

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Versmė“
Kalnupės g. 6, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

4 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. kovo 23 d. įsakymu Nr. J - 121

2 priedas

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	150/	Išeiga, g	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
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
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
Iš viso:			12,619	9,979	45,299	310,290

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) *Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	150	1,490	3,279	13,732	86,090
1) Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
ARBA						
2) *Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	150	1,758	4,164	10,252	79,580
2) Skrebučiai TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kiaulienos maltinukas T _{1,3}	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
**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
Iš viso (su 1 variantu):			26,249	20,701	50,987	484,509
Iš viso (su 2 variantu):			25,517	24,016	39,497	452,399

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T _{1,3,7}	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			22,526	16,818	41,182	390,323
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			61,394	47,498	137,468	1185,122
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			60,662	50,813	125,978	1153,012

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			15,261	16,915	37,324	341,570

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) *Burokėlių ir pomidorų srb. TA	1.24	150	1,041	3,094	7,111	55,880
ARBA						
2)*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
1) Vištienos maltinukas T _{1,3} arba	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T _{1,3,11}	3.2.10	80	20,531	11,655	7,398	212,075
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Virtos kr. TA ₁	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
Iš viso (1) (1):			28,623	16,965	50,870	447,868
Iš viso (1) (2):			28,442	22,823	52,321	511,893
Iš viso (2) (1):			29,520	17,042	55,837	470,208
Iš viso (2) (2):			29,339	22,900	57,288	534,233

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA ₁	11.7	120	5,403	3,144	37,903	206,020
Grietinės ir sviesto pad. ₃	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			10,816	11,941	48,595	350,98
Iš viso (dienos davinio) (1) (1):			54,700	45,821	136,789	1140,418
Iš viso (dienos davinio) (1) (2):			54,519	51,679	138,240	1204,443
Iš viso (dienos davinio) (2) (1):			55,597	45,898	141,756	1162,758
Iš viso (dienos davinio) (2) (2):			55,416	51,756	143,207	1226,783

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir kukurūzų kr. košė T 7	2.15	200	7,276	3,734	35,752	202,620
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,022	11,549	58,685	369,660

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Skrebučiai TA 1	13.3	15	2,621	5,700	15,480	79,599
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
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
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			26,129	21,489	74,222	526,776

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Virti varškėčiai T 1,3,7	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
ARBA						
2) Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas T 1,3,7	7.10	140	18,057	14,900	23,674	300,009
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Grietinė 7	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			21,563	14,208	37,394	384,407
Iš viso (su 2 variantu):			18,590	18,083	27,293	342,142
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			58,714	47,246	170,301	1280,843
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			55,741	51,121	160,200	1238,578

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. 1,7 T	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			12,007	9,903	60,648	377,576

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Žuvies maltinis T 1,3,4	3.6.6	80	17,366	9,86	7,097	187,385
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**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
Iš viso:			25,159	20,427	62,311	519,049

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Pienas 7	6.12	120	4,080	3,000	5,880	67,200
Iš viso:			13,554	14,723	45,114	388,928
Iš viso (dienos davinio):			50,720	45,053	168,073	1285,553

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	30	1,478	1,867	1,100	27,018
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			11,486	13,951	48,408	364,438
Iš viso (dienos davinio):			48,652	44,281	171,367	1261,063

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Sviestas 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
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,817	15,287	46,439	359,970

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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 ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kalakutiena T ₇	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
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			23,671	18,581	71,769	513,146

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T _{1,7}	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Su sviestu	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
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
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,3	11,53	56,05	364,95
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			46,788	45,398	174,258	1238,066

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
Su sviestu	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,323	12,523	46,361	328,302
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			45,811	46,391	164,569	1201,418

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T 7	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
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
Iš viso:			10,490	12,236	54,986	361,217

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	80	19,520	10,252	5,445	190,595
Virtos kr. TA 1	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			31,605	15,445	77,831	542,275

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Kepti varškėčiai su aguonomis T 1,3,7	7.11	140	24,351	17,265	24,073	356,374
ARBA						
2) Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Saldus jogurto pad. 7	4.20	16	0,920	0,552	2,226	17,608
Kmyną arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso (1 variantas):			25,762	18,145	30,107	390,145
Iš viso (2 variantas):			25,332	15,988	31,590	381,588
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			67,857	45,826	162,924	1293,637
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			67,427	43,669	164,407	1285,080

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T 1,7	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
su fermentiniu sūriu 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,184	16,817	43,719	366,599

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	80	17,627	9,958	1,413	163,400
Bulvių košė T 7	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**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
Iš viso:			27,603	18,072	69,135	523,817

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai 1,3,7	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			10,839	14,38	45,372	379,605
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			49,626	49,269	158,226	1270,021

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų plokštainis T 3,7	5.8	200	13,957	6,92	33,487	218,045
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	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			20,905	14,108	45,456	365,045
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			59,692	48,997	158,31	1255,461

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			15,688	20,774	30,976	355,92

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Vištienos maltinukas T_{1,3}	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Virtos kr. TA ₁	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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			27,632	16,936	52,915	454,928

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul. pad. T ₁	8.1.3	125/50	14,690	7,316	36,858	275,130
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras ₇	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			20,69	11,216	47,558	379,83
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			64,01	48,926	131,449	1190,678

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su varške T _{1,3,7}	8.7	180	16,325	11,182	38,107	322,960
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kmyņu arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			17,423	11,477	41,956	340,990
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			60,743	49,187	125,847	1151,838

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T ^{1,7}	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Sviestas ⁷	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
*Kakava su pienu (sald.) ⁷	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai ¹	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Iš viso:			13,042	10,819	57,541	381,14

Pusryčiai 8.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T ^{1,7}	2.11	120	4,644	1,728	21,816	123,930
Virtas kiaušinis T ³	10.1	30	3,690	3,510	0,210	47,100
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
*Kakava su pienu (sald.) ⁷	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai ¹	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Iš viso:			14,494	8,371	46,509	315,68

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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 ¹	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Riebios žuvies maltinukas T ^{1,3,4}	3.6.5	80	18,117	15,092	8,118	235,291
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
Iš viso:			27,625	20,881	59,142	508,577

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T ^{1,3,7}	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
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,189	18,276	35,098	386,821
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			62,856	49,976	151,781	1276,538
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			64,308	47,528	140,749	1211,078

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Šviesi duona 1	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su varškės užtepėle 7	13.2.4	25	3,320	4,992	0,855	61,661
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,375	8,837	50,000	326,861

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta kukurūzinė srb. TA	1.4.7	150	2,206	2,241	12,467	71,355
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kalakutienos maltinukas T 1,3	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
1) **Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
1) **Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
ARBA						
2) Virtos / garintos daržovės TA	11.8	50	1,115	0,168	4,956	20,648
2)**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su 1 variantu):			27,185	15,956	56,229	436,253
Iš viso (su 2 variantu):			27,607	14,841	59,031	435,435

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	150	3,779	4,745	40,151	208,870
Su virta vištiena T	3.2.1	60	18,791	2,064	2,580	95,030
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			23,848	7,134	47,25	324,87
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			64,408	31,927	153,479	1087,984
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			64,830	30,812	156,281	1087,166

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T 7	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Cinamonas	4.28	0,8	0,032	0,01	0,648	1,976
Sausainiai 1,7	14.8	20	1,800	4,810	12,740	100,200
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmyną arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			8,715	12,890	54,302	361,026

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	150	1,758	4,164	10,252	79,580
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų leščių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Vidurkis			2,668	4,243	14,411	103,136
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kalakutienos maltinukas T 1,3	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA 1	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
Iš viso:			29,023	21,224	54,278	491,760

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Jogurtinis omletas T 3,7	10.6	120	13,336	16,438	2,433	210,031
ARBA						
2) Omletas su sūriu T 1,3,7	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Ruginė duona 1	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			16,931	17,078	24,158	301,031
Iš viso (su 2 variantu):			17,030	16,497	28,165	312,320
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			54,669	51,192	132,738	1153,817
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			54,768	50,611	136,745	1165,106

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,674	14,128	52,136	372,040

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	150	1,286	3,301	11,683	77,110
Ruginė duona 1	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
Vištienos kukulis T 3	3.2.5	70	19,817	2,909	5,092	115,570
Bulvių košė T 7	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**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
Iš viso:			27,167	9,793	54,852	437,306

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T 1,7	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Saldus jogurto pad. 7	4.20	16	0,920	0,552	2,226	17,608
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			22,531	11,883	42,290	386,172
Iš viso (dienos davinio):			62,372	35,804	149,278	1195,518

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
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
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė 7	13.2.4	35	4,648	6,820	1,197	85,136
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,546	17,79	45,763	394,916

Pietūs 12 val. I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA 1	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	80	17,627	9,958	1,413	163,400
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			26,626	14,175	60,370	446,286

Pietūs 12 val. II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA 1	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos befstrogenas T	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	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			32,260	20,779	60,860	530,726

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1) Sklindžiai su obuoliais 1,3,7 arba	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
2) Sklindžiai su obuoliais ir cukinijomis 1,3,7	9.9	120	9,581	12,018	39,091	324,330
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	20	0,878	0,517	4,319	24,682
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			10,690	12,725	45,094	344,652
Iš viso (su 2 variantu):			10,459	12,535	43,410	361,845
Iš viso (dienos davinio) (su 1 var. Ir 1 var.):			53,862	44,690	151,227	1185,854
Iš viso (dienos davinio) (su 1 var. Ir 2 var.):			53,631	44,500	149,543	1203,047
Iš viso (dienos davinio) (su 2 var, ir 1 var.):			59,496	51,294	151,717	1270,294
Iš viso (dienos davinio) (su 2 var. Ir 2 var.):			59,265	51,104	150,033	1287,487

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis
Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	200	5,670	1,395	31,185	157,050
Neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
1) Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
ARBA						
2) Karštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T 1,7	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,452	16,530	47,793	374,460

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Jogurt. grietinė 7	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Žuvies maltinukas T 1, 3, 4	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			23,358	17,881	54,116	464,027

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Varškės ir makaronų apkepas T 1,3,7	7.12	200	20,798	11,682	26,280	295,834
ARBA						
2) Varškės pudingas T 1,3,7	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Jogurt. grietinė 7	4.4	20	0,632	2,192	0,846	28,200
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso (su 1 variantu):			21,921	14,202	30,934	340,197
Iš viso (su 2 variantu):			21,353	18,072	26,641	343,633
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			55,731	48,613	132,843	1178,684
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			55,163	52,483	128,550	1182,120

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T 3	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Ruginė duona su sviestu 1, 7	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
ir fermentiniu sūriu 7	13.5	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,850	19,316	39,751	377,330

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T 7	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**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
Iš viso:			25,574	18,99	72,546	526,716

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA 1	11.7	100	4,107	2,609	28,806	158,520
Kiaulienos kukuliukai T 3	3.1.6	60	14,713	6,346	1,008	117,820
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			24,820	12,855	40,514	381,040
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			67,244	51,161	152,811	1285,086

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena 1, 7	9.14	80/80	17,383	13,218	37,024	331,825
**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
Iš viso:			18,283	13,368	40,374	346,525
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			60,707	51,674	152,671	1250,571

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

Penkiolikos dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 (1)	61,394	47,498	137,468	1185,122
1 (2)	60,662	50,813	125,978	1153,012
2 (1)	54,7	45,821	136,789	1140,418
2 (2)	54,519	51,679	138,24	1204,443
2 (3)	55,597	45,898	141,756	1162,758
2 (4)	55,416	51,756	143,207	1226,783
3 (2)	55,741	51,121	160,200	1238,578
4 (1)	50,72	45,053	168,073	1285,553
4 (2)	48,652	44,281	171,367	1261,063
5 (1)	46,788	45,398	174,258	1238,066
5 (2)	45,811	46,391	164,569	1201,418
6 (1)	67,857	45,826	162,924	1293,637
6 (2)	67,427	43,669	164,407	1285,08
7 (1)	49,626	49,269	158,226	1270,021
7 (2)	59,692	48,997	158,310	1255,461
8 (1)	64,01	48,926	131,449	1190,678
8 (2)	60,743	49,187	125,847	1151,838
9 (1)	62,856	49,976	151,781	1276,538
9 (2)	64,308	47,528	140,749	1211,078
10 (1)	64,408	31,927	153,479	1087,984
10 (2)	64,830	30,812	156,281	1087,166
11 (1)	54,669	51,192	132,738	1153,817
11 (2)	54,768	50,611	136,745	1165,106
12	62,372	35,804	149,278	1195,518
13 (1)	53,862	44,69	151,227	1185,854
13 (2)	53,631	44,5	149,543	1203,047
14 (1)	55,731	48,613	132,843	1178,684
14 (2)	55,163	52,483	128,550	1182,120
15 (1)	67,244	51,161	152,811	1285,086
15 (2)	60,707	51,674	152,671	1250,571
Vid.	57,797	46,752	148,392	1206,883
Norma su 5% nuokrypiu	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Vida Kontrimienė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

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 jų 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, lazdyno riešutai, graikiniai riešutai, anakardžiai, pekaninės kariojos, brazilinės bertoletijos, pistacijos, makadamijos riešutai ir 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, visame SO₂ skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.
13. **Lubinai ir jų produktai.**
14. **Moliuskai ir jų produktai.**

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Versmė“
Kalnupės g. 6, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

4 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. kovo 23 d. įsakymu Nr. J - 121
1 priedas

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,480	7,948	46,600	286,510

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	100	0,979	2,192	9,503	58,740
1) Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
ARBA						
2) Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	100	1,179	3,109	6,896	56,270
2) Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
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
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su 1 variantu):			21,690	15,922	39,319	378,709
Iš viso (su 2 variantu):			21,275	19,339	31,327	361,539

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			18,787	13,205	25,36	295,599
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			50,957	37,075	111,279	960,818
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			50,542	40,492	103,287	943,648

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,987	12,951	36,729	298,700

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) *Burokėlių ir pomidorų srb. TA	1.24	100	0,682	2,062	4,648	36,860
ARBA						
2) *Daržovių srb. TA	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
1) Vištienos maltinukas T _{1,3} arba	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T _{1,3,11}	3.2.10	60	15,398	8,649	5,401	157,609
Ruginė duona ₁	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (1)(1):			21,486	13,654	37,828	345,618
Iš viso (1)(2):			21,486	18,231	39,213	395,106
Iš viso (2)(1):			22,116	13,709	41,409	361,588
Iš viso (2)(2):			22,116	18,286	42,794	411,076

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA ₁	11.7	100	4,107	2,609	28,806	158,520
Grietinės ir sviesto pad. ₃	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			9,28	10,626	38,751	293,215
Iš viso (dienos davinio) (1)(1):			42,753	37,231	113,308	937,533
Iš viso (dienos davinio) (1)(2):			42,753	41,808	114,693	987,021
Iš viso (dienos davinio) (2)(1):			43,383	37,286	116,889	953,503
Iš viso (dienos davinio) (2)(2):			43,383	41,863	118,274	1002,991

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir kukurūzų kr. košė T 7	2.15	150	5,716	2,903	28,410	160,250
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,189	9,429	41,696	275,05

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	100	1,231	3,331	8,497	63,200
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos kvietinės Bulgur kr. TA 1	11.2.7	60	2,080	0,312	18,240	82,080
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			17,984	14,432	56,017	381,191

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Virti varškėčiai T 1,3,7	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
ARBA						
2) Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas T 1,3,7	7.10	120	15,517	12,683	20,014	255,419
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Grietinė 7	4.2	8	0,192	2,400	0,248	23,440
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			17,316	11,376	29,743	307,445
Iš viso (su 2 variantu):			15,909	15,208	22,518	287,609
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			43,489	35,237	127,456	963,686
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			42,082	39,069	120,231	943,850

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Iš viso:			9,852	7,984	49,074	305,842

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Žuvies maltinis T 1,3,4	3.6.6	60	13,479	7,255	5,282	140,839
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			19,518	15,264	49,874	402,312

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Pienas 7	6.12	100	3,400	2,500	4,900	56,000
Iš viso:			10,985	11,357	40,505	313,640
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			40,355	34,605	139,453	1021,794

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	25	1,182	1,494	0,878	21,614
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			9,188	10,762	38,724	288,014
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			38,558	34,010	137,672	996,168

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,953	12,945	38,533	302,190

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Plovai su kalakutiena T 7	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
**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
Iš viso:			18,557	13,856	54,243	388,101

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,128	9,994	44,582	297,12
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			37,638	36,795	137,358	987,411

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Sviestas 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,818	10,983	38,986	280,191
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			37,328	37,784	131,762	970,482

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
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:			8,047	10,338	41,640	283,342

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			25,535	11,773	61,106	405,39

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Kepti varškėčiai su aguonomis T 1,3,7	7.11	110	19,455	14,172	19,265	288,304
ARBA						
2) Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Saldus jogurto pad. 7	4.20	10	0,575	0,345	1,391	11,005
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso (1 variantas):			20,388	14,758	23,311	310,723
Iš viso (2 variantas):			20,043	13,032	24,498	303,878
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			53,970	36,869	126,057	999,455
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			53,625	35,143	127,244	992,610

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Sviestas 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
su fermentiniu sūriu 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:			9,718	13,658	36,93	305,941

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	60	14,100	7,567	1,113	127,130
Bulvių košė T 7	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
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:			21,464	13,507	53,173	398,598

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai 1,3,7	9.7	120	8,193	11,050	31,047	279,870
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			8,596	11,313	36,606	302,974
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			39,778	38,478	126,709	1007,513

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	25	0,790	2,740	1,058	35,250
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			15,007	11,672	35,83	293,692
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			46,189	38,837	125,933	998,231

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,199	15,786	28,896	297,31

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
Vištienos maltinukas T_{1,3}	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
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:			20,813	12,508	42,467	351,222

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul. pad. T ₁	8.1.3	105/30	10,105	5,027	31,199	213,240
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			14,905	8,147	39,759	297,000
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			47,917	36,441	111,122	945,532

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su varške T _{1,3,7}	8.7	120	11,016	7,800	25,674	220,040
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kmyņu arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			11,894	8,036	28,753	234,464
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			44,906	36,330	100,116	882,996

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	5	0,035	4,130	0,040	37,200
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Sausučiai 1	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			10,085	8,763	43,212	293

Pusryčiai 8.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T 1,7	2.11	100	3,870	1,740	18,180	103,275
Virtas kiaušinis T 3	10.1	30	3,690	3,510	0,210	47,100
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Sausučiai 1	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			12,31	7,763	35,962	257,285

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Riebios žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.5	60	14,04	11,173	6,099	176,804
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	0,004	0,011
Iš viso:			21,088	16,237	44,025	387,48

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	25	0,260	0,110	3,910	15,500
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,745	14,554	29,423	313,828
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			48,918	39,554	116,660	994,308
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			51,143	38,554	109,410	958,593

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Šviesi duona 1 su	13.2	20	1,060	0,160	10,840	46,200
Varškės užtepėle 7	13.2.4	20	2,656	4,075	0,684	50,250
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,082	7,294	50,169	301,800

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta kukurūzinė srb. TA	1.4.7	100	1,477	1,462	8,313	47,284
Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kalakutienos maltinukas T 1,3	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
1) **Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
1) **Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
ARBA						
2) Virtos / garintos daržovės TA	11.8	40	0,892	0,135	3,965	16,519
2)**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su 1 variantu):			21,112	11,245	44,774	333,440
Iš viso (su 2 variantu):			21,464	11,290	46,729	341,139

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	100	2,557	3,171	27,005	140,180
Virta vištiena T	3.2.1	50	15,732	1,728	2,160	79,560
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kmyņu arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			19,347	5,165	32,914	237,104
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			51,541	23,704	127,857	872,344
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			51,893	23,749	129,812	880,043

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T 7	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Cinamonas	4.28	0,6	0,024	0,007	0,486	1,482
Sausainiai 1,7	14.8	10	0,830	3,050	5,400	52,950
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmyną arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			6,425	9,587	41,917	274,776

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	100	1,179	3,109	6,896	56,270
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Vidurkis			1,682	3,141	8,768	67,779
Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
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
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			22,014	15,726	38,972	361,465

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Jogurtinis omletas T 3,7	10.6	100	11,049	13,480	2,012	172,760
ARBA						
2) Omletas su sūriu T 1,3,7	10.2.2	90	11,172	12,665	5,370	179,480
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			14,079	14,020	20,442	249,920
Iš viso (su 2 variantu):			14,202	13,205	23,800	256,640
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			42,518	39,333	101,331	886,161
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			42,641	38,518	104,689	892,881

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,739	12,479	42,631	313,750

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	100	0,864	2,202	7,816	51,520
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos kukulis T₃	3.2.5	60	17,042	2,499	4,549	100,080
Bulvių košė T ₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			22,365	7,188	40,085	288,781

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T _{1,7}	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Saldus jogurto pad. ₇	4.20	16	0,920	0,552	2,226	17,608
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			18,247	9,666	35,024	315,967
Iš viso (dienos davinio):			51,351	29,333	117,740	918,498

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
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
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė 7	13.2.4	25	3,320	4,992	0,855	61,661
**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:			12,457	13,692	36,334	306,941

Pietūs 12 val. I variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA 1	1.11	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	60	14,100	7,567	1,113	127,130
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			21,080	10,586	49,962	355,101

Pietūs 12 val. II variantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA 1	1.11	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	60/20	19,748	12,025	4,066	201,180
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			26,728	15,044	52,915	429,151

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai	riebalai	angliavandeniai	
1) Sklindžiai su obuoliais 1,3,7 arba	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
2) Sklindžiai su obuoliais ir cukinijomis 1,3,7	9.9	100	8,004	4,413	32,390	271,630
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	10	0,439	0,259	2,160	12,341
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 (su 1 variantu):			8,711	10,692	35,964	292,394
Iš viso (su 2 variantu):			8,443	4,672	34,550	295,054
Iš viso (dienos davinio) (su 1 var. ir 1 var.):			42,248	34,970	122,260	954,436
Iš viso (dienos davinio) (su 1 var. ir 2 var.):			41,980	28,950	120,846	957,096
Iš viso (dienos davinio) (su 2 var. ir 1 var.):			47,896	39,428	125,213	1028,486
Iš viso (dienos davinio) (su 2 var. ir 2 var.):			47,628	33,408	123,799	1031,146

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis
Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	150	4,410	1,085	24,255	122,150
Neraf. al.	4.6	5	0,000	4,782	0,000	43,100
1) Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
ARBA						
2) Karštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T 1,7	13.1.7	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,870	12,997	38,045	294,700

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Jogurt. grietinė 7	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Žuvies maltinukas T 1, 3, 4	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**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	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			18,050	13,632	43,255	359,885

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Varškės ir makaronų apkepas T 1,3,7	7.12	150	15,568	8,732	20,207	223,458
ARBA						
2) 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
Jogurt. grietinė 7	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso (su 1 variantu):			16,453	10,650	24,099	258,355
Iš viso (su 2 variantu):			18,171	14,214	22,727	291,866
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			42,373	37,279	105,399	912,940
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			44,091	40,843	104,027	946,451

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T 3	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
ir fermentiniu sūriu 7	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
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
Iš viso:			13,660	15,820	19,555	262,700

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Plovas su kiauliena T 7	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			19,330	15,054	63,916	436,926

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA 1	11.7	80	3,242	2,086	22,742	125,380
Kiaulienos kukuliukai T 3	3.1.6	50	12,176	5,242	0,862	97,468
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			20,218	10,448	32,164	306,608
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			53,208	41,322	115,635	1006,234

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,988	9,762	30,777	258,730
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			45,978	40,636	114,248	958,356

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

Penkiolikos dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 (1)	50,957	37,075	111,279	960,818
1 (2)	50,542	40,492	103,287	943,648
2 (1)	42,753	37,231	113,308	937,533
2 (2)	42,753	41,808	114,693	987,021
2 (3)	43,383	37,286	116,889	953,503
2 (4)	43,383	41,863	118,274	1002,991
3 (2)	42,082	39,069	120,231	943,850
4 (1)	40,355	34,605	139,453	1021,794
4 (2)	38,558	34,010	137,672	996,168
5 (1)	37,638	36,795	137,358	987,411
5 (2)	37,328	37,784	131,762	970,482
6 (1)	53,970	36,869	126,057	999,455
6 (2)	53,625	35,143	127,244	992,610
7 (1)	39,778	38,478	126,709	1007,513
7 (2)	46,189	38,837	125,933	998,231
8 (1)	47,917	36,441	111,122	945,532
8 (2)	44,906	36,33	100,116	882,996
9 (1)	48,918	39,554	116,660	994,308
9 (2)	51,143	38,554	109,410	958,593
10 (1)	51,541	23,704	127,857	872,344
10 (2)	51,893	23,749	129,812	880,043
11 (1)	42,518	39,333	101,331	886,161
11 (2)	42,641	38,518	104,689	892,881
12	51,351	29,333	117,74	918,498
13 (1)	42,248	34,970	122,260	954,436
13 (2)	41,980	28,950	120,846	957,096
14 (1)	42,373	37,279	105,399	912,940
14 (2)	44,091	40,843	104,027	946,451
15 (1)	53,208	41,322	115,635	1006,234
15 (2)	45,978	40,636	114,248	958,356
Vid.	45,518	36,422	118,519	955,570
Norma su 5% nuokrypiu	21-54	21-41	91-160	798-1071

Parengė mitybos specialistė Vida Kontrimienė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

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 jų 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, lazdynų riešutai, graikiniai riešutai, anakardžiai, pekaninės karijos, brazilinės bertoletijos, pistacijos, makadamijos riešutai ir 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, visame SO₂ skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.
13. **Lubiniai ir jų produktai.**
14. **Moliuskai ir jų produktai.**