

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos lopšelio-darželio "Bitutė"**

*Švyturio g. 14A, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**2 variantas**

**4-7 metų (priešmokyklinio ugdymo mokinių  
grupė), su padidintomis porcijomis**

Įstaigos darbo laikas

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

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. balandžio 22 d. įsakymu Nr. J - 175

3 priedas

1 savaitė  
Pirmadienis

## 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	207,650
Su aguonomis	4.29	4	0,796	1,868	0,988	20,680
Arba su sviestu <sub>7</sub>	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu <sub>1,7</sub>	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso (su aguonomis):</b>			<b>10,846</b>	<b>9,172</b>	<b>37,071</b>	<b>304,430</b>
<b>Iš viso (su sviestu):</b>			<b>10,078</b>	<b>10,608</b>	<b>36,115</b>	<b>313,510</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	<b>120</b>	24,508	11,270	8,061	226,740
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>33,617</b>	<b>15,509</b>	<b>74,778</b>	<b>536,906</b>
<b>Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):</b>			<b>33,961</b>	<b>15,539</b>	<b>77,347</b>	<b>546,421</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T <sub>1,3,7</sub>	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Grietinės ir sviesto pad. <sub>7</sub>	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>0,37</b>	<b>15,92</b>	<b>35,16</b>	<b>393,21</b>
<b>Iš viso (su aguonomis ir daržovėmis):</b>			<b>44,836</b>	<b>40,603</b>	<b>147,009</b>	<b>1234,545</b>
<b>Iš viso (su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>45,180</b>	<b>40,633</b>	<b>149,578</b>	<b>1244,060</b>
<b>Iš viso (su sviestu ir daržovėmis):</b>			<b>44,068</b>	<b>42,039</b>	<b>146,053</b>	<b>1243,625</b>
<b>Iš viso (su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>44,412</b>	<b>42,069</b>	<b>148,622</b>	<b>1253,140</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>44,624</b>	<b>41,336</b>	<b>147,816</b>	<b>1243,843</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>

## Pietūs 12.00 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T <sub>7</sub>	3.2.11	<b>90/60</b>	19,321	18,968	7,384	270,830
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
<b>Iš viso (su kopūstų srb.):</b>			<b>26,071</b>	<b>23,263</b>	<b>57,495</b>	<b>512,406</b>
<b>Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>26,403</b>	<b>23,186</b>	<b>58,485</b>	<b>520,416</b>

## Pietūs 12.00 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T <sub>7</sub>	3.2.8	<b>160/60</b>	21,153	15,964	40,053	363,450
**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 kopūstų srb.):</b>			<b>25,773</b>	<b>19,689</b>	<b>67,124</b>	<b>503,926</b>
<b>Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>26,105</b>	<b>19,612</b>	<b>68,114</b>	<b>511,936</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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>16,789</b>	<b>16,583</b>	<b>42,490</b>	<b>371,320</b>
<b>Iš viso (I variantas su kopūstų srb.):</b>			<b>55,815</b>	<b>49,744</b>	<b>159,928</b>	<b>1248,976</b>
<b>Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>56,147</b>	<b>49,667</b>	<b>160,918</b>	<b>1256,986</b>
<b>Iš viso (II variantas su kopūstų srb.):</b>			<b>55,517</b>	<b>46,170</b>	<b>169,557</b>	<b>1240,496</b>
<b>Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>55,849</b>	<b>46,093</b>	<b>170,547</b>	<b>1248,506</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>55,832</b>	<b>47,919</b>	<b>165,238</b>	<b>1248,741</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 <sub>1</sub>	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos befstrogenas T <sub>1,7</sub>	3.4.3	80/40	28,298	19,701	6,000	314,420
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>36,577</b>	<b>23,638</b>	<b>51,257</b>	<b>542,306</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>36,921</b>	<b>23,668</b>	<b>53,826</b>	<b>551,821</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>58,747</b>	<b>47,774</b>	<b>164,506</b>	<b>1321,862</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>59,091</b>	<b>47,804</b>	<b>167,075</b>	<b>1331,377</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>58,919</b>	<b>47,789</b>	<b>165,791</b>	<b>1326,620</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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T <sub>3,7</sub>	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
Grietinė 7	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
<b>Šviesi duona 1</b>	13.2	<b>35</b>	1,855	0,280	18,970	80,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>15,986</b>	<b>14,059</b>	<b>47,773</b>	<b>364,330</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<b>*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA arba</b>	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Skrebučiai 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	<b>100</b>	24,746	7,357	6,457	189,515
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
<b>Iš viso (su trinta bulvių-morkų, lęšių .srb):</b>			<b>35,106</b>	<b>19,523</b>	<b>62,167</b>	<b>528,292</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			<b>33,346</b>	<b>20,680</b>	<b>56,234</b>	<b>500,361</b>

## 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 <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 bulvių-morkų, lęšių .srb):</b>			<b>72,777</b>	<b>51,662</b>	<b>135,448</b>	<b>1240,943</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			<b>71,017</b>	<b>52,819</b>	<b>129,515</b>	<b>1213,012</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>71,897</b>	<b>52,241</b>	<b>132,482</b>	<b>1226,978</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Duoniukai / trapučiai <sub>1</sub>	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
su varškės užtepėle <sub>7</sub>	13.2.4	25	3,320	4,992	0,855	61,661
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 varškės užtepėle):</b>			<b>11,231</b>	<b>15,315</b>	<b>52,679</b>	<b>384,181</b>
<b>Iš viso (su pupelių užtepėle):</b>			<b>9,149</b>	<b>12,419</b>	<b>55,530</b>	<b>357,340</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	<b>100</b>	13,08	12,333	8,743	233,252
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
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>25,155</b>	<b>21,772</b>	<b>55,904</b>	<b>532,683</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>24,811</b>	<b>21,742</b>	<b>53,335</b>	<b>523,168</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su 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
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>12,193</b>	<b>11,842</b>	<b>60,602</b>	<b>394,410</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir varškės užtepėle):</b>			<b>48,579</b>	<b>48,929</b>	<b>169,185</b>	<b>1311,274</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle):</b>			<b>46,497</b>	<b>46,033</b>	<b>172,036</b>	<b>1284,433</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir varškės užtepėle):</b>			<b>48,235</b>	<b>48,899</b>	<b>166,616</b>	<b>1301,759</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir pupelių užtepėle):</b>			<b>46,153</b>	<b>46,003</b>	<b>169,467</b>	<b>1274,918</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>47,366</b>	<b>47,466</b>	<b>169,326</b>	<b>1293,096</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	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.)	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>12,918</b>	<b>8,565</b>	<b>52,793</b>	<b>326,56</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
<b>Vidurkis</b>			1,728	3,245	12,456	80,045
Plovas su kiauliena T	3.1.12	<b>160/60</b>	20,039	19,737	38,601	404,150
**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>23,207</b>	<b>23,222</b>	<b>56,422</b>	<b>507,731</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis)</b>			<b>23,551</b>	<b>23,252</b>	<b>58,991</b>	<b>517,246</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Varškės ir morkų apkepas T <sub>1,3,7</sub>	7.8	120	15,269	13,344	17,393	250,140
ARBA						
2) Varškės ir makaronų apkepas T <sub>1,3,7</sub>	7.12	200	20,798	11,682	26,280	295,834
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 (su varškės ir morkų apkepu):</b>			<b>16,791</b>	<b>14,241</b>	<b>25,129</b>	<b>293,863</b>
<b>Iš viso (su varškės ir makaronų apkepu):</b>			<b>22,320</b>	<b>12,579</b>	<b>34,016</b>	<b>339,557</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir varškės ir morkų apkepu.):</b>			<b>52,916</b>	<b>46,028</b>	<b>134,344</b>	<b>1128,154</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir varškės ir makaronų apkepu.):</b>			<b>58,789</b>	<b>46,058</b>	<b>136,913</b>	<b>1137,669</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis ir varškės ir morkų apkepu.):</b>			<b>53,260</b>	<b>46,058</b>	<b>136,913</b>	<b>1137,669</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir varškės ir makaronų apkepu.):</b>			<b>58,445</b>	<b>44,366</b>	<b>143,231</b>	<b>1173,848</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>55,852</b>	<b>45,628</b>	<b>137,850</b>	<b>1144,335</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T <sub>1,7</sub>	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Sausučiai <sub>1</sub>	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
*Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub>	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
<b>Iš viso:</b>			<b>12,85</b>	<b>5,933</b>	<b>60,118</b>	<b>345,426</b>

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	4,123	3,254	16,861	106,120
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos maltinukas T <sub>3</sub> arba	3.2.6	<b>100</b>	26,006	7,605	7,493	187,990
Traški vištienos filė T	3.2.9	<b>100</b>	21,771	2,165	15,779	170,983
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su vištienos maltinuku):</b>			<b>37,384</b>	<b>19,003</b>	<b>64,791</b>	<b>548,948</b>
<b>Iš viso (su traškia vištienos filė):</b>			<b>33,149</b>	<b>13,563</b>	<b>73,077</b>	<b>531,941</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T <sub>1,3,7</sub>	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,569</b>	<b>18,872</b>	<b>28,845</b>	<b>334,040</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku):</b>			<b>64,800</b>	<b>43,808</b>	<b>153,754</b>	<b>1228,414</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):</b>			<b>60,565</b>	<b>38,368</b>	<b>162,040</b>	<b>1211,407</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>62,683</b>	<b>41,088</b>	<b>157,897</b>	<b>1219,911</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T <sub>7</sub>	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
<b>Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1.7</b>	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,446</b>	<b>14,879</b>	<b>48,889</b>	<b>374,587</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
ir jogurt. grietinė <sub>7</sub>	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis <sub>3</sub> T	3.5.3	100	20,132	10,117	6,122	193,306
Bulvių košė <sub>7</sub> T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su jog. <sub>7</sub>	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės arba	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	30	0,689	0,104	3,063	12,764
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>28,333</b>	<b>19,300</b>	<b>69,211</b>	<b>541,372</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>28,482</b>	<b>19,314</b>	<b>70,264</b>	<b>545,316</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai <sub>1,3,7</sub>	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	4.2.1	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
<b>Iš viso:</b>			<b>10,811</b>	<b>12,604</b>	<b>41,679</b>	<b>345,821</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su daržovėmis):</b>			<b>51,590</b>	<b>46,783</b>	<b>159,779</b>	<b>1261,780</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>51,739</b>	<b>46,797</b>	<b>160,832</b>	<b>1265,724</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>51,665</b>	<b>46,790</b>	<b>160,306</b>	<b>1263,752</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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T <sub>7</sub>	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
Sviestas <sub>7</sub>	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sūrio lazdelė <sub>7</sub>	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.	Išeiga	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	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T <sub>1,7</sub>	3.3.3	<b>70/50</b>	18,394	11,700	4,561	193,870
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>27,949</b>	<b>16,950</b>	<b>76,513</b>	<b>536,420</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>28,293</b>	<b>16,980</b>	<b>79,082</b>	<b>545,935</b>

## 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 <sub>1,3,7</sub>	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
su jogurto pad. (sald.) <sub>7</sub>	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>68,039</b>	<b>51,133</b>	<b>136,250</b>	<b>1257,837</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>68,383</b>	<b>51,163</b>	<b>138,819</b>	<b>1267,352</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>68,211</b>	<b>51,148</b>	<b>137,5345</b>	<b>1262,5945</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė T 7	2.12	200	7,712	3,292	37,988	203,400
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu 7	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,515</b>	<b>15,166</b>	<b>54,620</b>	<b>391,410</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA	1.26	150	5,135	1,898	17,432	93,819
Kepta žuvis (riebi) T 4 arba	3.6.1.1	100	23,602	19,814	0,002	259,580
Žuvies maltinukas T 1, 3, 4	3.6.3	100	21,511	12,874	8,316	230,500
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso ( su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi ):</b>			<b>32,661</b>	<b>22,369</b>	<b>54,062</b>	<b>508,545</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):</b>			<b>30,570</b>	<b>15,429</b>	<b>62,376</b>	<b>479,465</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis, kepta riebia žuvimi):</b>			<b>33,005</b>	<b>22,399</b>	<b>56,631</b>	<b>518,060</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis, žuvies maltinuku):</b>			<b>30,914</b>	<b>15,459</b>	<b>64,945</b>	<b>488,980</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. 1,7T	8.4	150/15	6,212	9,473	42,033	283,340
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>7,198</b>	<b>14,729</b>	<b>42,961</b>	<b>343,252</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):</b>			<b>52,374</b>	<b>52,264</b>	<b>151,643</b>	<b>1243,207</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):</b>			<b>50,283</b>	<b>45,324</b>	<b>159,957</b>	<b>1214,127</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):</b>			<b>52,718</b>	<b>52,294</b>	<b>154,212</b>	<b>1252,722</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir žuvies maltinuku):</b>			<b>50,627</b>	<b>45,354</b>	<b>162,526</b>	<b>1223,642</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>51,501</b>	<b>48,809</b>	<b>157,085</b>	<b>1233,425</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T <sub>7</sub>	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
Duoniukai / trapučiai <sub>1</sub>	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su varškės 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>14,768</b>	<b>9,134</b>	<b>61,130</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
Kiaulienos guliašas T <sub>1,7</sub>	3.1.4	<b>90/60</b>	26,229	18,154	7,384	292,060
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>32,866</b>	<b>22,796</b>	<b>46,142</b>	<b>507,897</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>33,210</b>	<b>22,826</b>	<b>48,711</b>	<b>517,412</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
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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais <sub>1,3,7</sub>	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,041</b>	<b>12,922</b>	<b>45,202</b>	<b>363,693</b>
<b>Iš viso (I var. ir su daržovėmis):</b>			<b>68,553</b>	<b>44,840</b>	<b>154,643</b>	<b>1246,982</b>
<b>Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>68,897</b>	<b>44,870</b>	<b>157,212</b>	<b>1256,497</b>
<b>Iš viso (II var. ir su daržovėmis):</b>			<b>58,675</b>	<b>44,852</b>	<b>152,474</b>	<b>1238,540</b>
<b>Iš viso (II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>59,019</b>	<b>44,882</b>	<b>155,043</b>	<b>1248,055</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>63,786</b>	<b>44,861</b>	<b>154,843</b>	<b>1247,519</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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T <sub>7</sub>	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis <sub>1,7</sub>	13.1.6	35/7/25	2,204	6,137	20,076	137,555
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>10,245</b>	<b>15,600</b>	<b>55,155</b>	<b>384,525</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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	<b>100</b>	26,738	8,072	11,067	210,150
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso:</b>			<b>34,846</b>	<b>14,667</b>	<b>79,811</b>	<b>548,78</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T <sub>1,7</sub>	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Sviesto ir grietinės pad. <sub>7</sub>	4.7	20	0,334	11,560	0,421	106,630
**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>11,014</b>	<b>17,415</b>	<b>44,521</b>	<b>381,900</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>56,105</b>	<b>47,682</b>	<b>179,487</b>	<b>1315,201</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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T <sub>1,7</sub>	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
su fermentiniu sūriu	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,18</b>	<b>16,817</b>	<b>43,719</b>	<b>366,599</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	<b>100</b>	19,712	10,935	7,020	207,620
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	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>29,581</b>	<b>17,990</b>	<b>73,102</b>	<b>551,146</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T <sub>1,3,7</sub>	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Saldus jogurto pad. <sub>7</sub>	4.2.0	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>21,897</b>	<b>16,552</b>	<b>25,921</b>	<b>330,790</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>62,662</b>	<b>51,359</b>	<b>142,742</b>	<b>1248,535</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.	Išeiga	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.	Išeiga	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, TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T <sub>7</sub>	3.3.6	<b>160/60</b>	19,969	17,152	37,903	374,130
1)**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
2) 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 (su daržovių srb, rugine duona):</b>			<b>25,829</b>	<b>20,998</b>	<b>72,381</b>	<b>546,044</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais):</b>			<b>25,500</b>	<b>24,437</b>	<b>66,540</b>	<b>533,090</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T <sub>7</sub>	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
1) Višt. ir grietinės pad. <sub>7</sub> arba	4.2.6	35	6,186	4,640	1,027	69,720
2) Grietinės ir sviesto pad. <sub>1,7</sub>	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**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 (su višt. Ir grietinės pad.):</b>			<b>14,964</b>	<b>13,493</b>	<b>38,382</b>	<b>333,570</b>
<b>Iš viso (su grietinės ir sviesto pad.):</b>			<b>9,151</b>	<b>13,750</b>	<b>38,740</b>	<b>314,785</b>
<b>(su daržovių srb, rugine duona, višt. Ir grietinės pad.):</b>			<b>55,536</b>	<b>50,386</b>	<b>151,694</b>	<b>1231,034</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, grietinės ir sviesto pad.):</b>			<b>49,723</b>	<b>50,643</b>	<b>152,052</b>	<b>1212,249</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, višt. Ir grietinės pad.):</b>			<b>55,207</b>	<b>53,825</b>	<b>145,853</b>	<b>1218,080</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, grietinės ir sviesto pad.):</b>			<b>49,394</b>	<b>54,082</b>	<b>146,211</b>	<b>1199,295</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>52,465</b>	<b>52,234</b>	<b>148,952</b>	<b>1215,164</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 <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.	Išveiga	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 maitinukas T <sub>1, 3, 4</sub>	3.6.3	<b>100</b>	21,511	12,874	8,316	230,500
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
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>28,880</b>	<b>19,656</b>	<b>57,340</b>	<b>495,116</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>29,224</b>	<b>19,686</b>	<b>59,909</b>	<b>504,631</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. <sub>1,7</sub> T Arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. <sub>1,7</sub> srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
su Karštu sumuštinio su sviestu ir fermentiniu sūriu <sub>1,7</sub> T (1) arba	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu <sub>1,7</sub> (2) arba	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
su Namine bandele <sub>1,3,7</sub> (3)	14.5	40	3,743	6,192	23,942	163,958
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>11,178</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>11,178</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>10,139</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>12,566</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>12,566</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>11,527</b>	<b>9,752</b>	<b>45,962</b>	<b>314,158</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>53,044</b>	<b>51,283</b>	<b>128,965</b>	<b>1148,436</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>53,044</b>	<b>51,283</b>	<b>128,965</b>	<b>1148,436</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 3 var):</b>			<b>52,005</b>	<b>48,079</b>	<b>136,299</b>	<b>1146,704</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 1 var):</b>			<b>54,432</b>	<b>48,465</b>	<b>132,027</b>	<b>1146,976</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>54,432</b>	<b>48,465</b>	<b>132,027</b>	<b>1146,976</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>53,393</b>	<b>45,261</b>	<b>139,361</b>	<b>1145,244</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>53,388</b>	<b>51,313</b>	<b>131,534</b>	<b>1157,951</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>53,388</b>	<b>51,313</b>	<b>131,534</b>	<b>1157,951</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var):</b>			<b>52,349</b>	<b>48,109</b>	<b>138,868</b>	<b>1156,219</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1 var):</b>			<b>54,776</b>	<b>48,495</b>	<b>134,596</b>	<b>1156,491</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>54,776</b>	<b>48,495</b>	<b>134,596</b>	<b>1156,491</b>
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>53,737</b>	<b>45,291</b>	<b>141,930</b>	<b>1154,759</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>53,564</b>	<b>48,821</b>	<b>134,225</b>	<b>1151,886</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>	44,624	41,336	147,816	1243,843
<b>2</b>	55,832	47,919	165,238	1248,741
<b>3</b>	58,919	47,789	165,791	1326,620
<b>4</b>	71,897	52,241	132,482	1226,978
<b>5</b>	47,366	47,466	169,326	1293,096
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	55,852	45,628	137,850	1144,335
<b>7</b>	62,683	41,088	157,897	1219,911
<b>8</b>	51,665	46,790	160,306	1263,752
<b>9</b>	68,211	51,148	137,535	1262,595
<b>10</b>	51,501	48,809	157,085	1233,425
<b>3 savaitė</b>				
<b>11</b>	63,786	44,861	154,843	1247,519
<b>12</b>	56,105	47,682	179,487	1315,201
<b>13</b>	62,662	51,359	142,742	1248,535
<b>14</b>	52,465	52,234	148,952	1215,164
<b>15</b>	53,564	48,821	134,225	1151,886
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>29-76</b>	<b>32-57</b>	<b>128-225</b>	<b>1141-1497</b>

Parengė mitybos specialistė Evelina Sakalauskytė

### Alergenų sąrašas

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. **Vėžiagyviai** ir jų produktai;
3. **Kiaušiniai** ir jų produktai;
4. **Žuvis** ir jos produktai;
5. **Žemės riešutai** ir jų produktai;
6. **Sojų pupelės** ir jų produktai;
7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. **Riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anacardium occidentale*), kariojos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai;
9. **Salierai** ir jų produktai;
10. **Garstyčios** ir jų produktai;
11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai;
12. **Sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO<sub>2</sub><sup>+</sup>;
13. **Lubiniai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai