

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos lopšelio-darželio „Liepaitė“**

*Baltijos pr. 17, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**2 variantas**

**4-7 m.**

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18 val.

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. kovo 5 d. įsakymu Nr. J - 103  
2 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 7	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
<b>**Daržovių sal. su neraf. al.</b>	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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>28,840</b>	<b>20,029</b>	<b>68,603</b>	<b>549,190</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. 7	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>40,059</b>	<b>45,123</b>	<b>140,834</b>	<b>1246,829</b>
<b>Iš viso (su sviestu ir daržovėmis):</b>			<b>39,291</b>	<b>46,559</b>	<b>139,878</b>	<b>1255,909</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>39,675</b>	<b>45,841</b>	<b>140,356</b>	<b>1251,369</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.	Išėiga	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>

## I variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arb.	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis T	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>1,7</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>

## II variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arb.	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis T	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.	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	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.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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
**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
<b>Iš viso (su daržovėmis) :</b>			<b>31,938</b>	<b>27,054</b>	<b>48,397</b>	<b>550,904</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai <sub>1,3,7</sub>	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	4.21	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 dienos davinio (vid.):</b>			<b>54,108</b>	<b>51,190</b>	<b>161,646</b>	<b>1330,460</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.	Išeiğa	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
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,652</b>	<b>14,813</b>	<b>28,353</b>	<b>294,68</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 <sub>1</sub>	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>28,944</b>	<b>21,576</b>	<b>65,041</b>	<b>518,296</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			<b>29,127</b>	<b>19,116</b>	<b>71,077</b>	<b>522,966</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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>65,281</b>	<b>54,469</b>	<b>118,902</b>	<b>1161,297</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			<b>65,464</b>	<b>52,009</b>	<b>124,938</b>	<b>1165,967</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>65,373</b>	<b>53,239</b>	<b>121,920</b>	<b>1163,632</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.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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 <sub>1,7</sub>	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
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	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 <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T <sub>7</sub>	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	
Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	200	4,713	5,417	24,404	164,218
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu <sub>1,7</sub>	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
<b>Iš viso:</b>			<b>10,817</b>	<b>17,079</b>	<b>43,830</b>	<b>366,148</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>47,069</b>	<b>45,507</b>	<b>164,121</b>	<b>1201,764</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>47,413</b>	<b>45,537</b>	<b>166,690</b>	<b>1211,279</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>46,648</b>	<b>45,655</b>	<b>164,877</b>	<b>1205,414</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>46,992</b>	<b>45,685</b>	<b>167,446</b>	<b>1214,929</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>47,031</b>	<b>45,596</b>	<b>165,784</b>	<b>1208,347</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	150	1,758	4,164	10,252	79,580
su skrebučiais TA <sub>1</sub>	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas <sub>1,3</sub> T arba	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Traški vištienos filė T <sub>3</sub>	3.2.9	80	17,449	1,731	12,461	136,246
Virtos kr. TA <sub>1</sub>	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>30,026</b>	<b>21,821</b>	<b>67,646</b>	<b>536,134</b>
<b>Iš viso (su traškia vištienos filė):</b>			<b>26,763</b>	<b>17,755</b>	<b>74,160</b>	<b>524,330</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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>57,442</b>	<b>46,626</b>	<b>156,609</b>	<b>1215,600</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):</b>			<b>54,179</b>	<b>42,560</b>	<b>163,123</b>	<b>1203,796</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>55,811</b>	<b>44,593</b>	<b>159,866</b>	<b>1209,698</b>

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
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
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
1) **Daržovių sal. su neraf. al. arba	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
2) Trošk. kopūstai TA	11.12	75	1,247	5,079	4,296	64,050
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 (1 var.):</b>			<b>27,84</b>	<b>20,75</b>	<b>66,85</b>	<b>550,35</b>
<b>Iš viso (2 var.):</b>			<b>27,780</b>	<b>19,155</b>	<b>69,915</b>	<b>537,602</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	4.21	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>
Iš viso (1 var.):			50,520	46,957	164,932	1279,661
Iš viso (2 var.):			50,458	45,367	167,996	1266,913
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>50,489</b>	<b>46,162</b>	<b>166,464</b>	<b>1273,287</b>

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 1	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<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>

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	200	7,712	3,292	37,988	203,400
Sviestas <sub>7</sub>	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu <sub>7</sub>	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 <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) <sub>4</sub> T arba	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
Žuvies maltinukas <sub>1,3,4</sub> 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	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	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso(kepta riebia žuvimi):</b>			<b>29,894</b>	<b>20,491</b>	<b>70,490</b>	<b>547,859</b>
<b>Iš viso (žuvies maltinuku):</b>			<b>28,646</b>	<b>15,457</b>	<b>75,888</b>	<b>525,316</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA <sub>1</sub>	11.7	160	6,483	4,172	45,484	250,760
Sviesto ir grietinės pad. <sub>7</sub>	4.7	15	0,248	9,008	0,312	82,960
**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>7,631</b>	<b>13,330</b>	<b>49,146</b>	<b>348,420</b>
<b>Iš viso(kepta riebia žuvimi):</b>			<b>50,040</b>	<b>48,987</b>	<b>174,256</b>	<b>1287,689</b>
<b>Iš viso (žuvies maltinuku):</b>			<b>48,792</b>	<b>43,953</b>	<b>179,654</b>	<b>1265,146</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>49,416</b>	<b>46,470</b>	<b>176,955</b>	<b>1276,418</b>

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

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	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 užtepėle (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.	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	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	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
<b>Iš viso :</b>			<b>30,197</b>	<b>23,879</b>	<b>54,862</b>	<b>516,113</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	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>21,819</b>	<b>13,060</b>	<b>50,721</b>	<b>386,835</b>

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai 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. ):</b>			<b>66,064</b>	<b>45,793</b>	<b>153,013</b>	<b>1269,898</b>
<b>Iš viso (II var. ):</b>			<b>55,286</b>	<b>45,655</b>	<b>147,494</b>	<b>1246,756</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>60,675</b>	<b>45,724</b>	<b>150,254</b>	<b>1258,327</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 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	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.	Išėiga	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
<b>**Daržovių sal. su neraf. al.</b>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>28,724</b>	<b>20,03</b>	<b>61,279</b>	<b>518,50</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA <sub>1</sub>	11.7	160	6,483	4,172	45,484	250,760
Sviesto ir grietinės pad. <sub>7</sub>	4.7	15	0,248	9,008	0,312	82,960
<b>**Daržovės</b>	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	<b>80</b>	0,576	0,224	10,960	44,000
<b>Iš viso :</b>			<b>7,847</b>	<b>13,494</b>	<b>58,766</b>	<b>386,540</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>46,816</b>	<b>49,124</b>	<b>175,200</b>	<b>1289,564</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 <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>11,18</b>	<b>16,817</b>	<b>43,719</b>	<b>366,599</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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>1,3</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>25,704</b>	<b>16,486</b>	<b>71,542</b>	<b>514,967</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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>	4.20	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>58,785</b>	<b>49,855</b>	<b>141,182</b>	<b>1212,356</b>

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	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.	Išeiiga	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 kalakutiena <sub>7</sub> T	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,590
**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 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.	Išeiiga	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
Jogurt. grietinė <sub>7</sub>	4.4	30	0,948	3,288	1,269	42,300
Pienas <sub>7</sub>	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
<b>Iš viso:</b>			<b>22,972</b>	<b>15,889</b>	<b>35,858</b>	<b>401,555</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, daržovėmis):</b>			<b>60,305</b>	<b>50,318</b>	<b>143,557</b>	<b>1243,721</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>			<b>60,649</b>	<b>50,348</b>	<b>146,121</b>	<b>1253,220</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis):</b>			<b>59,976</b>	<b>53,757</b>	<b>137,716</b>	<b>1230,767</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>			<b>60,320</b>	<b>53,787</b>	<b>140,285</b>	<b>1240,282</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>60,313</b>	<b>52,053</b>	<b>141,920</b>	<b>1241,998</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Pieniška kr. srb. <sub>1,7</sub> T Arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
2) Pieniška mak. <sub>1,7</sub> srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
<b>3) Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais <sub>3</sub> T</b>	1.1.8	160/40	8,217	6,610	11,976	137,220
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
<b>Iš viso (1 var):</b>			<b>10,314</b>	<b>15,774</b>	<b>35,566</b>	<b>317,350</b>
<b>Iš viso (2 var):</b>			<b>11,702</b>	<b>12,956</b>	<b>38,628</b>	<b>315,890</b>
<b>Iš viso (3 var):</b>			<b>12,999</b>	<b>16,006</b>	<b>28,584</b>	<b>302,910</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir 1 var):</b>			48,850	48,477	145,207	1172,027
<b>Iš viso (su daržovėmis ir 2 var):</b>			50,238	45,659	148,269	1170,567
<b>Iš viso (su daržovėmis ir 3 var):</b>			51,535	48,709	138,225	1157,587
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. ir 1 var):</b>			49,194	48,507	147,776	1181,542
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. ir 2 var):</b>			50,582	45,689	150,838	1180,082
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. ir 3 var):</b>			51,879	48,739	140,794	1167,102
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>50,552</b>	<b>47,645</b>	<b>146,469</b>	<b>1176,242</b>

„\*“ - pažymėtus 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>	39,675	45,841	140,356	1251,369
<b>2</b>	53,205	45,545	162,144	1209,969
<b>3</b>	54,108	51,190	161,646	1330,460
<b>4</b>	65,373	53,239	121,920	1163,632
<b>5</b>	50,503	43,454	170,006	1236,244
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	47,031	45,596	165,784	1208,347
<b>7</b>	55,811	44,593	159,866	1209,698
<b>8</b>	50,489	46,162	166,464	1273,287
<b>9</b>	68,392	49,597	139,002	1254,475
<b>10</b>	49,416	46,470	176,955	1276,418
<b>3 savaitė</b>				
<b>11</b>	60,675	45,724	150,254	1258,327
<b>12</b>	46,816	49,124	175,200	1289,564
<b>13</b>	58,785	49,855	141,182	1212,356
<b>14</b>	60,313	52,053	141,920	1241,998
<b>15</b>	50,552	47,645	146,469	1176,242
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>25-68</b>	<b>28-51</b>	<b>112-201</b>	<b>998-1339</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 (*Anakardium 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. **Lubinai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai;