

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Danės g. 17, Klaipėda

Klaipėdos Marijos Montessori mokykla-darželis

Debreceno g. 80, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

6-10 metų (pradinio ugdymo mokinių grupė)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18:00 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. rugsėjo 30 d. įsakymu Nr. J -434

1 priedas

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T _{1,7}	2.6	200	7,410	3,865	27,163	207,650
Su aguonomis	4.29	5	0,995	2,335	1,235	25,850
Arba su sviestu 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapičiai su lydytu sūriu _{1,7}	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su aguonomis) :			11,765	9,919	51,018	364,600
Iš viso (su sviestu) :			10,798	10,608	49,815	368,510

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos mažylių balandėlis T₃	3.1.11	120	24,508	11,270	8,061	226,740
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			32,830	19,142	58,512	514,472

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T _{1,3,7}	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Grietinės ir sviesto pad. 7	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			0,37	15,92	35,16	393,21
Iš viso (su aguonomis) :			44,968	44,983	144,690	1272,281
Iš viso (su sviestu) :			44,001	45,672	143,487	1276,191
Iš viso dienos davinio (vid.):			44,485	45,328	144,089	1274,236

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

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T _{1,7}	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
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:			12,955	9,898	59,943	365,25

I variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sult. su mak. TA ₁	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištiesos guliašas T₇	3.2.11	90/60	19,321	18,968	7,384	270,830
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,100
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			26,205	23,245	58,864	521,116

II variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sult. su mak. TA ₁	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T₇	3.2.8	160/60	21,153	15,964	40,053	363,450
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			25,907	19,671	68,493	512,636

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu T _{1,3,7}	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Šviesi duona ₁	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			16,789	16,583	42,490	371,320
Iš viso (I variantas):			55,949	49,726	161,297	1257,686
Iš viso (II variantas):			55,651	46,152	170,926	1249,206
Iš viso dienos davinio (vid.):			55,800	47,939	166,112	1253,446

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

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis	13.1.6	35/7/25	2,204	6,137	20,076	137,555
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			10,569	9,269	68,04	390,275

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos befstrogenas T_{1,7}	3.4.3	80/40	28,298	19,701	6,000	314,420
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovėmis) :			36,962	23,708	53,882	553,206
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) :			37,306	23,738	56,451	562,721

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais _{1,3,7}	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,862	12,818	43,592	355,936
Iš viso (su daržovėmis) :			58,393	45,795	165,514	1299,417
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) :			58,737	45,825	168,083	1308,932
Iš viso dienos davinio (vid.):			58,565	45,810	166,799	1304,175

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

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T ₃	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu ^{1,7}	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
*Vaisiai	12.5.1	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,446	19,03	35,076	360,060

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų, porų, pomidorų srb. TA arba	1.4.8	150	1,634	7,938	6,601	94,090
Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
<i>Su skrebučiais TA₁</i>	13.3	15	2,621	5,700	15,480	79,599
<i>Kalakutienos maltinukas T_{3,1}</i>	3.3.5	100	24,746	7,357	6,457	189,515
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):			34,401	22,536	71,828	556,544
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			34,584	20,076	77,864	561,214

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas T _{1,3,7}	7.8	150	19,338	17,328	21,691	319,820
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			19,721	17,489	27,481	342,78
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):			69,568	59,055	134,385	1259,384
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			69,751	56,595	140,421	1264,054
Iš viso dienos davinio (vid.):			69,660	57,825	137,403	1261,719

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

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T 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
Duoniukai / trapučiai ₁	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A	13.2.3	15	0,891	2,233	3,007	34,890
arba Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso (su moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			8,781	10,078	54,807	335,090
Iš viso (su pupelių užtepėle):			9,128	9,941	55,506	335,020

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T ₃	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinis T_{1,3,4}	3.6.6	100	13,08	12,333	8,743	223,252
Bulvių košė T ₇	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			25,320	25,879	61,729	589,734

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T _{1,7}	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu _{1,7}	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,915	15,43	37,56	323,53
Iš viso (su avinžirnių užtepėle):			45,016	51,387	154,096	1248,354
Iš viso (su pupelių užtepėle):			45,363	51,250	154,795	1248,284
Iš viso dienos davinio (vid.):			45,190	51,319	154,446	1248,319

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.)	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			12,918	8,565	52,793	326,56

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA arba	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	150	1,517	3,319	12,834	81,870
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T	3.1.12	160/60	20,039	19,737	38,601	404,150
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):			25,727	23,568	71,794	571,306
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			26,071	23,598	74,363	580,821
Iš viso (su daržovėmis rinkiniu ir rūgštynių srb.):			25,306	23,716	72,550	574,956
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			25,650	23,746	75,119	584,471

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės TA	11.5	150	4,006	6,188	36,606	215,040
**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
*Vaisiai	14.2	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			10,294	10,200	52,786	341,740
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):			48,939	42,333	177,373	1239,606
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			49,283	42,363	179,942	1249,121
Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):			48,518	42,481	178,129	1243,256
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			48,862	42,511	180,698	1252,771
Iš viso dienos davinio (vid.):			48,901	42,422	179,036	1246,189

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T ₇	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona ₁ su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,846	11,13	56,378	361,17

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
su skrebučiais TA ₁	13.3	15	2,621	5,700	15,480	79,599
Vištienos maltinukas ₃ T arba	3.2.6	100	26,006	7,605	7,493	187,990
Traški vištienos filė T	3.2.9	100	21,771	2,165	15,779	170,983
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su vištienos maltinuku):			35,330	25,193	57,912	536,607
Iš viso (su traškia vištienos filė):			31,095	19,753	66,198	519,600

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
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	0	0	0
Iš viso:			14,569	18,872	28,845	334,040
Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku):			61,745	55,195	143,135	1231,817
Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):			57,510	49,755	151,421	1214,810
Iš viso dienos davinio (vid.):			59,628	52,475	147,278	1223,314

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sūrio lazdelė 7	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,50	18,075	30,247	342,08

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė 7	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis 3 T	3.5.3	100	20,132	10,117	6,122	193,306
Bulvių košė 7 T	11.1.1	100	2,344	3,746	17,554	112,120
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
**Daržovės arba	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Virtos / garintos daržovės TA	11.8	40	0,892	0,135	3,965	16,519
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovėmis):			28,57	24,43	56,15	546,88
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			28,75	24,44	57,44	551,64

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai 1,3,7	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			10,811	12,604	41,679	345,821
Iš viso dienos davinio:			53,886	55,104	128,079	1234,785
Iš viso dienos davinio (vid.):			53,886	55,104	128,079	1234,785

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T _{1,7}	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Sausučiai ₁	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			12,297	5,843	56,853	329,726

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA ₁ arba	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Daržovių, pupelių ir makaronų srb. TA	1.25	150	2,841	1,197	12,835	67,440
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T _{1,7}	3.3.3	70/50	18,394	11,700	4,561	193,870
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (Agurkinė srb. su daržovėmis):			28,334	17,020	79,138	547,320
Iš viso (Agurkinė srb. su virtomis/garintomis daržovėmis):			28,678	17,050	81,707	556,835
Iš viso (Daržovių, pup. ir mak. srb. su daržovėmis):			29,485	14,948	78,401	528,870
Iš viso (Daržovių, pup. ir mak. srb. su virtomis/garintomis daržovėmis):			29,485	14,948	78,401	528,870

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T _{1,3,7}	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
Jogurt. grietinė ₇	4.4	30	0,948	3,288	1,269	42,300
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,869	18,396	26,825	390,117
Iš viso (Agurkinė srb. su daržovėmis):			65,500	41,259	162,816	1267,163
Iš viso (Agurkinė srb. su virtomis/garintomis daržovėmis):			65,844	41,289	165,385	1276,678
Iš viso (Daržovių, pup. ir mak. srb. su daržovėmis):			66,651	39,187	162,079	1248,713
Iš viso (Daržovių, pup. ir mak. srb. su virtomis/garintomis daržovėmis):			66,651	39,187	162,079	1248,713
Iš viso dienos davinio (vid.):			65,672	41,274	164,1005	1271,9205

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) 4 T arba	3.6.1.1	100	23,602	19,814	0,002	259,580
Žuvies maltinukas 1,3,4 T	3.6.3	100	21,511	12,874	8,316	230,500
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,100
Keptos burokėlių skilt. TA	11.11	50	1,191	1,483	7,213	39,483
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su kepta riebia žuvimi):			33,951	24,675	65,146	570,279
Iš viso (su žuvies maltinuku):			30,669	16,252	66,247	501,716

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su varške ir sviestu T	8.3	150/50/5	13,795	8,795	47,472	330,450
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,795	8,795	47,472	330,450
Iš viso (su kepta riebia žuvimi):			60,261	48,636	167,238	1292,139
Iš viso (su žuvies maltinuku):			56,979	40,213	168,339	1223,576
Iš viso dienos davinio (vid.):			58,620	44,425	167,789	1257,858

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T ₇	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
Duoniukai / trapičiai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su varškės užtepėlė (sald.) ₇	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			14,768	9,134	61,130	366,950

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Skrebučiai TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kiaulienos guliašas T_{1,7}	3.1.4	90/60	26,229	18,154	7,384	292,060
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovėmis):			34,613	26,596	56,462	560,963
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			34,957	26,626	59,031	570,478

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena _{1,7}	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,919	12,910	47,371	372,135

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais _{1,3,7}	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,041	12,922	45,202	363,693
Iš viso (I var. ir su daržovėmis):			70,300	48,640	164,963	1300,048
Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			70,644	48,670	167,532	1309,563
Iš viso (II var. ir su daržovėmis):			60,422	48,652	162,794	1291,606
Iš viso (II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			60,766	48,682	165,363	1301,121
Iš viso dienos davinio (vid.):			65,533	48,661	165,163	1300,585

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T ₇	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis _{1,7}	13.1.6	35/7/25	2,204	6,137	20,076	137,555
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,224	13,122	55,131	362,205

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona₁	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
I var. Troškintas vištienos kepsnelis T arba	3.2.3	90	30,447	3,656	0,390	156,260
II var. Vištienos guliašas T _{1,7}	3.2.11	75/45	16,603	16,392	5,784	234,195
Virtos kr. TA ₁ arba	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
Virtos ankštinės daržovės TA	11.3.1	80	9,040	0,580	23,620	118,000
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (I var. su kruopom):			39,179	12,490	60,578	495,806
Iš viso (I var. su ankšt.darž.):			44,583	12,015	60,753	501,198
Iš viso (II var. su kruopom):			25,335	25,226	65,972	573,741
Iš viso (II var. su ankšt.darž.):			30,739	24,751	66,142	579,117

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T _{1,7}	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso :			11,473	11,562	46,902	339,410
Iš viso (I var. su kruopom):			60,876	37,174	162,611	1197,421
Iš viso (I var. su ankšt.darž.):			66,280	36,699	162,786	1202,813
Iš viso (II var. su kruopom):			47,032	49,910	168,005	1275,356
Iš viso (II var. su ankšt.darž.):			52,436	49,435	168,175	1280,732
Iš viso dienos davinio (vid.):			56,656	43,305	165,394	1239,081

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T _{1,7}	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
Su fermentiniu sūriu	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,16	14,339	43,695	344,279

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos befstrogenas T _{1,7}	3.4.3	80/40	28,298	19,701	6,000	314,420
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**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:			36,583	26,300	52,917	580,186

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T _{1,3,7}	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Saldus jogurto pad. ₇	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			21,897	16,552	25,921	330,790
Iš viso dienos davinio:			69,643	57,191	122,533	1255,255

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T _{3,7}	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			14,743	15,895	40,931	351,42

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	150	0,648	2,127	6,420	48,090
su ruginė duona ₁ arba	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	113,490
su skrebučiais ₁ TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena₇ T	3.3.6	160/60	19,969	17,152	37,903	374,130
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su ryžių kr., rugine duona, daržovėmis):			24,367	19,939	65,438	511,156
Iš viso (su ryžių kr. srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis):			24,711	19,969	68,002	520,655
Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais, daržovėmis):			25,328	24,422	65,255	564,222
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis):			25,672	24,452	67,824	573,737

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinių plokštainis ₃ T	5.8	180	12,242	6,366	30,143	197,562
Jogurt. grietinė ₇	4.4	35	1,106	3,836	1,480	49,350
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			18,508	13,382	41,523	336,552
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis):			57,618	49,216	147,892	1199,128
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis):			57,962	49,246	150,456	1208,627
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis):			58,579	53,699	147,709	1252,194
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis):			58,923	53,729	150,278	1261,709
Iš viso dienos davinio (vid.):			58,271	51,473	149,084	1230,415

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T ₇	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,986	15,853	36,059	335,970

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė srb. su perl. kr. TA ₁ arba	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Lęšių srb. TA	1.13	150	6,965	5,356	20,909	149,920
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.3	100	21,511	12,874	8,316	230,500
Bulvių košė T ₇	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
*Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
*Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (Agurkinė srb.):			28,813	23,569	54,774	527,682
Iš viso (Lęšių srb.):			33,548	25,566	60,101	582,892

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul. ir grietinės pad. T _{1,7}	8.1.4	125/75	15,050	11,816	37,323	319,080
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			15,338	11,928	42,803	341,080
Iš viso (Agurkinė srb.):			57,137	51,350	133,636	1204,732
Iš viso (Lęšių srb.):			61,872	53,347	138,963	1259,942
Iš viso dienos davinio (vid.):			59,505	52,349	136,300	1232,337

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

T - tausojantis
 A - augalinis

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	44,485	45,328	144,089	1274,236
2	55,800	47,939	166,112	1253,446
3	58,565	45,810	166,799	1304,175
4	69,660	57,825	137,403	1261,719
5	45,190	51,319	154,446	1248,319
2 savaitė				
6	48,901	42,422	179,036	1246,189
7	59,628	52,475	147,278	1223,314
8	53,886	55,104	128,079	1234,785
9	65,672	41,274	164,101	1271,921
10	58,620	44,425	167,789	1257,858
3 savaitė				
11	65,533	48,661	165,163	1300,585
12	56,656	43,305	165,394	1239,081
13	69,643	57,191	122,533	1255,255
14	58,271	51,473	149,084	1230,415
15	59,505	52,349	136,300	1232,337
5 proc. nuokrypis	28-75	31-58	126-228	1131-1517

Parengė mitybos specialistė Rūta Genutė

Alergenų sąrašas

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. **Vėžiagyviai** ir jų produktai;
3. **Kiaušiniai** ir jų produktai;
4. **Žuvis** ir jos produktai;
5. **Žemės riešutai** ir jų produktai;
6. **Sojų pupelės** ir jų produktai;
7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. **Riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), kariojos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijų (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai;
9. **Salierai** ir jų produktai;
10. **Garstyčios** ir jų produktai;
11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai;
12. **Sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO₂“.
13. **Lubina** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai;