

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Dobiliukas“

Vingio g. 9, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo ___ iki ___ val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2025 m. kovo 17 d. įsakymu Nr. J - 131

3 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 ^{1,7}	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
Su aguonomis	4.29	4	0,796	1,868	0,988	20,680
Arba su sviestu ⁷	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu ^{1,7}	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso (su aguonomis) :			9,666	8,531	33,016	243,511
Iš viso (su sviestu) :			8,898	9,967	32,060	252,591

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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 ¹	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos mažylių balandėlis T ³	3.1.11	80	15,873	7,468	4,915	148,752
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	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) :			23,024	10,514	59,031	395,568
Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis) :			23,325	10,540	61,279	403,894

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 _{1,3,7}	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Grietinės ir sviesto pad. ⁷	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,21	12,62	28,21	314,10
Iš viso (su aguonomis ir daržovėmis) :			49,903	31,661	120,261	953,174
Iš viso (su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis) :			50,204	31,687	122,509	961,500
Iš viso (su sviestu ir daržovėmis) :			49,135	33,097	119,305	962,254
Iš viso (su sviestu ir virtomis/garintomis daržovėmis) :			49,436	33,123	121,553	970,580
Iš viso dienos davinio (vid.):			49,670	32,392	120,907	961,877

„*“ - 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 _{1,7}	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Iš viso:			10,153	7,842	46,359	284,26

Pietūs 12.00 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	100	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T ₇	3.2.11	50/30	12,963	13,091	3,679	182,265
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	60	1,505	1,396	15,895	78,340
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su kopūstų srb.):			19,499	17,492	60,064	445,406
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			19,565	17,421	60,135	448,331

Pietūs 12.00 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	100	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T ₇	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
Iš viso (su kopūstų srb.):			19,749	13,428	66,993	429,661
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			19,815	13,357	67,064	432,586

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu T _{1,3,7}	10.2.2	90	11,172	12,665	5,370	179,480
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,037	12,955	20,93	246,05
Iš viso (I variantas kopūstų srb.):			42,689	38,289	127,353	975,716
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			42,755	38,218	127,424	978,641
Iš viso (II variantas kopūstų srb.):			42,939	34,225	134,282	959,971
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			43,005	34,154	134,353	962,896
Iš viso dienos davinio (vid.):			42,847	36,222	130,853	969,306

„*“ - 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T _{1,7}	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis _{1,7}	13.1.6	30/6/20	1,872	5,256	17,148	117,640
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			8,503	7,740	56,848	323,84

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA ₁	1.11	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T _{1,3}	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su daržovėmis):			18,095	9,424	42,420	308,005
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			18,396	9,450	44,668	316,331

Vakarienė 15.30 val.

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

„*“ - 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T _{3,7}	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Grietinė 7	4.2	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Šviesi duona 1	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,452	9,991	21,384	214,28

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų, porų, pomidorų srb. TA arba	1.4.8	100	1,090	5,292	4,401	63,090
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	100	1,231	3,331	8,497	63,200
Su skrebučiais TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kalakutienos maltinukas T _{1,3}	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0	0	0,05	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):			22,277	13,997	54,753	384,950
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			22,418	12,036	58,849	385,060

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T _{1,3,7}	7.9	120	16,981	14,248	15,923	259,828
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,364	14,409	21,713	282,788
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):			51,093	38,397	97,850	882,018
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			51,234	36,436	101,946	882,128
Iš viso dienos davinio (vid.):			51,164	37,417	99,898	882,073

„*“ - 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 ₇	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A	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
Iš viso (su moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			7,463	10,054	47,405	300,030
Iš viso (su pupelių užtepėle):			7,810	9,917	48,104	299,960

Pietūs 12.00 val.

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

Vakarienė 15.30 val.

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

„*“ - 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 _{1,7}	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Duoniukai / trapučiai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.) ₇	13.2.5	15	1,989	2,130	1,262	32,302
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			10,613	6,81	47,626	281,862

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA arba	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	100	1,008	2,212	8,494	54,345
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovos su kiauliena T ₇	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):			17,563	15,284	50,872	385,381
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			17,864	15,310	53,120	393,707
Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):			17,259	15,379	51,137	386,896
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			17,560	15,405	53,385	395,222

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 ₁	5.1.2	90	6,513	13,358	23,296	234,727
Jogurt. grietinė ₇	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
Iš viso:			8,001	16,736	26,575	285,847
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):			36,177	38,830	125,073	953,090
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			36,478	38,856	127,321	961,416
Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):			35,873	38,925	125,338	954,605
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			36,174	38,951	127,586	962,931
Iš viso dienos davinio vid.:			36,176	38,891	126,330	958,011

„*“ - 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 _{1,7}	2.16	150/3	5,834	2,307	29,840	166,132
Sausučiai ₁	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Iš viso:			10,41	4,79	47,997	276,982

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 ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas T _{1,3} arba	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Traški vištienos filė T	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
Iš viso (su vištienos maltinuku):			22,190	18,221	39,897	374,494
Iš viso (su traškia vištienos filė):			19,919	15,446	45,024	367,883

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,489	15,676	22,806	271,270
Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku):			44,093	38,687	110,700	922,746
Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):			41,822	35,912	115,827	916,135
Iš viso dienos davinio (vid.):			42,958	37,300	113,264	919,441

„*“ - 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	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,395	10,087	44,989	298,56

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T ₃	3.5.3	80	15,899	8,007	5,001	153,442
Bulvių košė T ₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovių sal. su jog. ₇	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės arba	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	30	0,689	0,104	3,063	12,764
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su daržovėmis):			22,558	13,415	58,046	417,668
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			22,707	13,429	59,099	421,612

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai _{1,3,7}	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
su jogurto ir uogienės pad. ₇	4.2.1	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			8,841	9,619	36,970	275,830
Iš viso (su daržovėmis):			40,794	33,121	140,005	992,058
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			40,943	33,135	141,058	996,002
Iš viso dienos davinio (vid.):			40,869	33,128	140,532	994,030

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA 1	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos kr. TA	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
Iš viso (su daržovėmis):			22,971	11,293	63,029	417,089
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			23,272	11,319	65,277	425,415

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
su jogurto pad. (sald.) 7	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,777	13,446	24,386	312,979
Iš viso (su daržovėmis):			52,778	35,703	112,479	965,308
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			53,079	35,729	114,727	973,634
Iš viso dienos davinio (vid.):			52,929	35,716	113,603	969,471

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA 1	1.26	100	3,420	1,265	11,592	62,443
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su daržovėmis):			22,129	9,375	63,114	394,348
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			22,430	9,401	65,362	402,674

Vakarienė 15.30 val.

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

„*“ - 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 _{1,7}	2.4	150	7,722	4,240	25,229	162,360
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
Duoniukai / trapučiai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Su varškės užtepėle (sald.) ₇	13.2.5	15	1,989	2,130	1,262	32,302
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			10,811	6,720	38,601	302,062

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Skrebučiai TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kiaulienos guliašas T _{1,7}	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso (su daržovėmis):			21,250	18,835	40,497	449,564
Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):			21,551	18,861	42,745	457,890

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 _{1,7}	9.14	60/60	12,268	9,642	28,097	246,970
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,268	9,642	28,097	246,970

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

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

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

Pietūs 12.00 val.

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

Vakarienė 15.30 val.

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

„*“ - 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 _{1,7}	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
Fermentinis sūris ₇	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,46	14,444	34,228	301,831

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 ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T ₃	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			18,606	12,367	56,162	374,370

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 _{1,3,7}	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Saldus jogurto pad. ₇	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			18,953	13,296	22,769	288,489
Iš viso dienos davinio:			47,019	40,107	113,159	964,690

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
su ruginė duona ¹ arba	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
su skrebučiais TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T	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
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis):			17,843	13,828	51,040	373,621
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis):			18,144	13,854	53,283	381,936
Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais, daržovės):			17,841	17,320	47,999	371,967
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis):			18,142	17,346	50,247	380,293

Vakarienė 15.30 val.

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

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

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 ₇	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,032	13,391	28,133	274,990

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA ₁	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona ₁ arba	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Bulvių košė T ₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su daržovėmis):			20,111	12,191	60,321	406,325
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			20,412	12,217	62,569	414,651

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 _{1,7} arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. srb. _{1,7} T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
su Karštu sumuštinium su sviestu ir fermentiniu sūriu _{1,7} T (1) arba	13.1.7	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu _{1,7} (2) arba	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
su Namine bandele _{1,3,7} (3)	14.5	40	3,743	6,192	23,942	163,958
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 1 var):			8,992	13,508	32,748	281,110
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 2 var):			8,992	13,508	32,748	281,110
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 3 var):			9,275	12,570	42,900	315,618
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 1 var):			8,650	9,800	30,305	242,100
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 2 var):			8,650	9,800	30,305	242,100
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 3 var):			8,933	8,862	40,457	276,608
Iš viso (su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 1 var):			40,135	39,090	121,202	962,425
Iš viso (su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 2 var):			40,135	39,090	121,202	962,425
Iš viso (su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 3 var):			40,418	38,152	131,354	996,933
Iš viso (su daržov. ir pieniška mak. srb. ir 1 var):			39,793	35,382	118,759	923,415
Iš viso (su daržov. ir pieniška mak.srb. ir 2 var):			39,793	35,382	118,759	923,415
Iš viso (su daržov. ir pieniška mak.srb. ir 3 var):			40,076	34,444	128,911	957,923
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1 var):			40,436	39,116	123,450	970,751
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 2 var):			40,436	39,116	123,450	970,751
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var):			40,719	38,178	133,602	1005,259
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1 var):			40,094	35,408	121,007	931,741
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 2 var):			40,094	35,408	121,007	931,741
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var):			40,377	34,470	131,159	966,249
Iš viso (vid.):			40,209	36,936	124,489	958,586

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

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 (*Anakardium 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 SO₂⁺;
13. **Lubinai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai