

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos lopšelio-darželio „Aitvarėlis“**

*Laukininkų g. 54, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**2 variantas**

**4-7 m.**

Įstaigos darbo laikas

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

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. kovo 24 d. įsakymu Nr. J - 127  
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 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:</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
arba Kiaulienos maltinukas T <sub>1,3</sub>	3.1.8	80	19,520	10,252	5,445	190,595
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
<b>Vidurkis:</b>			<b>1,612</b>	<b>0,255</b>	<b>6,645</b>	<b>28,278</b>
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 kiaulienos mažylių balandėliu):</b>			<b>29,143</b>	<b>13,615</b>	<b>74,016</b>	<b>500,670</b>
<b>Iš viso (su kiaulienos maltinuku):</b>			<b>28,801</b>	<b>14,506</b>	<b>73,447</b>	<b>505,519</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>1,7</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>21,403</b>	<b>15,922</b>	<b>35,160</b>	<b>393,209</b>
<b>Iš viso (su kiaulienos mažylių balandėliu):</b>			<b>60,624</b>	<b>40,145</b>	<b>145,291</b>	<b>1207,389</b>
<b>Iš viso (su kiaulienos maltinuku):</b>			<b>60,282</b>	<b>41,036</b>	<b>144,722</b>	<b>1212,238</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>60,453</b>	<b>40,591</b>	<b>145,006</b>	<b>1209,813</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	
Avižinių kr. košė T 1,7	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sausučiai 1	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
<b>Iš viso:</b>			<b>15,598</b>	<b>13,593</b>	<b>54,819</b>	<b>391,070</b>

## Pietūs 12.00 val.

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
<b>Vidurkis:</b>			<b>1,421</b>	<b>3,097</b>	<b>9,076</b>	<b>66,445</b>
Ruginė duona 1	13.1	<b>30</b>	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su vištiena T 7	3.2.8	140/50	18,617	13,793	35,465	322,540
arba Vištienos guliašas T 1,7	3.2.11	75/45	16,603	16,392	5,784	234,195
arba Troškinta vištiena T 1,7	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
arba Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,100
arba Virtos kvietinės Bulgur kr. TA 1	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
**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 (su plovu su vištiena):</b>			<b>23,788</b>	<b>17,550</b>	<b>65,656</b>	<b>477,921</b>
<b>Iš viso (su vištienos guliašu ir virtais ryžiais):</b>			<b>23,904</b>	<b>20,719</b>	<b>59,015</b>	<b>490,676</b>
<b>Iš viso (su vištienos guliašu ir virtom Bulgur kr.):</b>			<b>25,614</b>	<b>20,565</b>	<b>60,295</b>	<b>499,016</b>
<b>Iš viso (su troškinta vištiena ir virtais ryžiais):</b>			<b>26,738</b>	<b>13,847</b>	<b>58,956</b>	<b>431,331</b>
<b>Iš viso (su troškinta vištiena ir virtom Bulgur kr.):</b>			<b>28,448</b>	<b>13,693</b>	<b>60,236</b>	<b>439,671</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 1,3,7	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Šviesi duona 1	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	<b>100</b>	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>16,645</b>	<b>16,527</b>	<b>39,750</b>	<b>360,320</b>
<b>Iš viso (su plovu su vištiena):</b>			<b>56,031</b>	<b>47,670</b>	<b>160,225</b>	<b>1229,311</b>
<b>Iš viso (su vištienos guliašu ir virtais ryžiais):</b>			<b>56,147</b>	<b>50,839</b>	<b>153,584</b>	<b>1242,066</b>
<b>Iš viso (su vištienos guliašu ir virtom Bulgur kr.):</b>			<b>57,857</b>	<b>50,685</b>	<b>154,864</b>	<b>1250,406</b>
<b>Iš viso (su troškinta vištiena ir virtais ryžiais):</b>			<b>58,981</b>	<b>43,967</b>	<b>153,525</b>	<b>1182,721</b>
<b>Iš viso (su troškinta vištiena ir virtom Bulgur kr.):</b>			<b>60,691</b>	<b>43,813</b>	<b>154,805</b>	<b>1191,061</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>57,941</b>	<b>47,394</b>	<b>155,401</b>	<b>1219,113</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
Sviestas <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė <sub>7</sub>	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	<b>100</b>	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>12,765</b>	<b>15,396</b>	<b>51,168</b>	<b>392,240</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 <sub>1</sub>	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.	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 (su daržovėmis):</b>			<b>56,435</b>	<b>50,888</b>	<b>148,902</b>	<b>1279,147</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>56,779</b>	<b>50,918</b>	<b>151,471</b>	<b>1288,662</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>56,607</b>	<b>50,903</b>	<b>150,187</b>	<b>1283,905</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
Šviesi duona <sub>1</sub>	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
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>15,337</b>	<b>10,963</b>	<b>42,013</b>	<b>312,480</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 bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
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 jog. 7	12.1	40	0,627	0,504	1,505	11,747
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
<b>Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb.):</b>			<b>28,027</b>	<b>18,874</b>	<b>49,466</b>	<b>429,423</b>
<b>Iš viso (su trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb.):</b>			<b>29,970</b>	<b>15,257</b>	<b>61,435</b>	<b>462,024</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>65,049</b>	<b>47,917</b>	<b>116,987</b>	<b>1090,224</b>
<b>Iš viso (su trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb.):</b>			<b>66,992</b>	<b>44,300</b>	<b>128,956</b>	<b>1122,825</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>66,021</b>	<b>46,109</b>	<b>122,972</b>	<b>1106,525</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	30	1,590	0,240	16,260	69,300
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>9,132</b>	<b>12,436</b>	<b>58,791</b>	<b>371,360</b>
<b>Iš viso (su pupelių užtepėle):</b>			<b>9,479</b>	<b>12,299</b>	<b>59,490</b>	<b>371,290</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
arba Riebios žuvies maltinukas T <sub>1,3,4</sub>	3.6.5	80	18,117	15,092	8,118	235,291
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
<b>Vidurkis:</b>			<b>1,612</b>	<b>0,255</b>	<b>6,645</b>	<b>28,278</b>
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
<b>Iš viso (su žuvies maltiniu):</b>			<b>29,269</b>	<b>19,284</b>	<b>52,974</b>	<b>482,059</b>
<b>Iš viso (su riebios žuvies maltinuku):</b>			<b>30,020</b>	<b>24,516</b>	<b>53,995</b>	<b>529,965</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 sviesto ir grietinės pad. T <sub>1,7</sub>	8.4	150/15	6,212	9,473	42,033	283,340
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<b>Iš viso:</b>			<b>7,508</b>	<b>9,817</b>	<b>55,673</b>	<b>339,100</b>
<b>Iš viso (su žuvies maltiniu ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>			<b>45,909</b>	<b>41,537</b>	<b>167,438</b>	<b>1192,519</b>
<b>Iš viso (su žuvies maltiniu ir pupelių užtepėle):</b>			<b>46,256</b>	<b>41,400</b>	<b>168,137</b>	<b>1192,449</b>
<b>Iš viso (su riebios žuvies maltinuku ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>			<b>46,660</b>	<b>46,769</b>	<b>168,459</b>	<b>1240,425</b>
<b>Iš viso (su riebios žuvies maltinuku ir pupelių užtepėle):</b>			<b>47,007</b>	<b>46,632</b>	<b>169,158</b>	<b>1240,355</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>46,458</b>	<b>44,085</b>	<b>168,298</b>	<b>1216,437</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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T 1,7	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
<b>Sviestas</b> 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
<b>su uogiene / džemu</b>	4.17	15	0,045	0,000	11,190	42,300
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>10,353</b>	<b>10,671</b>	<b>62,349</b>	<b>370,430</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
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovos su kiauliena T 7	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
<b>Vidurkis:</b>			1,612	0,255	6,645	28,278
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso:</b>			<b>23,506</b>	<b>19,878</b>	<b>68,783</b>	<b>513,814</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	
<b>Bulvių puselės TA</b>	11.5	150	4,006	6,188	36,606	215,040
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
<b>Kefyras</b> 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
<b>Iš viso:</b>			<b>10,006</b>	<b>10,088</b>	<b>47,306</b>	<b>319,740</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	
<b>Varškės pudingas T</b> 1,3,7	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
<b>Trintų uogų pad.</b>	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
<b>Žolelių arbata (nesald.)</b>	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>20,523</b>	<b>15,735</b>	<b>25,296</b>	<b>312,103</b>
<b>Iš viso (su I variantu):</b>			<b>43,865</b>	<b>40,637</b>	<b>178,438</b>	<b>1203,984</b>
<b>Iš viso (su II variantu):</b>			<b>54,382</b>	<b>46,284</b>	<b>156,428</b>	<b>1196,347</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>49,124</b>	<b>43,461</b>	<b>167,433</b>	<b>1200,165</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
beį sviestu <sub>7</sub>	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
*Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub>	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sūrio lazdelė <sub>7</sub>	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
<b>Iš viso:</b>			<b>14,882</b>	<b>15,303</b>	<b>47,498</b>	<b>388,826</b>

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
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
arba 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
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<b>Iš viso (su vištienos maltinuku ir virtomis kr.) (1):</b>			<b>32,721</b>	<b>16,463</b>	<b>74,470</b>	<b>542,768</b>
<b>Iš viso (su vištienos maltinuku ir virtomis bulvėmis) (2):</b>			<b>30,705</b>	<b>15,489</b>	<b>65,843</b>	<b>495,754</b>
<b>Iš viso (su traškia vištienos file ir virtomis kr.) (3):</b>			<b>29,458</b>	<b>12,397</b>	<b>80,984</b>	<b>530,964</b>
<b>Iš viso (su traškia vištienos file ir virtomis bulvėmis) (4):</b>			<b>27,442</b>	<b>11,423</b>	<b>72,357</b>	<b>483,950</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 (su vištienos maltinuku ir virtomis kr.) (1):</b>			<b>62,172</b>	<b>50,638</b>	<b>150,813</b>	<b>1265,634</b>
<b>Iš viso (su vištienos maltinuku ir virtomis bulvėmis) (2):</b>			<b>60,156</b>	<b>49,664</b>	<b>142,186</b>	<b>1218,620</b>
<b>Iš viso (su traškia vištienos file ir virtomis kr.) (3):</b>			<b>58,909</b>	<b>46,572</b>	<b>157,327</b>	<b>1253,830</b>
<b>Iš viso (su traškia vištienos file ir virtomis bulvėmis) (4):</b>			<b>56,893</b>	<b>45,598</b>	<b>148,700</b>	<b>1206,816</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>59,533</b>	<b>48,118</b>	<b>149,757</b>	<b>1236,225</b>

„\*“ - pažymėtas 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>383,490</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)	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė 7 (1)	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona 1 (1)	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
arba Šaltibarščiai T 3,7 (2)	1.8	156	4,473	4,803	7,356	91,860
ir virtos bulvės TA (2)	11.4	50	1,020	0,051	9,333	41,310
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis 3 T	3.5.3	100	20,132	10,117	6,122	193,306
arba Jautienos šnicelis T 1,3	3.4.7	80	14,695	5,923	8,520	152,090
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	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 jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliu, barščiais su bulvėmis) (1):</b>			<b>27,878</b>	<b>18,584</b>	<b>64,209</b>	<b>519,182</b>
<b>Iš viso (su jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliu, šaltibarščiais) (2):</b>			<b>29,365</b>	<b>18,322</b>	<b>54,659</b>	<b>493,482</b>
<b>Iš viso (su jautienos šniceliu, barščiais su bulvėmis) (1):</b>			<b>22,441</b>	<b>14,390</b>	<b>66,607</b>	<b>477,966</b>
<b>Iš viso (su jautienos šniceliu, šaltibarščiais) (2):</b>			<b>23,928</b>	<b>14,128</b>	<b>57,057</b>	<b>452,266</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
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>10,613</b>	<b>12,459</b>	<b>41,180</b>	<b>342,491</b>
<b>Iš viso (su jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliu, barščiais su bulvėmis) (1):</b>			<b>50,358</b>	<b>44,651</b>	<b>161,791</b>	<b>1245,163</b>
<b>Iš viso (su jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliu, šaltibarščiais) (2):</b>			<b>51,845</b>	<b>44,389</b>	<b>152,241</b>	<b>1219,463</b>
<b>Iš viso (su jautienos šniceliu, barščiais su bulvėmis) (1):</b>			<b>44,921</b>	<b>40,457</b>	<b>164,189</b>	<b>1203,947</b>
<b>Iš viso (su jautienos šniceliu, šaltibarščiais) (2):</b>			<b>46,408</b>	<b>40,195</b>	<b>154,639</b>	<b>1178,247</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>48,383</b>	<b>42,423</b>	<b>158,215</b>	<b>1211,705</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
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
<b>ir cinamonu</b>	4.28	0,8	0,032	0,010	0,648	1,976
<b>Sausainiai 1,3,7</b>	14.8	20	1,800	4,810	12,740	100,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	<b>100</b>	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>8,654</b>	<b>11,975</b>	<b>56,535</b>	<b>361,256</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žirnių srb. TA	1.4.1	150	6,018	4,380	25,313	153,810
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
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
<b>Iš viso (su daržovėmis) :</b>			<b>31,031</b>	<b>19,554</b>	<b>67,851</b>	<b>517,886</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) :</b>			<b>31,375</b>	<b>19,584</b>	<b>70,420</b>	<b>527,401</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
arba Virti varškėčiai T 1,3,7	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
su jogurto pad. (sald.) 7	4.2.0	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso (su keptais varškėčiais) :</b>			<b>25,588</b>	<b>16,108</b>	<b>29,490</b>	<b>379,337</b>
<b>Iš viso (su virtais varškėčiais) :</b>			<b>22,697</b>	<b>12,025</b>	<b>37,709</b>	<b>373,794</b>
<b>Iš viso (su keptais varškėčiais ir daržovėmis) :</b>			<b>65,273</b>	<b>47,637</b>	<b>153,876</b>	<b>1258,479</b>
<b>Iš viso (su keptais varškėčiais ir virtomis / garintomis daržovėmis) :</b>			<b>65,617</b>	<b>47,667</b>	<b>156,445</b>	<b>1267,994</b>
<b>Iš viso (su virtais varškėčiais ir daržovėmis) :</b>			<b>62,382</b>	<b>43,554</b>	<b>162,095</b>	<b>1252,936</b>
<b>Iš viso (su virtais varškėčiais ir virtomis / garintomis daržovėmis) :</b>			<b>62,726</b>	<b>43,584</b>	<b>164,664</b>	<b>1262,451</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>64,000</b>	<b>45,611</b>	<b>159,270</b>	<b>1260,465</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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė T 1,7	2.12	200	7,712	3,292	37,988	203,400
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona su lyd. sūriu 1,7	13.1.4	35/20	4,255	4,546	20,170	133,117
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,002	11,968	58,198	373,717

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
arba *Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
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
Riebios žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.5	80	18,117	15,092	8,118	235,291
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**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
Vidurkis:			1,612	0,255	6,645	28,278
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su tiršta daržovių srb. ir kepta riebia žuvimi):			29,653	19,872	64,002	509,617
Iš viso (su tiršta daržovių srb. ir žuvies maltinuku):			29,205	20,198	69,400	534,274
Iš viso (su kopūstų srb. ir kepta riebia žuvimi):			25,773	21,109	55,151	478,238
Iš viso (su kopūstų srb. ir žuvies maltinuku):			25,325	21,435	60,549	502,895
Iš viso (vid.):			27,489	20,654	62,275	506,256

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			7,652	9,873	58,413	350,100

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T 3,7	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
**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
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			14,322	15,043	35,863	322,630
Iš viso (su I variantu):			47,143	42,495	178,886	1230,073
Iš viso (su II variantu):			53,813	47,665	156,336	1202,603
Iš viso (vid.):			50,478	45,080	167,611	1216,338

„\*“ - 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.	Išveiga	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
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
ir cinamonu	4.28	0,8	0,032	0,010	0,648	1,976
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
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>9,794</b>	<b>11,511</b>	<b>43,325</b>	<b>368,673</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kiaulienos guliašas T 1,7	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
arba Troškinta kiauliena T 1	3.1.5	60/40	18,766	13,552	2,898	206,440
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	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso (su kiaulienos guliašu):</b>			<b>30,157</b>	<b>26,629</b>	<b>52,822</b>	<b>538,973</b>
<b>Iš viso (su troškinta kiauliena):</b>			<b>27,110</b>	<b>24,744</b>	<b>49,936</b>	<b>498,203</b>

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena 1,7	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
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.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais 1,3,7	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<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 kiaulienos guliašu):</b>			<b>60,870</b>	<b>51,050</b>	<b>143,518</b>	<b>1279,781</b>
<b>Iš viso (I var. ir su troškinta kiauliena):</b>			<b>57,823</b>	<b>49,165</b>	<b>140,632</b>	<b>1239,011</b>
<b>Iš viso (II var. ir su kiaulienos guliašu):</b>			<b>50,992</b>	<b>51,062</b>	<b>141,349</b>	<b>1271,339</b>
<b>Iš viso (II var. ir su troškinta kiauliena):</b>			<b>47,945</b>	<b>49,177</b>	<b>138,463</b>	<b>1230,569</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>54,408</b>	<b>50,114</b>	<b>140,991</b>	<b>1255,175</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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T 1,7	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>12,241</b>	<b>15,063</b>	<b>35,479</b>	<b>315,970</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
Vištienos kepinukas T 3 arba	3.2.7	80	21,467	7,286	10,363	181,595
<b>Vištienos maltinukas T 1,3</b>	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
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 (su vištienos kepinuku):</b>			<b>29,575</b>	<b>13,881</b>	<b>79,107</b>	<b>520,221</b>
<b>Iš viso (su vištienos maltinuku):</b>			<b>28,820</b>	<b>12,392</b>	<b>74,691</b>	<b>486,676</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul. ir grietinės pad. T 1,7	8.1.4	125/75	15,050	11,816	37,323	319,080
**Daržovės	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
<b>Iš viso:</b>			<b>15,590</b>	<b>11,906</b>	<b>39,333</b>	<b>327,900</b>
<b>Iš viso (su vištienos kepinuku):</b>			<b>57,406</b>	<b>40,850</b>	<b>153,919</b>	<b>1164,091</b>
<b>Iš viso (su vištienos maltinuku):</b>			<b>56,651</b>	<b>39,361</b>	<b>149,503</b>	<b>1130,546</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>57,029</b>	<b>40,106</b>	<b>151,711</b>	<b>1147,319</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 <sup>7</sup>	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
su fermentiniu sūriu <sup>7</sup>	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>12,22</b>	<b>16,565</b>	<b>43,803</b>	<b>368,969</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 kr. TA <sub>1</sub>	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
<b>Iš viso:</b>			<b>26,829</b>	<b>18,287</b>	<b>63,203</b>	<b>505,687</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. <sup>7</sup>	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
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>22,617</b>	<b>16,832</b>	<b>39,621</b>	<b>385,790</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>61,666</b>	<b>51,684</b>	<b>146,627</b>	<b>1260,446</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
arba Virtas kiaušinis T <sub>3</sub>	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai (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	<b>100</b>	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso (su kiaušinių koše) :</b>			<b>14,599</b>	<b>15,839</b>	<b>38,191</b>	<b>340,420</b>
<b>Iš viso (su virtu kiaušiniu) :</b>			<b>10,902</b>	<b>12,616</b>	<b>36,098</b>	<b>288,190</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
arba *Daržovių sult. su mak. TA <sub>1</sub>	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
<b>Vidurkis:</b>			1,664	3,144	11,014	74,685
su ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kalakutiena <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
arba Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
<b>Vidurkis:</b>			1,612	0,255	6,645	28,278
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso:</b>			<b>22,488</b>	<b>18,522</b>	<b>66,989</b>	<b>491,969</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	
Traškios bulvytės TA	11.14	150	4,008	8,184	36,608	232,720
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras <sub>7</sub>	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
<b>Iš viso:</b>			<b>10,008</b>	<b>12,084</b>	<b>47,308</b>	<b>337,420</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	
Bulvių ir cukinijų plokštėmis <sub>3,7</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 kiaušiniu koše, I variantas) :</b>			<b>47,095</b>	<b>46,445</b>	<b>152,488</b>	<b>1169,809</b>
<b>Iš viso (su virtu kiaušiniu, I variantas) :</b>			<b>43,398</b>	<b>43,222</b>	<b>150,395</b>	<b>1117,579</b>
<b>Iš viso (su kiaušiniu koše, II variantas) :</b>			<b>55,415</b>	<b>47,713</b>	<b>146,033</b>	<b>1166,001</b>
<b>Iš viso (su virtu kiaušiniu, II variantas) :</b>			<b>51,718</b>	<b>44,490</b>	<b>143,940</b>	<b>1113,771</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>49,406</b>	<b>45,468</b>	<b>148,214</b>	<b>1141,790</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.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T 7	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
<b>Duoniukai / trapučiai 1</b>	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
<b>Varškės užtepėlė (sald.) 7</b>	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,278</b>	<b>13,343</b>	<b>45,541</b>	<b>346,940</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA 1	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
<b>arba Kepta žuvis (liesa) T 1,4</b>	3.6.1	75	16,585	2,689	2,720	103,564
Bulvių košė T 7	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	<b>40</b>	0,720	0,120	2,680	11,760
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	<b>40</b>	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	<b>100</b>	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso (su žuvies maltinuku):</b>			<b>24,686</b>	<b>16,674</b>	<b>68,162</b>	<b>495,947</b>
<b>Iš viso (su kepta žuvis (liesa)):</b>			<b>24,634</b>	<b>12,501</b>	<b>63,404</b>	<b>446,040</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. 1,7 T Arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. 1,7srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
su Karštu sumuštinio su sviestu ir fermentiniu sūriu 1,7T (1) arba	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7 (2) arba	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
su Namine bandele 1,3,7 (3)	14.5	40	3,743	6,192	23,942	163,958
<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 žuvies maltinuku, pieniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>47,278</b>	<b>45,791</b>	<b>149,269</b>	<b>1160,237</b>
<b>Iš viso (su žuvies maltinuku, pieniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>47,278</b>	<b>45,791</b>	<b>149,269</b>	<b>1160,237</b>
<b>Iš viso (su žuvies maltinuku, pieniška kr.srb. ir 3 var):</b>			<b>46,239</b>	<b>42,587</b>	<b>156,603</b>	<b>1158,505</b>
<b>Iš viso (su žuvies maltinuku, pieniška mak.srb. ir 1 var):</b>			<b>48,666</b>	<b>42,973</b>	<b>152,331</b>	<b>1158,777</b>
<b>Iš viso (su žuvies maltinuku, pieniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>48,666</b>	<b>42,973</b>	<b>152,331</b>	<b>1158,777</b>
<b>Iš viso (su žuvies maltinuku, pieniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>47,627</b>	<b>39,769</b>	<b>159,665</b>	<b>1157,045</b>
<b>Iš viso (su kepta žuvis, pieniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>47,226</b>	<b>41,618</b>	<b>144,511</b>	<b>1110,330</b>
<b>Iš viso (su kepta žuvis, pieniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>47,226</b>	<b>41,618</b>	<b>144,511</b>	<b>1110,330</b>
<b>Iš viso (su kepta žuvis, pieniška kr.srb. ir 3 var):</b>			<b>46,187</b>	<b>38,414</b>	<b>151,845</b>	<b>1108,598</b>
<b>Iš viso (su kepta žuvis, pieniška mak.srb. ir 1 var):</b>			<b>48,614</b>	<b>38,800</b>	<b>147,573</b>	<b>1108,870</b>
<b>Iš viso (su kepta žuvis, pieniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>48,614</b>	<b>38,800</b>	<b>147,573</b>	<b>1108,870</b>
<b>Iš viso (su kepta žuvis, pieniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>47,575</b>	<b>35,596</b>	<b>154,907</b>	<b>1107,138</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>47,600</b>	<b>41,228</b>	<b>150,866</b>	<b>1133,976</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>	60,453	40,591	145,006	1209,813
<b>2</b>	57,941	47,394	155,401	1219,113
<b>3</b>	56,607	50,903	150,187	1283,905
<b>4</b>	66,021	46,109	122,972	1106,525
<b>5</b>	46,458	44,085	168,298	1216,437
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	49,124	43,461	167,433	1200,165
<b>7</b>	59,533	48,118	149,757	1236,225
<b>8</b>	48,383	42,423	158,215	1211,705
<b>9</b>	64,000	45,611	159,270	1260,465
<b>10</b>	50,478	45,080	167,611	1216,338
<b>3 savaitė</b>				
<b>11</b>	54,408	50,114	140,991	1255,175
<b>12</b>	57,029	40,106	151,711	1147,319
<b>13</b>	61,666	51,684	146,627	1260,446
<b>14</b>	49,406	45,468	148,214	1141,790
<b>15</b>	47,600	41,228	150,866	1133,976
<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 (*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 SO<sub>2</sub>“;
13. **Lubiniai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai;