

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Aitvarėlis“

Laukininkų g. 54, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo ___ iki ___ val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. kovo 24 d. įsakymu Nr. J - 127

1 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 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	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			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
arba Kiaulienos maltinukas T ^{1,3}	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
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
Vidurkis:			1,411	0,223	5,814	24,743
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su kiaulienos mažylių balandėliu):			23,175	10,527	60,154	399,726
Iš viso (su kiaulienos maltinuku):			23,882	11,122	59,835	407,110

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. ^{1,7}	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 kiaulienos mažylių balandėliu):			49,286	33,110	120,428	966,412
Iš viso (su kiaulienos maltinuku):			49,993	33,705	120,109	973,796
Iš viso dienos davinio (vid.):			49,639	33,408	120,269	970,104

„*“ - 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.	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
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sausučiai 1	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Iš viso:			11,787	10,763	40,161	294,71

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Vidurkis:			1,015	2,074	6,267	45,173
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
arba Vištienos guliašas T 7	3.2.11	50/30	12,963	13,091	3,679	182,265
arba Troškinta vištiena T 1,7	3.2.4	50/20	16,071	6,953	3,734	132,730
arba Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	60	1,505	1,396	15,895	78,340
arba Virtos kvietinės Bulgur kr. TA 1	11.2.7	60	2,080	0,312	18,240	82,080
**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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su plovu su vištiena):			19,638	13,337	64,289	420,124
Iš viso (su vištienos guliašu ir virtais ryžiais):			19,388	17,401	57,360	435,869
Iš viso (su vištienos guliašu ir virtom Bulgur kr.):			19,963	16,317	59,705	439,609
Iš viso (su troškinta vištiena ir virtais ryžiais):			22,496	11,263	57,415	386,334
Iš viso (su troškinta vištiena ir virtom Bulgur kr.):			23,071	10,179	59,760	390,074

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,037	12,955	20,930	246,050
Iš viso (su plovu su vištiena):			44,462	37,055	125,380	960,884
Iš viso (su vištienos guliašu ir virtais ryžiais):			44,212	41,119	118,451	976,629
Iš viso (su vištienos guliašu ir virtom Bulgur kr.):			44,787	40,035	120,796	980,369
Iš viso (su troškinta vištiena ir virtais ryžiais):			47,320	34,981	118,506	927,094
Iš viso (su troškinta vištiena ir virtom Bulgur kr.):			47,895	33,897	120,851	930,834
Iš viso dienos davinio (vid.):			45,735	37,417	120,796	955,162

„*“ - 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 _{1,7}	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
Sviestas 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 su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
Iš viso:			10,297	12,816	29,188	275,840

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 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
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su daržovėmis):			18,815	9,704	56,120	363,005
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			19,116	9,730	58,368	371,331

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai _{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):			38,648	34,363	122,481	954,681
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			38,949	34,389	124,729	963,007
Iš viso dienos davinio (vid.):			38,799	34,376	123,605	958,844

„*“ - 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. žirmeliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Iš viso:			11,764	8,659	29,449	232,630

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 bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
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 jog. 7	12.1	40	0,627	0,504	1,505	11,747
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb.):			22,328	14,277	45,252	352,697
Iš viso (su trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb.):			23,423	12,158	51,491	368,894

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.):			51,456	37,345	96,414	868,115
Iš viso (su trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb.):			52,551	35,226	102,653	884,312
Iš viso dienos davinio (vid.):			52,004	36,286	99,534	876,214

„*“ - 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
arba Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
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
arba Riebios žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.5	60	14,040	11,173	6,099	176,804
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
Vidurkis:			1,411	0,223	5,814	24,743
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0	0	0,05	0,011
Iš viso (su žuvies maltiniu):			22,446	13,150	40,878	354,693
Iš viso (su riebios žuvies maltinuku):			23,007	17,068	41,695	390,658

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 _{1,7}	8.4	100/10	4,175	6,041	28,272	187,610
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			5,291	6,355	41,242	240,430
Iš viso (su žuvies maltiniu ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			35,200	29,559	129,525	895,153
Iš viso (su žuvies maltiniu ir pupelių užtepėle):			35,547	29,422	130,224	895,083
Iš viso (su riebios žuvies maltinuku ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			35,761	33,477	130,342	931,118
Iš viso (su riebios žuvies maltinuku ir pupelių užtepėle):			36,108	33,340	131,041	931,048
Iš viso dienos davinio (vid.):			35,654	31,450	130,283	913,101

„*“ - 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	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Sviestas 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su uogiene / džemu	4.17	10	0,030	0,000	7,460	28,200
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:			8,682	7,984	53,856	307,520

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	100	1,312	2,117	8,229	52,830
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas 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
Vidurkis:			1,411	0,223	5,814	24,743
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso:			17,714	15,297	51,996	389,544

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės TA	11.5	120	3,205	5,150	29,285	173,800
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			7,825	8,240	37,175	254,620

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,539	12,454	21,693	268,052
Iš viso (su I variantu):			34,221	31,521	143,027	951,684
Iš viso (su II variantu):			43,935	35,735	127,545	965,116
Iš viso dienos davinio vid.:			39,078	33,628	135,286	958,400

„*“ - 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
beį sviestu ⁷	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
*Kakava su pienu (sald.) ⁷	6.7.1	100	1,910	1,463	5,894	43,000
Sūrio lazdelė ⁷	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			11,972	12,674	36,166	307,892

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	100	2,683	1,693	10,984	63,315
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos maltinukas T _{1,3} arba	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Traški vištienos filė T ₃	3.2.9	60	13,127	1,297	9,143	101,510
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
arba Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (su vištienos maltinuku ir virtomis kr.) (1):			24,448	13,579	57,750	426,973
Iš viso (su vištienos maltinuku ir virtomis bulvėmis) (2):			22,941	12,849	51,325	391,915
Iš viso (su traškia vištienos file ir virtomis kr.) (3):			22,177	10,804	62,877	420,362
Iš viso (su traškia vištienos file ir virtomis bulvėmis) (4):			20,670	10,074	56,452	385,304

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 (su vištienos maltinuku ir virtomis kr.) (1):			47,909	41,929	116,722	1006,135
Iš viso (su vištienos maltinuku ir virtomis bulvėmis) (2):			46,402	41,199	110,297	971,077
Iš viso (su traškia vištienos file ir virtomis kr.) (3):			45,638	39,154	121,849	999,524
Iš viso (su traškia vištienos file ir virtomis bulvėmis) (4):			44,131	38,424	115,424	964,466
Iš viso dienos davinio (vid.):			46,020	40,177	116,073	985,301

„*“ - 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.	Išseiga	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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA (1)	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
ir jogurt. grietinė 7 (1)	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona 1 (1)	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
arba Šaltibarščiai T 3,7 (2)	1.8	104	2,869	3,379	4,839	61,760
ir virtos bulvės TA (2)	11.4	40	0,820	0,041	7,503	33,210
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T 3	3.5.3	80	15,899	8,007	5,001	153,442
arba Jautienos šnicelis T 1,3	3.4.7	60	11,228	3,983	7,671	115,310
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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliu, barščiais su bulvėmis) (1):			22,414	14,835	55,100	425,613
Iš viso (su jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliu, šaltibarščiais) (2):			22,748	14,728	44,861	396,273
Iš viso (su jautienos šniceliu, barščiais su bulvėmis) (1):			17,743	10,811	57,770	387,481
Iš viso (su jautienos šniceliu, šaltibarščiais) (2):			18,077	10,704	47,531	358,141

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,683	9,503	36,571	273,166
Iš viso (su jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliu, barščiais su bulvėmis) (1):			40,492	34,425	136,660	997,339
Iš viso (su jautienos ir kiaulienos mažylių balandėliu, šaltibarščiais) (2):			40,826	34,318	126,421	967,999
Iš viso (su jautienos šniceliu, barščiais su bulvėmis) (1):			35,821	30,401	139,330	959,207
Iš viso (su jautienos šniceliu, šaltibarščiais) (2):			36,155	30,294	129,091	929,867
Iš viso dienos davinio (vid.):			38,324	32,360	132,876	963,603

„*“ - 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
su sviestu 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
ir cinamonu	4.28	0,6	0,024	0,007	0,486	1,482
Sausainiai 1,3,7	14.8	10	0,830	3,050	5,400	52,950
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			6,404	8,701	44,250	275,672

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žirnių srb. TA	1.4.1	100	3,941	3,249	16,711	104,590
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos kr. TA 1	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
Iš viso (su daržovėmis):			24,702	15,471	51,104	395,445
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			25,003	15,497	53,352	403,771

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
arba Virti varškėčiai T 1,3,7	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
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 (su keptais varškėčiais):			20,777	13,446	24,386	312,979
Iš viso (su virtais varškėčiais):			18,591	9,851	31,173	306,775
Iš viso (su keptais varškėčiais ir daržovėmis):			51,883	37,618	119,740	984,096
Iš viso (su keptais varškėčiais ir virtomis/garintomis daržovėmis):			52,184	37,644	121,988	992,422
Iš viso (su virtais varškėčiais ir daržovėmis):			49,697	34,023	126,527	977,892
Iš viso (su virtais varškėčiais ir virtomis/garintomis daržovėmis):			49,998	34,049	128,775	986,218
Iš viso dienos davinio (vid.):			50,941	35,834	124,258	985,157

„*“ - 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 1,7	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 lyd. sūriu 1,7	13.1.4	30/15	3,390	3,439	17,160	108,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,202	9,212	45,683	290,810

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
arba *Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
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
arba Riebios žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.5	60	14,040	11,173	6,099	176,804
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	60	1,505	1,396	15,895	78,340
**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
Vidurkis:			1,411	0,223	5,814	24,743
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso (su tiršta daržovių srb. ir žuvies maltinuku):			21,701	10,387	52,530	361,441
Iš viso (su tiršta daržovių srb. ir riebios žuvies maltinuku):			22,301	14,407	52,530	396,841
Iš viso (su kopūstų srb. ir žuvies maltinuku):			19,263	11,231	47,169	342,708
Iš viso (su kopūstų srb. ir riebios žuvies maltinuku):			19,863	15,251	47,169	378,108
Iš vis (vid.):			20,782	12,819	49,850	369,775

Vakariėnė 15.30 val. (I variantas)

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
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
Žolelių 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:			11,457	12,871	31,309	275,600

Vakariėnė 15.30 val. (II variantas)

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
**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
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			5,435	6,411	43,982	251,430
Iš viso (su I variantu):			41,441	34,902	126,842	936,185
Iš viso (su II variantu):			35,419	28,442	139,515	912,015
Iš viso dienos davinio (vid.):			38,430	31,672	133,178	924,100

„*“ - 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	150	4,802	2,060	24,632	136,480
su sviestu 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
ir cinamonu	4.28	0,6	0,024	0,007	0,486	1,482
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
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:			8,214	9,090	47,770	298,822

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	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kiaulienos guliašas T 1,7	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	247,210
arba Troškinta kiauliena T 1	3.1.5	50/20	15,569	11,298	1,451	168,485
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**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
Iš viso (su kiaulienos guliašu):			20,813	17,885	37,917	436,298
Iš viso (su troškinta kiauliena):			21,544	17,592	35,689	357,573

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	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	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai su obuoliais 1,3,7	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 kiaulienos guliašu):			41,295	36,617	113,784	982,090
Iš viso (I var. ir su troškinta kiauliena):			42,026	36,324	111,556	903,365
Iš viso (II var. ir su kiaulienos guliašu):			38,568	38,147	124,369	1047,813
Iš viso (II var. ir su troškinta kiauliena):			39,299	37,854	122,141	969,088
Iš viso dienos davinio(vid.):			40,297	37,236	117,963	975,589

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T _{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
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,377	12,721	27,573	258,190

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona 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
arba Vištienos maltinukas T _{1,3}	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
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 (su vištienos kepinuku):			22,838	9,935	65,279	406,651
Iš viso (su vištienos maltinuku):			21,922	8,389	60,464	372,262

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	105/45	10,345	8,027	31,509	242,540
**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:			10,885	8,117	33,519	251,360
Iš viso (su vištienos kepinuku):			44,100	30,773	126,371	916,201
Iš viso (su vištienos maltinuku):			43,184	29,227	121,556	881,812
Iš viso dienos davinio(vid.):			43,642	30,000	123,964	899,007

„*“ - 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	150	0,000	0,000	0,000	0,000
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 kr. TA₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			19,969	13,041	59,847	398,428

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:			48,382	40,781	116,844	988,748

„*“ - 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 3,7	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
arba Virtas kiaušinis T 3	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Ž. žirneliai (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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su kiaušinių koše) :			12,087	12,901	34,969	291,830
Iš viso (su virtu kiaušiniu) :			10,630	11,750	33,380	269,200

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	100	1,312	2,117	8,229	52,830
arba *Daržovių sult. su mak. TA 1	1.5	100	0,962	2,059	6,886	48,630
Vidurkis:			1,137	2,088	7,558	50,730
su ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kalakutiena T 7	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
Vidurkis:			1,411	0,223	5,814	24,743
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso:			17,819	13,812	51,493	375,684

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	120	3,206	6,148	29,286	182,640
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			7,826	9,238	37,176	263,46

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 plokštainis T 3,7	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 kiaušinių koše, I variantas) :			37,732	35,951	123,638	930,974
Iš viso (su virtu kiaušiniu, I variantas) :			36,275	34,800	122,049	908,344
Iš viso (su kiaušiniu koše, II variantas) :			44,571	38,463	122,193	959,196
Iš viso (su virtu kiaušiniu, II variantas) :			43,114	37,312	120,604	936,566
Iš viso (vid.):			40,423	36,632	122,121	933,770

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T 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
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
Iš viso:			9,661	10,161	37,195	275,192

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	100	1,168	2,185	9,391	58,800
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
Bulvių košė T 7	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**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	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			19,927	14,885	55,541	418,185

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T 1,7 arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. srb. 1,7T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
su Karštu sumuštinium su sviestu ir fermentiniu sūriu 1,7T (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 pieniška kr.srb. ir 1 var):			38,580	38,554	125,484	974,487
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 2 var):			38,580	38,554	125,484	974,487
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 3 var):			38,863	37,616	135,636	1008,995
Iš viso (su pieniška mak. srb. ir 1 var):			38,238	34,846	123,041	935,477
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 2 var):			38,238	34,846	123,041	935,477
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 3 var):			38,521	33,908	133,193	969,985
Iš viso (vid.):			38,503	36,387	127,647	966,485

„*“ - pažymėtus 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
1 savaitė				
1	49,639	33,408	120,269	970,104
2	45,735	37,417	120,796	955,162
3	38,799	34,376	123,605	958,844
4	51,456	37,345	96,414	868,115
5	35,654	31,450	130,283	913,101
2 savaitė				
6	39,078	33,628	135,286	958,400
7	46,020	40,177	116,073	985,301
8	38,324	32,360	132,876	963,603
9	50,941	35,834	124,258	985,157
10	38,430	31,672	133,178	924,100
3 savaitė				
11	40,297	37,236	117,963	975,589
12	43,642	30,000	123,964	899,007
13	48,382	40,781	116,844	988,748
14	40,423	36,632	122,121	933,770
15	38,503	36,387	127,647	966,485
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 (*Anacardium occidentale*), kariojos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai;
9. **Salierai** ir jų produktai;
10. **Garstyčios** ir jų produktai;
11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai;
12. **Sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO₂⁺;
13. **Lubinai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai