

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos lopšelio-darželio „Dobiliukas“**

*Vingio g. 9, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**2 variantas**

**4-7 m.**

Įstaigos darbo laikas

Nuo \_\_\_ iki \_\_\_ val.

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2025 m. kovo 17 įsakymu Nr. J - 131  
4 priedas

1 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 T <sub>1,7</sub>	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 <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>10,846</b>	<b>9,172</b>	<b>37,071</b>	<b>304,430</b>
<b>Iš viso (su sviestu):</b>			<b>10,078</b>	<b>10,608</b>	<b>36,115</b>	<b>313,510</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	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos mažylių balandėlis T <sub>3</sub>	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
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>28,971</b>	<b>13,600</b>	<b>72,731</b>	<b>495,912</b>
<b>Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):</b>			<b>29,315</b>	<b>13,630</b>	<b>75,300</b>	<b>505,427</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	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Grietinės ir sviesto pad. <sub>7</sub>	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>0,37</b>	<b>15,92</b>	<b>35,16</b>	<b>393,21</b>
<b>Iš viso (su aguonomis ir daržovėmis):</b>			<b>40,190</b>	<b>38,694</b>	<b>144,962</b>	<b>1193,551</b>
<b>Iš viso (su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>40,534</b>	<b>38,724</b>	<b>147,531</b>	<b>1203,066</b>
<b>Iš viso (su sviestu ir daržovėmis):</b>			<b>39,422</b>	<b>40,130</b>	<b>144,006</b>	<b>1202,631</b>
<b>Iš viso (su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>39,766</b>	<b>40,160</b>	<b>146,575</b>	<b>1212,146</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>39,978</b>	<b>39,427</b>	<b>145,769</b>	<b>1202,849</b>

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

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 <sub>1,7</sub>	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
*Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub>	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
<b>Iš viso:</b>			<b>12,955</b>	<b>9,898</b>	<b>59,943</b>	<b>365,25</b>

## 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 <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso (su kopūstų srb.):</b>			<b>24,217</b>	<b>21,023</b>	<b>72,335</b>	<b>541,771</b>
<b>Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>24,549</b>	<b>20,946</b>	<b>73,325</b>	<b>549,781</b>

## 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 <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso (su kopūstų srb.):</b>			<b>24,101</b>	<b>17,854</b>	<b>78,976</b>	<b>529,016</b>
<b>Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>24,433</b>	<b>17,777</b>	<b>79,966</b>	<b>537,026</b>

## 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 <sub>1,3,7</sub>	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Šviesi duona <sub>1</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>15,925</b>	<b>16,247</b>	<b>26,05</b>	<b>305,32</b>
<b>Iš viso (I variantas kopūstų srb.):</b>			<b>53,097</b>	<b>47,168</b>	<b>158,328</b>	<b>1212,341</b>
<b>Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>53,429</b>	<b>47,091</b>	<b>159,318</b>	<b>1220,351</b>
<b>Iš viso (II variantas kopūstų srb.):</b>			<b>52,981</b>	<b>43,999</b>	<b>164,969</b>	<b>1199,586</b>
<b>Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>53,313</b>	<b>43,922</b>	<b>165,959</b>	<b>1207,596</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>53,205</b>	<b>45,545</b>	<b>162,144</b>	<b>1209,969</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T <sub>1,7</sub>	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis <sub>1,7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,569</b>	<b>9,269</b>	<b>68,04</b>	<b>390,275</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA <sub>1</sub>	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos befstrogenas T <sub>1,7</sub>	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
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>32,069</b>	<b>20,625</b>	<b>52,525</b>	<b>497,626</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>32,413</b>	<b>20,655</b>	<b>55,094</b>	<b>507,141</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai <sub>1,3,7</sub>	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	4.2.1	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,601</b>	<b>14,867</b>	<b>45,209</b>	<b>389,281</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>54,239</b>	<b>44,761</b>	<b>165,774</b>	<b>1277,182</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>54,583</b>	<b>44,791</b>	<b>168,343</b>	<b>1286,697</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>54,411</b>	<b>44,776</b>	<b>167,059</b>	<b>1281,940</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T <sub>3,7</sub>	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 <sub>7</sub>	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Šviesi duona <sub>1</sub>	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>14,592</b>	<b>13,643</b>	<b>25,913</b>	<b>275,23</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 <sub>1</sub>	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kalakutienos maltinukas T <sub>3,1</sub>	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA	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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):</b>			<b>28,264</b>	<b>18,706</b>	<b>64,401</b>	<b>483,676</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			<b>28,447</b>	<b>16,246</b>	<b>70,437</b>	<b>488,346</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,685</b>	<b>18,08</b>	<b>25,508</b>	<b>348,321</b>
<b>Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):</b>			<b>64,541</b>	<b>50,429</b>	<b>115,822</b>	<b>1107,227</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			<b>64,724</b>	<b>47,969</b>	<b>121,858</b>	<b>1111,897</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>64,633</b>	<b>49,199</b>	<b>118,840</b>	<b>1109,562</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T <sub>7</sub>	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
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
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
<b>Iš viso (su moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>			<b>8,867</b>	<b>12,396</b>	<b>56,081</b>	<b>359,810</b>
<b>Iš viso (su pupelių užtepėle):</b>			<b>9,214</b>	<b>12,259</b>	<b>56,780</b>	<b>359,740</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinis T <sub>1,3,4</sub>	3.6.6	80	17,366	9,860	7,097	187,385
Bulvių košė T <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>30,161</b>	<b>19,579</b>	<b>67,958</b>	<b>541,816</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>29,817</b>	<b>19,549</b>	<b>65,389</b>	<b>532,301</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	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Su grietinės ir sviesto pad. <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,473</b>	<b>11,562</b>	<b>46,902</b>	<b>339,41</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>			<b>50,501</b>	<b>43,537</b>	<b>170,941</b>	<b>1241,036</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle):</b>			<b>50,848</b>	<b>43,400</b>	<b>171,640</b>	<b>1240,966</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>			<b>50,157</b>	<b>43,507</b>	<b>168,372</b>	<b>1231,521</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir pupelių užtepėle):</b>			<b>50,504</b>	<b>43,370</b>	<b>169,071</b>	<b>1231,451</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>50,503</b>	<b>43,454</b>	<b>170,006</b>	<b>1236,244</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

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	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.)	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
<b>Iš viso:</b>			<b>12,918</b>	<b>8,565</b>	<b>52,793</b>	<b>326,56</b>

## 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	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T	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
<b>Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>23,334</b>	<b>19,863</b>	<b>67,498</b>	<b>509,056</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>23,678</b>	<b>19,893</b>	<b>70,067</b>	<b>518,571</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis rinkiniu ir rūgštynių srb.):</b>			<b>22,913</b>	<b>20,011</b>	<b>68,254</b>	<b>512,706</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>23,257</b>	<b>20,041</b>	<b>70,823</b>	<b>522,221</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir bulvių kepsniukai T	5.1.2	120	8,289	15,720	30,266	290,105
Su jogurt. grietinė	4.4	35	1,106	3,836	1,480	49,350
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,295</b>	<b>19,706</b>	<b>35,096</b>	<b>354,155</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>46,547</b>	<b>48,134</b>	<b>155,387</b>	<b>1189,771</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>46,891</b>	<b>48,164</b>	<b>157,956</b>	<b>1199,286</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>46,126</b>	<b>48,282</b>	<b>156,143</b>	<b>1193,421</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>46,470</b>	<b>48,312</b>	<b>158,712</b>	<b>1202,936</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>46,509</b>	<b>48,223</b>	<b>157,050</b>	<b>1196,354</b>

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

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	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Sausučiai <sub>1</sub>	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
*Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub>	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
<b>Iš viso:</b>			<b>12,85</b>	<b>5,933</b>	<b>60,118</b>	<b>345,426</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	150	1,758	4,164	10,252	79,580
su skrebučiais TA <sub>1</sub>	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas <sub>3</sub> T arba	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Traški vištienos filė T	3.2.9	80	17,449	1,731	12,461	136,246
Virtos kr. TA	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
<b>Iš viso (su vištienos maltinuku):</b>			<b>29,162</b>	<b>21,485</b>	<b>51,206</b>	<b>470,134</b>
<b>Iš viso (su traškia vištienos filė):</b>			<b>25,899</b>	<b>17,419</b>	<b>57,720</b>	<b>458,330</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	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>14,569</b>	<b>18,872</b>	<b>28,845</b>	<b>334,040</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku):</b>			<b>56,578</b>	<b>46,290</b>	<b>140,169</b>	<b>1149,600</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):</b>			<b>53,315</b>	<b>42,224</b>	<b>146,683</b>	<b>1137,796</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>54,947</b>	<b>44,257</b>	<b>143,426</b>	<b>1143,698</b>

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

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	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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,867</b>	<b>13,608</b>	<b>56,402</b>	<b>383,49</b>

## 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 7T	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
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>28,887</b>	<b>19,356</b>	<b>70,351</b>	<b>546,672</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>29,036</b>	<b>19,370</b>	<b>71,404</b>	<b>550,616</b>

## 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	4.2.1	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
<b>Iš viso:</b>			<b>10,811</b>	<b>12,604</b>	<b>41,679</b>	<b>345,821</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su daržovėmis):</b>			<b>51,565</b>	<b>45,568</b>	<b>168,432</b>	<b>1275,983</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>51,714</b>	<b>45,582</b>	<b>169,485</b>	<b>1279,927</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>51,640</b>	<b>45,575</b>	<b>168,959</b>	<b>1277,955</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>14,502</b>	<b>18,075</b>	<b>30,247</b>	<b>342,08</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	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
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>28,130</b>	<b>15,399</b>	<b>77,980</b>	<b>528,300</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>28,474</b>	<b>15,429</b>	<b>80,549</b>	<b>537,815</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>25,588</b>	<b>16,108</b>	<b>29,49</b>	<b>379,337</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>68,22</b>	<b>49,582</b>	<b>137,717</b>	<b>1249,717</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>68,564</b>	<b>49,612</b>	<b>140,286</b>	<b>1259,232</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>68,392</b>	<b>49,597</b>	<b>139,0015</b>	<b>1254,4745</b>

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

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 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
<b>Iš viso:</b>			<b>12,515</b>	<b>15,166</b>	<b>54,620</b>	<b>391,410</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	1.26	150	5,135	1,898	17,432	93,819
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) 4T 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
<b>Iš viso ( su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi ):</b>			<b>29,934</b>	<b>17,741</b>	<b>72,530</b>	<b>524,999</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):</b>			<b>28,686</b>	<b>12,707</b>	<b>77,928</b>	<b>502,456</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi):</b>			<b>30,278</b>	<b>17,771</b>	<b>75,099</b>	<b>534,514</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku):</b>			<b>29,030</b>	<b>12,737</b>	<b>80,497</b>	<b>511,971</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. 1,7T	8.4	150/15	6,212	9,473	42,033	283,340
Šparaginės pupelės su "Mocarela" sūriu 7	5.1.5	50	3,912	4,470	3,969	68,137
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,024</b>	<b>14,093</b>	<b>49,352</b>	<b>366,177</b>
<b>Iš viso( su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi ):</b>			<b>53,473</b>	<b>47,000</b>	<b>176,502</b>	<b>1282,586</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):</b>			<b>52,225</b>	<b>41,966</b>	<b>181,900</b>	<b>1260,043</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi):</b>			<b>53,817</b>	<b>47,030</b>	<b>179,071</b>	<b>1292,101</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku):</b>			<b>52,569</b>	<b>41,996</b>	<b>184,469</b>	<b>1269,558</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>53,021</b>	<b>44,498</b>	<b>180,486</b>	<b>1276,072</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T <sub>7</sub>	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
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 užtepėlė (sald.) <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>14,048</b>	<b>8,854</b>	<b>47,430</b>	<b>366,950</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 <sub>1</sub>	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kiaulienos guliašas T <sub>1,7</sub>	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
<b>Iš viso (su daržovės):</b>			<b>30,197</b>	<b>23,879</b>	<b>54,862</b>	<b>516,113</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>30,541</b>	<b>23,909</b>	<b>57,431</b>	<b>525,628</b>

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena <sub>1,7</sub>	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,919</b>	<b>12,910</b>	<b>47,371</b>	<b>372,135</b>

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais <sub>1,3,7</sub>	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,041</b>	<b>12,922</b>	<b>45,202</b>	<b>363,693</b>
<b>Iš viso (I var. ir su daržovėmis):</b>			<b>65,164</b>	<b>45,643</b>	<b>149,663</b>	<b>1255,198</b>
<b>Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>65,508</b>	<b>45,673</b>	<b>152,232</b>	<b>1264,713</b>
<b>Iš viso (II var. ir su daržovėmis):</b>			<b>55,286</b>	<b>45,655</b>	<b>147,494</b>	<b>1246,756</b>
<b>Iš viso (II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>55,630</b>	<b>45,685</b>	<b>150,063</b>	<b>1256,271</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>60,397</b>	<b>45,664</b>	<b>149,863</b>	<b>1255,735</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>7</sub>	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis <sub>1,7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,245</b>	<b>15,600</b>	<b>55,155</b>	<b>384,525</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	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos kepinukas T <sub>3</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>29,575</b>	<b>13,881</b>	<b>79,107</b>	<b>520,22</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	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 <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	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso (su Rausvuoju daržovių padažu):</b>			<b>12,144</b>	<b>10,349</b>	<b>48,640</b>	<b>337,900</b>
<b>Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu):</b>			<b>11,949</b>	<b>10,324</b>	<b>47,455</b>	<b>332,400</b>
<b>Iš viso (su Rausvuoju daržovių padažu):</b>			<b>51,964</b>	<b>39,830</b>	<b>182,902</b>	<b>1242,646</b>
<b>Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu):</b>			<b>51,769</b>	<b>39,805</b>	<b>181,717</b>	<b>1237,146</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>51,867</b>	<b>39,818</b>	<b>182,310</b>	<b>1239,896</b>

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

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	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
su fermentiniu sūriu	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>11,18</b>	<b>16,817</b>	<b>43,719</b>	<b>366,599</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	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T <sub>3</sub>	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>24,984</b>	<b>16,366</b>	<b>68,862</b>	<b>503,207</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	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Saldus jogurto pad. <sub>7</sub>	4.2.0	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>21,897</b>	<b>16,552</b>	<b>25,921</b>	<b>330,790</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>58,065</b>	<b>49,735</b>	<b>138,502</b>	<b>1200,596</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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T <sub>3,7</sub>	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>14,743</b>	<b>15,895</b>	<b>40,931</b>	<b>351,42</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	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
su ruginė duona <sub>1</sub> 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 <sub>1</sub> TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutienu <sub>7</sub> 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
<b>Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, daržovėmis) :</b>			<b>22,590</b>	<b>18,534</b>	<b>66,768</b>	<b>490,746</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, virtomi/garintomis daržovėmis) :</b>			<b>22,934</b>	<b>18,564</b>	<b>69,332</b>	<b>500,245</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais, daržovėmis) :</b>			<b>22,261</b>	<b>21,973</b>	<b>60,927</b>	<b>477,792</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis) :</b>			<b>22,605</b>	<b>22,003</b>	<b>63,496</b>	<b>487,307</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų plokštainis <sub>3</sub> T	5.8	180	12,242	6,366	30,143	197,562
Jogurt. grietinė <sub>7</sub>	4.4	35	1,106	3,836	1,480	49,350
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras <sub>7</sub>	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
<b>Iš viso:</b>			<b>18,328</b>	<b>13,352</b>	<b>40,853</b>	<b>333,612</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, daržovėmis) :</b>			<b>55,661</b>	<b>47,781</b>	<b>148,552</b>	<b>1175,778</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, virtomi/garintomis daržovėmis) :</b>			<b>56,005</b>	<b>47,811</b>	<b>151,116</b>	<b>1185,277</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis) :</b>			<b>55,332</b>	<b>51,220</b>	<b>142,711</b>	<b>1162,824</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis) :</b>			<b>55,676</b>	<b>51,250</b>	<b>145,280</b>	<b>1172,339</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>55,669</b>	<b>49,516</b>	<b>146,915</b>	<b>1174,055</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Penktadienis

## 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	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
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>12,986</b>	<b>15,853</b>	<b>36,059</b>	<b>335,970</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė srb. su perl. kr. TA <sub>1</sub>	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T <sub>1,3,4</sub>	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Bulvių košė T <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>25,550</b>	<b>16,850</b>	<b>73,582</b>	<b>518,707</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>25,894</b>	<b>16,880</b>	<b>76,151</b>	<b>528,222</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. <sub>1,7</sub> T Arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. <sub>1,7</sub> srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
su Karštu sumuštinium su sviestu ir fermentiniu sūriu <sub>1,7</sub> 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 <sub>1,7</sub> (2) arba	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
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>10,314</b>	<b>15,774</b>	<b>35,566</b>	<b>317,350</b>
<b>Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>10,314</b>	<b>15,774</b>	<b>35,566</b>	<b>317,350</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>11,702</b>	<b>12,956</b>	<b>38,628</b>	<b>315,890</b>
<b>Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>11,702</b>	<b>12,956</b>	<b>38,628</b>	<b>315,890</b>
<b>Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>10,663</b>	<b>9,752</b>	<b>45,962</b>	<b>314,158</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>48,850</b>	<b>48,477</b>	<b>145,207</b>	<b>1172,027</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>48,850</b>	<b>48,477</b>	<b>145,207</b>	<b>1172,027</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 3 var):</b>			<b>47,811</b>	<b>45,273</b>	<b>152,541</b>	<b>1170,295</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 1 var):</b>			<b>50,238</b>	<b>45,659</b>	<b>148,269</b>	<b>1170,567</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>50,238</b>	<b>45,659</b>	<b>148,269</b>	<b>1170,567</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>49,199</b>	<b>42,455</b>	<b>155,603</b>	<b>1168,835</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>49,194</b>	<b>48,507</b>	<b>147,776</b>	<b>1181,542</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>49,194</b>	<b>48,507</b>	<b>147,776</b>	<b>1181,542</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var):</b>			<b>48,155</b>	<b>45,303</b>	<b>155,110</b>	<b>1179,810</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1 var):</b>			<b>50,582</b>	<b>45,689</b>	<b>150,838</b>	<b>1180,082</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>50,582</b>	<b>45,689</b>	<b>150,838</b>	<b>1180,082</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>49,543</b>	<b>42,485</b>	<b>158,172</b>	<b>1178,350</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>49,370</b>	<b>46,015</b>	<b>150,467</b>	<b>1175,477</b>

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

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>	39,978	39,427	145,769	1202,849
<b>2</b>	53,205	45,545	162,144	1209,969
<b>3</b>	54,411	44,776	167,059	1281,940
<b>4</b>	64,633	49,199	118,840	1109,562
<b>5</b>	50,503	43,454	170,006	1236,244
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	46,509	48,223	157,050	1196,354
<b>7</b>	54,947	44,257	143,426	1143,698
<b>8</b>	51,640	45,575	168,959	1277,955
<b>9</b>	68,392	49,597	139,002	1254,475
<b>10</b>	53,021	44,498	180,486	1276,072
<b>3 savaitė</b>				
<b>11</b>	60,397	45,664	149,863	1255,735
<b>12</b>	51,867	39,818	182,310	1239,896
<b>13</b>	58,065	49,735	138,502	1200,596
<b>14</b>	55,669	49,516	146,915	1174,055
<b>15</b>	49,370	46,015	150,467	1175,477
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>25-68</b>	<b>28-51</b>	<b>112-201</b>	<b>998-1339</b>

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė

### 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*), kariojos (*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;