Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Danės g. 17

Klaipėdos lopšelio-darželio „Tauras“

Klaipėdos g. 31, Klaipėda

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

4 variantas

4-7 m.

Direktorė
Inga Petravičienė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18 val.

Klaipėdos l/d „Tauras"
Darželis

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. liepos 30 d. įsakymu Nr. J - 300
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) 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 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):			**26,517**	**21,586**	**47,507**	**477,999**

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):			**61,662**	**48,383**	**133,988**	**1178,612**

„ * " 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	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	**50**	0,900	0,150	3,350	14,700
*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:	**15,441**	**16,945**	**37,994**	**344,510**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1)*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
ARBA						
2) *Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA 1	1.26	150	5,135	1,898	17,432	93,819
1) Troškinta vištiena T 1,7 arba	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T 1,3,11	3.2.10	80	20,531	11,655	7,398	212,075
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):		**27,959**	**21,565**	**48,982**	**490,979**
	Iš viso (1) (2):		**29,053**	**23,700**	**50,655**	**528,204**
	Iš viso (2) (1):		**29,517**	**19,142**	**47,844**	**458,107**
	Iš viso (2) (2):		**30,611**	**21,277**	**49,517**	**495,332**

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	120	5,403	3,144	37,903	206,020
Grietinės ir sviesto pad. 3	4.8	**25**	0,373	4,897	1,385	50,935
**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:	**10,756**	**11,191**	**48,518**	**343,655**
	Iš viso (dienos davinio) (1) (1):		**54,156**	**49,701**	**135,494**	**1179,144**
	Iš viso (dienos davinio) (1) (2):		**55,250**	**51,836**	**137,167**	**1216,369**
	Iš viso (dienos davinio) (2) (1):		**55,714**	**47,278**	**134,356**	**1146,272**
	Iš viso (dienos davinio) (2) (2):		**56,808**	**49,413**	**136,029**	**1183,497**

„ * " 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	200	7,276	3,734	35,752	202,620
su sviestu 7	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	**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:			**9,476**	**12,324**	**54,102**	**355,140**

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	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.	Išeiga, 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):			**57,168**	**48,021**	**165,718**	**1266,323**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**54,195**	**51,896**	**155,617**	**1224,058**

„ * " 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.	Išeiga, 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.	Išeiga, 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
Kepta žuvis (riebi) T 4	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
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:			**26,358**	**25,333**	**57,934**	**542,298**

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	
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):			**51,919**	**49,959**	**163,696**	**1308,802**

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	
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):			**49,851**	**49,187**	**166,990**	**1284,312**

„ * " 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	
Srb. su višt. gab. ir ž. žirneliais T 9	1.1.3	180/20	10,179	3,483	6,426	88,410
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**16,283**	**15,145**	**25,852**	**290,34**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**52,771**	**49,013**	**144,06**	**1163,456**

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	
Pieniška mak. srb. T 1, 7	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**13,024**	**15,222**	**41,446**	**352,13**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**49,512**	**49,09**	**159,654**	**1225,246**

„ * " 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
Kmynų 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.	Išeiga, 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
**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:	**11,904**	**16,937**	**46,399**	**378,359**

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	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos šnicelis T 1,3	3.4.7	80	12,301	5,01	7,505	122,197
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:	**21,714**	**16,504**	**69,797**	**470,280**

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	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
Kmynų 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):			**44,457**	**47,821**	**161,568**	**1228,244**

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	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):			**54,523**	**47,549**	**161,652**	**1213,684**

„ * " 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 kepinukas T 3	3.2.7	80	21,467	7,286	10,363	181,595
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:	**28,387**	**18,425**	**57,331**	**488,473**

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):			**64,765**	**50,415**	**135,865**	**1224,223**

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
Kmynų 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):			**61,498**	**50,676**	**130,263**	**1185,383**

„ * " 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	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.	Išeiga, 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	**30**	0,540	0,090	2,010	8,820
*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:			**14,134**	**8,311**	**45,169**	**309,8**

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	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) T 4	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
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:			**28,073**	**20,555**	**53,744**	**483,920**

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	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	25	1,111	0,655	5,223	30,325
*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:			**22,917**	**18,770**	**34,531**	**394,186**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**64,032**	**50,144**	**145,816**	**1259,246**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**65,124**	**47,636**	**133,444**	**1187,906**

„ * " 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	
Sorų kr. košė T 7	2.19	150	6,090	2,765	27,755	162,400
Su trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	15	0,127	0,079	2,028	7,912
Šviesi duona 1 su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
Varškės užtepėlė 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:	**11,127**	**8,076**	**46,898**	**301,273**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sult. su mak. 1TA	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
1) **Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
1) **Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
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):			**25,485**	**16,911**	**58,211**	**467,406**
Iš viso (su 2 variantu):			**25,880**	**16,959**	**60,487**	**476,294**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena T 7	3.2.8	140/50	18,617	13,793	35,465	322,540
**Daržovės	12.4	**50**	0,900	0,150	3,350	14,700
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
		Iš viso:	**19,715**	**14,088**	**39,314**	**340,57**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**56,327**	**39,075**	**144,423**	**1109,249**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**56,722**	**39,123**	**146,699**	**1118,137**

„ * " 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	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
Kmynų 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.	Išeiga, 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 lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Vidurkis			2,668	4,243	14,411	103,136
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
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:			**29,586**	**17,844**	**59,708**	**504,094**

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	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):			**55,232**	**47,812**	**138,168**	**1166,151**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**55,331**	**47,231**	**142,175**	**1177,440**

„ * " 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.	Išeiga, 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.	Išeiga, 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 arba	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vidurkis			2,029	2,110	13,035	59,233
Vištienos guliašas T 1, 7	3.2.11	75/45	16,603	16,392	5,784	234,195
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
Iš viso:			**23,287**	**24,896**	**50,204**	**483,864**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Jogurtas 7	4.5	15	0,863	0,517	0,590	10,582
Trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	35	0,293	0,183	4,706	18,363
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			**22,384**	**11,870**	**39,570**	**374,549**
Iš viso (dienos davinio):			**58,345**	**50,894**	**141,91**	**1230,453**

„ * " 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
**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:	**10,258**	**13,748**	**38,94**	**314,761**

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
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos šnicelis T 1,3	3.4.7	60	8,047	3,331	5,434	83,290
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:	**15,233**	**12,721**	**54,689**	**353,324**

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
Kmynų 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):			**34,087**	**37,782**	**130,235**	**971,059**

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):			**40,498**	**38,141**	**129,459**	**961,777**

„ * " 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 kepinukas T 3	3.2.7	60	16,314	5,618	8,831	142,510
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:			**21,729**	**14,054**	**47,282**	**385,611**

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):			**48,833**	**37,987**	**115,937**	**979,921**

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
Kmynų 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):			**45,822**	**37,876**	**104,931**	**917,385**

„ * " 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	30	0,540	0,090	2,010	8,820
*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:	**12,13**	**7,733**	**35,292**	**254,345**

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
Kepta žuvis (riebi) T 4	3.6.1.1	50	11,801	9,907	0,001	129,790
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
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
		Iš viso:	**19,353**	**15,167**	**47,517**	**378,966**

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
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	20	0,878	0,517	4,319	24,682
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**17,859**	**14,765**	**20,242**	**284,510**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**47,297**	**38,695**	**110,971**	**956,476**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**49,342**	**37,665**	**103,051**	**917,821**

„ * " 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	
Sorų kr. košė T 7	2.19	100	3,650	1,705	16,105	95,600
Su trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	10	0,080	0,050	1,301	5,080
Šviesi duona 1	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Su varškės užtepėlė 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:	**8,287**	**6,254**	**42,600**	**252,680**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
***Daržovių sult. su mak. 1 TA**	1.5	100	0,962	2,059	6,886	48,630
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
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):	**20,930**	**13,075**	**46,578**	**372,721**
		Iš viso (su 2 variantu):	**21,282**	**13,120**	**48,533**	**380,420**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena T 7	3.2.8	100/40	14,718	10,423	26,503	244,860
**Daržovės	12.4	**40**	0,720	0,120	2,680	11,760
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
		Iš viso:	**15,596**	**10,659**	**29,582**	**259,284**
		Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):	**44,813**	**29,988**	**118,76**	**884,685**
		Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):	**45,165**	**30,033**	**120,715**	**892,384**

„ * " 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
Kmynų 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 arba	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
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
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:			**22,629**	**13,226**	**44,357**	**376,165**

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):			**43,133**	**36,833**	**106,716**	**900,861**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**43,256**	**36,018**	**110,074**	**907,581**

„ * " 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.	Išeiga, 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.	Išeiga, 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 guliašas T 1, 7	3.2.11	50/30	12,963	13,091	3,679	182,265
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:			**18,286**	**17,780**	**39,215**	**370,966**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Jogurtas 7	4.5	15	0,863	0,517	0,590	10,582
Trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	30	0,253	0,158	4,055	15,823
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			**18,198**	**9,642**	**32,283**	**304,324**
Iš viso (dienos davinio):			**47,223**	**39,901**	**114,129**	**989,04**

„ * " 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, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T 1,7	2.4	150	7,722	4,240	25,229	162,360
Su sviestu 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
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:			**12,450**	**12,866**	**36,326**	**299,501**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA 1	1.11	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona 1	13.1	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**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Sklindžiai su obuoliais 1,3,7	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
ARBA						
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	**20**	0,167	0,104	1,880	7,292
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			**8,625**	**10,638**	**34,986**	**288,603**
Iš viso (su 2 variantu):			**8,443**	**4,672**	**34,550**	**291,263**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**42,155**	**34,090**	**121,274**	**943,205**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**41,973**	**28,124**	**120,838**	**945,865**

„ * " 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
Daržovių pad. A	4.12	18	0,254	4,044	1,851	42,270
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
**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:			**8,664**	**12,349**	**41,906**	**302,690**

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	
Makaronai su varške ir sviestu T 1,7	8.3	120/40/4	11,288	7,039	38,536	267,160
ARBA						
2) Varškės ir bananų apkepas T 1,3,7	7.13	120	17,761	10,793	26,194	273,059
Trintų uogų pad.	4.18	**20**	0,167	0,104	1,880	7,292
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso (su 1 variantu):			**11,613**	**7,259**	**40,815**	**277,116**
Iš viso (su 2 variantu):			**18,086**	**11,013**	**28,473**	**283,015**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**38,327**	**33,240**	**125,976**	**939,691**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**44,800**	**36,994**	**113,634**	**945,590**

„ * " 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	
Makaronai su trošk. kiaul. pad. T	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):			**47,895**	**39,021**	**123,230**	**996,626**

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)	51,157	37,992	108,672	958,348
2 (1)	42,736	39,28	108,064	939,263
2 (2)	42,063	40,976	109,731	964,142
2 (3)	43,971	37,372	109,016	922,419
2 (4)	43,298	39,068	110,683	947,298
3 (2)	41,364	41,063	121,915	967,080
4 (1)	38,677	37,257	134,172	1010,745
4 (2)	36,880	36,662	132,391	985,119
5 (1)	42,408	38,58	114,268	922,371
5 (2)	39,482	38,867	125,899	968,631
6 (1)	53,970	36,869	126,057	999,455
6 (2)	53,625	35,143	127,244	992,610
7 (1)	34,087	37,782	130,235	971,059
7 (2)	40,498	38,141	129,459	961,777
8 (1)	48,833	37,987	115,937	979,921
8 (2)	45,822	37,876	104,931	917,385
9 (1)	47,297	38,695	110,971	956,476
9 (2)	49,342	37,665	103,051	917,821
10 (1)	44,813	29,988	118,76	884,685
10 (2)	45,165	30,033	120,715	892,384
11 (1)	43,133	36,833	106,716	900,861
11 (2)	43,256	36,018	110,074	907,581
12	47,223	39,901	114,129	989,04
13 (1)	42,155	34,090	121,274	943,205
13 (2)	41,973	28,124	120,838	945,865
14 (1)	38,327	33,240	125,976	939,691
14 (2)	44,800	36,994	113,634	945,590
15 (1)	47,895	39,021	123,230	996,626
15 (2)	45,978	40,636	114,248	958,356
Vid.	44,317	36,848	117,563	951,319
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. **Žuvys 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 SO_2 skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.
13. **Lubinai ir jų produktai.**
14. **Moliuskai ir jų produktai.**

„ * " 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, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T 1,7	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Sviestas 7	4.1	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	35	4,648	6,820	1,197	85,136
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**15,819**	**16,844**	**43,075**	**375,716**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*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 1,7	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	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:	**32,404**	**20,835**	**63,600**	**541,726**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Sklindžiai su obuoliais 1,3,7	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
ARBA						
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	**20**	0,167	0,104	1,880	7,292
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			**10,564**	**12,646**	**43,665**	**344,652**
Iš viso (su 2 variantu):			**10,459**	**12,535**	**43,410**	**356,304**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**58,787**	**50,325**	**150,340**	**1262,094**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**58,682**	**50,214**	**150,085**	**1273,746**

„ * " 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
Daržovių pad. A	4.12	26	0,303	5,052	2,204	52,430
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
**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:			**11,475**	**15,963**	**52,677**	**386,930**

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)Makaronai su varške ir sviestu T	8.3	150/50/5	13,795	8,795	47,472	330,450
ARBA						
2) Varškės ir bananų apkepas T 1,3,7	7.13	150	22,294	13,549	32,780	342,525
Trintų uogų pad.	4.18	**25**	0,200	0,125	2,256	8,750
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso (su 1 variantu):			**14,193**	**9,065**	**50,227**	**342,530**
Iš viso (su 2 variantu):			**22,692**	**13,819**	**35,535**	**354,605**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**49,026**	**42,909**	**157,020**	**1193,487**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**57,525**	**47,663**	**142,328**	**1205,562**

„ * " 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 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.	Išeiga, 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.	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:	**20,690**	**11,216**	**47,558**	**379,830**
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			**63,114**	**49,522**	**159,855**	**1283,876**

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	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)	61,662	48,383	133,988	1178,612
2 (1)	54,156	49,701	135,494	1179,144
2 (2)	55,25	51,836	137,167	1216,369
2 (3)	55,714	47,278	134,356	1146,272
2 (4)	56,808	49,413	136,029	1183,497
3 (2)	54,195	51,896	155,617	1224,058
4 (1)	51,919	49,959	163,696	1308,802
4 (2)	49,851	49,187	166,990	1284,312
5 (1)	52,771	49,013	144,06	1163,456
5 (2)	49,512	49,09	159,654	1225,246
6 (1)	67,857	45,826	162,924	1293,637
6 (2)	67,427	43,669	164,407	1285,08
7 (1)	44,457	47,821	161,568	1228,244
7 (2)	54,523	47,549	161,652	1213,684
8 (1)	64,765	50,415	135,865	1224,223
8 (2)	61,498	50,676	130,263	1185,383
9 (1)	64,032	50,144	145,816	1259,246
9 (2)	65,124	47,636	133,444	1187,906
10 (1)	56,327	39,075	144,423	1109,249
10 (2)	56,722	39,123	146,699	1118,137
11 (1)	55,232	47,812	138,168	1166,151
11 (2)	55,331	47,231	142,175	1177,440
12	58,3445	50,894	141,91	1230,453
13 (1)	58,787	50,325	150,34	1262,094
13 (2)	58,682	50,214	150,085	1273,746
14 (1)	49,026	42,909	157,020	1193,487
14 (2)	57,525	47,663	142,328	1205,562
15 (1)	63,114	49,522	159,855	1283,876
15 (2)	60,707	51,674	152,671	1250,571
Vid.	57,424	48,114	147,538	1214,769
Norma su 5% nuokrypiu	25-68	28-51	112-201	998-1339

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. **Žuvys 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 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 SO_2 skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.
13. **Lubinai ir jų produktai.**
14. **Moliuskai ir jų produktai.**

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

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis