3.6.6	60	13,479	7,255	5,282	140,839
Bulvių košė T <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>23,316</b>	<b>13,443</b>	<b>55,702</b>	<b>413,856</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>23,015</b>	<b>13,417</b>	<b>53,454</b>	<b>405,530</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T <sub>1,7</sub>	8.2	100/10	6,618	3,748	27,458	174,090
Su grietinės ir sviesto pad. <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,531</b>	<b>8,735</b>	<b>30,853</b>	<b>233,845</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>			<b>38,310</b>	<b>32,232</b>	<b>133,960</b>	<b>947,731</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle):</b>			<b>38,657</b>	<b>32,095</b>	<b>134,659</b>	<b>947,661</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>			<b>38,009</b>	<b>32,206</b>	<b>131,712</b>	<b>939,405</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis rinkiniu ir pupelių užtepėle):</b>			<b>38,356</b>	<b>32,069</b>	<b>132,411</b>	<b>939,335</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>38,333</b>	<b>32,151</b>	<b>133,186</b>	<b>943,533</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T <sub>1,7</sub>	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Duoniukai / trapučiai <sub>1</sub>	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.) <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,613</b>	<b>6,81</b>	<b>47,626</b>	<b>281,862</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kiauliena T <sub>7</sub>	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	0,005	0,011
<b>Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>17,563</b>	<b>15,284</b>	<b>50,872</b>	<b>385,381</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>17,864</b>	<b>15,310</b>	<b>53,120</b>	<b>393,707</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>17,259</b>	<b>15,379</b>	<b>51,137</b>	<b>386,896</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>17,560</b>	<b>15,405</b>	<b>53,385</b>	<b>395,222</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir bulvių kepsniukai T <sub>1,3,7</sub>	5.1.2	90	6,513	13,358	23,296	234,727
Jogurt. grietinė <sub>7</sub>	4.4	30	0,948	3,288	1,269	42,300
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,001</b>	<b>16,736</b>	<b>26,575</b>	<b>285,847</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>36,177</b>	<b>38,830</b>	<b>125,073</b>	<b>953,090</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>36,478</b>	<b>38,856</b>	<b>127,321</b>	<b>961,416</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>35,873</b>	<b>38,925</b>	<b>125,338</b>	<b>954,605</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>36,174</b>	<b>38,951</b>	<b>127,586</b>	<b>962,931</b>
<b>Iš viso dienos davinio vid.:</b>			<b>36,176</b>	<b>38,891</b>	<b>126,330</b>	<b>958,011</b>

„\*“ - 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T <sub>1,7</sub>	2.16	150/3	5,834	2,307	29,840	166,132
Sausučiai <sub>1</sub>	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
*Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub>	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
<b>Iš viso:</b>			<b>10,41</b>	<b>4,79</b>	<b>47,997</b>	<b>276,982</b>

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 <sub>1</sub>	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas T <sub>1,3</sub> arba	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Traški vištienos filė T <sub>3</sub>	3.2.9	60	13,127	1,297	9,143	101,510
Virtos kr. TA	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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su vištienos maltinuku):</b>			<b>22,190</b>	<b>18,221</b>	<b>39,897</b>	<b>374,494</b>
<b>Iš viso (su traškia vištienos filė):</b>			<b>19,919</b>	<b>15,446</b>	<b>45,024</b>	<b>367,883</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T <sub>1,3,7</sub>	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,489</b>	<b>15,676</b>	<b>22,806</b>	<b>271,270</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku):</b>			<b>44,093</b>	<b>38,687</b>	<b>110,700</b>	<b>922,746</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):</b>			<b>41,822</b>	<b>35,912</b>	<b>115,827</b>	<b>916,135</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>42,958</b>	<b>37,300</b>	<b>113,264</b>	<b>919,441</b>

„\*“ - 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T <sub>7</sub>	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona <sub>1</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>9,395</b>	<b>10,087</b>	<b>44,989</b>	<b>298,56</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T <sub>3</sub>	3.5.3	80	15,899	8,007	5,001	153,442
Bulvių košė T <sub>7</sub>	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovių sal. su jog. <sub>7</sub>	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	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>22,558</b>	<b>13,415</b>	<b>58,046</b>	<b>417,668</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>22,707</b>	<b>13,429</b>	<b>59,099</b>	<b>421,612</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai <sub>1,3,7</sub>	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,841</b>	<b>9,619</b>	<b>36,970</b>	<b>275,830</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>40,794</b>	<b>33,121</b>	<b>140,005</b>	<b>992,058</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>40,943</b>	<b>33,135</b>	<b>141,058</b>	<b>996,002</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>40,869</b>	<b>33,128</b>	<b>140,532</b>	<b>994,030</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

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 <sub>7</sub>	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Sviestas <sub>7</sub>	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Sūrio lazdelė <sub>7</sub>	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,03</b>	<b>10,964</b>	<b>25,064</b>	<b>235,24</b>

## 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 <sub>1</sub>	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T <sub>1,7</sub>	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos kr. TA	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	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>22,971</b>	<b>11,293</b>	<b>63,029</b>	<b>417,089</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>23,272</b>	<b>11,319</b>	<b>65,277</b>	<b>425,415</b>

## 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 <sub>1,3,7</sub>	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
su jogurto pad. (sald.) <sub>7</sub>	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,777</b>	<b>13,446</b>	<b>24,386</b>	<b>312,979</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>52,778</b>	<b>35,703</b>	<b>112,479</b>	<b>965,308</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>53,079</b>	<b>35,729</b>	<b>114,727</b>	<b>973,634</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>52,929</b>	<b>35,716</b>	<b>113,603</b>	<b>969,471</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA <sub>1</sub>	1.26	100	3,420	1,265	11,592	62,443
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T <sub>1,3,4</sub>	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
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>22,129</b>	<b>9,375</b>	<b>63,114</b>	<b>394,348</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>22,430</b>	<b>9,401</b>	<b>65,362</b>	<b>402,674</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T <sub>1,7</sub>	8.4	100/10	4,175	6,041	28,272	187,610
Šparaginės pupelės su "Mocarela" sūriu <sub>7</sub>	5.1.5	40	3,442	3,447	3,119	54,518
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,157</b>	<b>9,578</b>	<b>33,401</b>	<b>250,948</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>39,279</b>	<b>30,164</b>	<b>136,102</b>	<b>930,626</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>39,580</b>	<b>30,190</b>	<b>138,350</b>	<b>938,952</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>39,430</b>	<b>30,177</b>	<b>137,226</b>	<b>934,789</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T <sub>1,7</sub>	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 <sub>1</sub>	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Su varškės užtepėle (sald.) <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,811</b>	<b>6,720</b>	<b>38,601</b>	<b>302,062</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 <sub>1</sub>	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kiaulienos guliašas T <sub>1,7</sub>	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
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>21,250</b>	<b>18,835</b>	<b>40,497</b>	<b>449,564</b>
<b>Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):</b>			<b>21,551</b>	<b>18,861</b>	<b>42,745</b>	<b>457,890</b>

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena <sub>1,7</sub>	9.14	60/60	12,268	9,642	28,097	246,970
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,268</b>	<b>9,642</b>	<b>28,097</b>	<b>246,970</b>

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	6.5	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais <sub>1,3,7</sub>	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,541</b>	<b>11,172</b>	<b>38,682</b>	<b>312,693</b>
<b>Iš viso (I var. ir su daržovėmis):</b>			<b>44,329</b>	<b>35,197</b>	<b>107,195</b>	<b>998,596</b>
<b>Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>44,630</b>	<b>35,223</b>	<b>109,443</b>	<b>1006,922</b>
<b>Iš viso (II var. ir su daržovėmis):</b>			<b>41,602</b>	<b>36,727</b>	<b>117,780</b>	<b>1064,319</b>
<b>Iš viso (II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>41,903</b>	<b>36,753</b>	<b>120,028</b>	<b>1072,645</b>
<b>Iš viso dienos davinio(vid.):</b>			<b>43,116</b>	<b>35,975</b>	<b>113,612</b>	<b>1035,621</b>

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T <sub>1,7</sub>	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Sviestas <sub>7</sub>	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis <sub>1,7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,049</b>	<b>12,377</b>	<b>44,321</b>	<b>306,830</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos kepinukas T <sub>3</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>22,838</b>	<b>9,935</b>	<b>65,279</b>	<b>406,65</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T <sub>1,7</sub>	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 <sub>1,9</sub>	4.11	25	1,464	4,494	4,540	62,630
Baltasis darž. pad. <sub>1,9</sub>	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
<b>Iš viso (su rausvuojų daržovių padažu):</b>			<b>8,622</b>	<b>8,332</b>	<b>34,008</b>	<b>245,540</b>
<b>Iš viso (su baltuoju daržovių padažu):</b>			<b>8,427</b>	<b>8,307</b>	<b>32,823</b>	<b>240,040</b>
<b>Iš viso (su rausvuojų daržovių padažu):</b>			<b>39,509</b>	<b>30,644</b>	<b>143,608</b>	<b>959,021</b>
<b>Iš viso (su baltuoju daržovių padažu):</b>			<b>39,314</b>	<b>30,619</b>	<b>142,423</b>	<b>953,521</b>
<b>Iš viso dienos davinio(vid.):</b>			<b>39,412</b>	<b>30,632</b>	<b>143,016</b>	<b>956,271</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T <sub>1,7</sub>	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
Fermentinis sūris <sub>7</sub>	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,46</b>	<b>14,444</b>	<b>34,228</b>	<b>301,831</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T <sub>3</sub>	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
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,606</b>	<b>12,367</b>	<b>56,162</b>	<b>374,370</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T <sub>1,3,7</sub>	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Saldus jogurto pad. <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,953</b>	<b>13,296</b>	<b>22,769</b>	<b>288,489</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>47,019</b>	<b>40,107</b>	<b>113,159</b>	<b>964,690</b>

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T <sub>3,7</sub>	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>12,231</b>	<b>12,957</b>	<b>37,709</b>	<b>302,83</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 <sub>1</sub> 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 <sub>1</sub>	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T <sub>7</sub>	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	0,005	0,011
<b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis):</b>			<b>17,843</b>	<b>13,828</b>	<b>51,040</b>	<b>373,621</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>			<b>18,144</b>	<b>13,854</b>	<b>53,283</b>	<b>381,936</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais, daržovės):</b>			<b>17,841</b>	<b>17,320</b>	<b>47,999</b>	<b>371,967</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>			<b>18,142</b>	<b>17,346</b>	<b>50,247</b>	<b>380,293</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų plokštainis T <sub>3,7</sub>	5.8	160	9,417	5,812	26,212	174,682
Jogurt. grietinė <sub>7</sub>	4.4	30	0,948	3,288	1,269	42,300
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras <sub>7</sub>	6.8	100	3,400	2,500	4,900	60,000
<b>Iš viso:</b>			<b>14,665</b>	<b>11,75</b>	<b>35,731</b>	<b>291,682</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis):</b>			<b>44,739</b>	<b>38,535</b>	<b>124,480</b>	<b>968,133</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>			<b>45,040</b>	<b>38,561</b>	<b>126,723</b>	<b>976,448</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovės):</b>			<b>44,737</b>	<b>42,027</b>	<b>121,439</b>	<b>966,479</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>			<b>45,038</b>	<b>42,053</b>	<b>123,687</b>	<b>974,805</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>44,889</b>	<b>40,294</b>	<b>124,082</b>	<b>971,466</b>

„\*“ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA <sub>1</sub>	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona <sub>1</sub> arba	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T <sub>1,3,4</sub>	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Bulvių košė T <sub>7</sub>	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	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>20,111</b>	<b>12,191</b>	<b>60,321</b>	<b>406,325</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>20,412</b>	<b>12,217</b>	<b>62,569</b>	<b>414,651</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T <sub>1,7</sub> arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. srb. <sub>1,7</sub> T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
su Karštu sumuštinu su sviestu ir fermentiniu sūriu <sub>1,7</sub> 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 <sub>1,7</sub> (2) arba	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
su Namine bandele <sub>1,3,7</sub> (3)	14.5	40	3,743	6,192	23,942	163,958
<b>Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>8,992</b>	<b>13,508</b>	<b>32,748</b>	<b>281,110</b>
<b>Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>8,992</b>	<b>13,508</b>	<b>32,748</b>	<b>281,110</b>
<b>Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 3 var):</b>			<b>9,275</b>	<b>12,570</b>	<b>42,900</b>	<b>315,618</b>
<b>Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 1 var):</b>			<b>8,650</b>	<b>9,800</b>	<b>30,305</b>	<b>242,100</b>
<b>Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>8,650</b>	<b>9,800</b>	<b>30,305</b>	<b>242,100</b>
<b>Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>8,933</b>	<b>8,862</b>	<b>40,457</b>	<b>276,608</b>
<b>Iš viso (su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>40,135</b>	<b>39,090</b>	<b>121,202</b>	<b>962,425</b>
<b>Iš viso (su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>40,135</b>	<b>39,090</b>	<b>121,202</b>	<b>962,425</b>
<b>Iš viso (su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 3 var):</b>			<b>40,418</b>	<b>38,152</b>	<b>131,354</b>	<b>996,933</b>
<b>Iš viso (su daržov. ir pieniška mak. srb. ir 1 var):</b>			<b>39,793</b>	<b>35,382</b>	<b>118,759</b>	<b>923,415</b>
<b>Iš viso (su daržov. ir pieniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>39,793</b>	<b>35,382</b>	<b>118,759</b>	<b>923,415</b>
<b>Iš viso (su daržov. ir pieniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>40,076</b>	<b>34,444</b>	<b>128,911</b>	<b>957,923</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>40,436</b>	<b>39,116</b>	<b>123,450</b>	<b>970,751</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>40,436</b>	<b>39,116</b>	<b>123,450</b>	<b>970,751</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var):</b>			<b>40,719</b>	<b>38,178</b>	<b>133,602</b>	<b>1005,259</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1 var):</b>			<b>40,094</b>	<b>35,408</b>	<b>121,007</b>	<b>931,741</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>40,094</b>	<b>35,408</b>	<b>121,007</b>	<b>931,741</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>40,377</b>	<b>34,470</b>	<b>131,159</b>	<b>966,249</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>40,209</b>	<b>36,936</b>	<b>124,489</b>	<b>958,586</b>

„\*“ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
<b>1</b>	49,670	32,392	120,907	961,877
<b>2</b>	42,847	36,222	130,853	969,306
<b>3</b>	36,285	29,020	137,565	951,844
<b>4</b>	51,093	38,397	97,850	882,018
<b>5</b>	38,333	32,151	133,186	943,533
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	36,176	38,891	126,330	958,011
<b>7</b>	42,958	37,300	113,264	919,441
<b>8</b>	40,869	33,128	140,532	994,030
<b>9</b>	52,929	35,716	113,603	969,471
<b>10</b>	39,430	30,177	137,226	934,789
<b>3 savaitė</b>				
<b>11</b>	43,116	35,975	113,612	1035,621
<b>12</b>	39,412	30,632	143,016	956,271
<b>13</b>	47,019	40,107	113,159	964,690
<b>14</b>	44,889	40,294	124,082	971,466
<b>15</b>	40,209	36,936	124,489	958,586
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>21-54</b>	<b>21-41</b>	<b>91-160</b>	<b>798-1071</b>

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 (*Anacardium occidentale*), karijos (*Carya illinoensis* (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 SO<sub>2</sub>“;
13. **Lubiniai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai