

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos Marijos Montessori mokyklos-darželio**

*Debreceno g. 80, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**2 variantas**

**6-10 m.**

Įstaigos darbo laikas

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

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2025 m. birželio 26 d. įsakymu Nr. J - 174  
1 priedas

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T <sub>1,7</sub>	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 <sub>7</sub>	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu <sub>1,7</sub>	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso (su aguonomis):</b>			<b>11,765</b>	<b>9,919</b>	<b>51,018</b>	<b>364,600</b>
<b>Iš viso (su sviestu):</b>			<b>10,798</b>	<b>10,608</b>	<b>49,815</b>	<b>368,510</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
<b>Kiaulienos mažylių balandėlis T<sub>3</sub></b>	<b>3.1.11</b>	<b>120</b>	<b>24,508</b>	<b>11,270</b>	<b>8,061</b>	<b>226,740</b>
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>33,617</b>	<b>15,509</b>	<b>74,778</b>	<b>536,906</b>
<b>Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):</b>			<b>33,961</b>	<b>15,539</b>	<b>77,347</b>	<b>546,421</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T <sub>1,3,7</sub>	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Grietinės ir sviesto pad. <sub>7</sub>	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>0,37</b>	<b>15,92</b>	<b>35,16</b>	<b>393,21</b>
<b>Iš viso (su aguonomis ir daržovėmis):</b>			<b>45,755</b>	<b>41,350</b>	<b>160,956</b>	<b>1294,715</b>
<b>Iš viso (su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>46,099</b>	<b>41,380</b>	<b>163,525</b>	<b>1304,230</b>
<b>Iš viso (su sviestu ir daržovėmis):</b>			<b>44,788</b>	<b>42,039</b>	<b>159,753</b>	<b>1298,625</b>
<b>Iš viso (su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>45,132</b>	<b>42,069</b>	<b>162,322</b>	<b>1308,140</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>45,444</b>	<b>41,710</b>	<b>161,639</b>	<b>1301,428</b>

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

T - tausojantis  
A - augalinis

1 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T <sub>1,7</sub>	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub>	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
<b>Iš viso:</b>			<b>12,955</b>	<b>9,898</b>	<b>59,943</b>	<b>365,25</b>

## I variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arb.	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
<b>Vištienos guliašas T<sub>7</sub></b>	3.2.11	<b>90/60</b>	19,321	18,968	7,384	270,830
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,100
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso (su kopūstų srb.):</b>			<b>26,071</b>	<b>23,263</b>	<b>57,495</b>	<b>512,406</b>
<b>Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>26,403</b>	<b>23,186</b>	<b>58,485</b>	<b>520,416</b>

## II variantas Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arb.	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
<b>Plovas su vištiena T<sub>7</sub></b>	3.2.8	<b>160/60</b>	21,153	15,964	40,053	363,450
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso (su kopūstų srb.):</b>			<b>25,773</b>	<b>19,689</b>	<b>67,124</b>	<b>503,926</b>
<b>Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>26,105</b>	<b>19,612</b>	<b>68,114</b>	<b>511,936</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu T <sub>1,3,7</sub>	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Šviesi duona <sub>1</sub>	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>16,789</b>	<b>16,583</b>	<b>42,490</b>	<b>371,320</b>
<b>Iš viso (I variantas kopūstų srb.):</b>			<b>55,815</b>	<b>49,744</b>	<b>159,928</b>	<b>1248,976</b>
<b>Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>56,147</b>	<b>49,667</b>	<b>160,918</b>	<b>1256,986</b>
<b>Iš viso (II variantas kopūstų srb.):</b>			<b>55,517</b>	<b>46,170</b>	<b>169,557</b>	<b>1240,496</b>
<b>Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):</b>			<b>55,849</b>	<b>46,093</b>	<b>170,547</b>	<b>1248,506</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>55,832</b>	<b>47,919</b>	<b>165,238</b>	<b>1248,741</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T <sub>1,7</sub>	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Šviesi duona su sviestu ir daržovėm	13.1.6	35/7/25	2,204	6,137	20,076	137,555
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<b>Iš viso:</b>			<b>10,569</b>	<b>9,269</b>	<b>68,04</b>	<b>390,275</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kr. srb. TA <sub>1</sub>	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
<b>Jautienos befstrogenas T<sub>1,7</sub></b>	3.4.3	<b>80/40</b>	28,298	19,701	6,000	314,420
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso (su daržovėmis) :</b>			<b>36,962</b>	<b>23,708</b>	<b>53,882</b>	<b>553,206</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) :</b>			<b>37,306</b>	<b>23,738</b>	<b>56,451</b>	<b>562,721</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai <sub>1,3,7</sub>	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,601</b>	<b>14,867</b>	<b>45,209</b>	<b>389,281</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis) :</b>			59,132	47,844	167,131	1332,762
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) :</b>			59,476	47,874	169,700	1342,277
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>59,304</b>	<b>47,859</b>	<b>168,416</b>	<b>1337,520</b>

„\*“ - 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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T <sub>3,7</sub>	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
<b>Ž. žirneliai (konserv.)</b>	12.4.9	<b>60</b>	2,340	0,240	11,340	50,100
Grietinė <sub>7</sub>	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
<b>Šviesi duona su sviestu<sub>1,7</sub></b>	13.1.1	<b>30/5</b>	1,625	4,370	16,300	106,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>15,282</b>	<b>17,853</b>	<b>30,463</b>	<b>332,330</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
<b>Su skrebučiais TA<sub>1</sub></b>	13.3	<b>15</b>	2,621	5,700	15,480	79,599
<b>Kalakutienos maltinukas T<sub>3,1</sub></b>	3.3.5	<b>100</b>	24,746	7,357	6,457	189,515
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
<b>** Daržovės</b>	12.4	<b>50</b>	0,900	0,150	3,350	14,700
<b>** Daržovių sal. su neraf. al.</b>	12.2	<b>50</b>	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
<b>Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):</b>			<b>34,401</b>	<b>22,536</b>	<b>71,828</b>	<b>556,544</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			<b>34,584</b>	<b>20,076</b>	<b>77,864</b>	<b>561,214</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T <sub>1,3,7</sub>	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>21,685</b>	<b>18,08</b>	<b>25,508</b>	<b>348,321</b>
<b>Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):</b>			71,368	58,469	127,799	1237,195
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			71,551	56,009	133,835	1241,865
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>71,460</b>	<b>57,239</b>	<b>130,817</b>	<b>1239,530</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T <sub>7</sub>	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona <sub>1</sub>	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A	13.2.3	15	0,891	2,233	3,007	34,890
arba Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso (su moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>			<b>8,867</b>	<b>12,396</b>	<b>56,081</b>	<b>359,810</b>
<b>Iš viso (su pupelių užtepėle):</b>			<b>9,214</b>	<b>12,259</b>	<b>56,780</b>	<b>359,740</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T <sub>3</sub>	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
<b>Žuvies maltinis T<sub>1,3,4</sub></b>	3.6.6	<b>100</b>	13,08	12,333	8,743	223,252
Bulvių košė T <sub>7</sub>	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
Virtos /garintos daržovės arba	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>25,875</b>	<b>22,052</b>	<b>69,604</b>	<b>577,683</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>25,531</b>	<b>22,022</b>	<b>67,035</b>	<b>568,168</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T <sub>1,7</sub>	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Su grietinės ir sviesto pad. <sub>7</sub>	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,473</b>	<b>11,562</b>	<b>46,902</b>	<b>339,41</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų)</b>			<b>46,215</b>	<b>46,010</b>	<b>172,587</b>	<b>1276,903</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių)</b>			<b>46,562</b>	<b>45,873</b>	<b>173,286</b>	<b>1276,833</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių)</b>			<b>45,871</b>	<b>45,980</b>	<b>170,018</b>	<b>1267,388</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir pupelių užtepėle):</b>			<b>46,218</b>	<b>45,843</b>	<b>170,717</b>	<b>1267,318</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>46,217</b>	<b>45,927</b>	<b>171,652</b>	<b>1272,111</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
<b>Plovas su kiauliena T</b>	3.1.12	<b>160/60</b>	20,039	19,737	38,601	404,150
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<b>Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>25,727</b>	<b>23,568</b>	<b>71,794</b>	<b>571,306</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>26,071</b>	<b>23,598</b>	<b>74,363</b>	<b>580,821</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis rinkiniu ir rūgštynių srb.):</b>			<b>25,306</b>	<b>23,716</b>	<b>72,550</b>	<b>574,956</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>25,650</b>	<b>23,746</b>	<b>75,119</b>	<b>584,471</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių ir bulvių kepsniukai T	5.1.2	120	8,289	15,720	30,266	290,105
Su jogurt. grietinė	4.4	35	1,106	3,836	1,480	49,350
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,295</b>	<b>19,706</b>	<b>35,096</b>	<b>354,155</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>48,940</b>	<b>51,839</b>	<b>159,683</b>	<b>1252,021</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):</b>			<b>49,284</b>	<b>51,869</b>	<b>162,252</b>	<b>1261,536</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>48,519</b>	<b>51,987</b>	<b>160,439</b>	<b>1255,671</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>48,863</b>	<b>52,017</b>	<b>163,008</b>	<b>1265,186</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>48,902</b>	<b>51,928</b>	<b>161,346</b>	<b>1258,604</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	150	1,758	4,164	10,252	79,580
<i>su skrebučiais TA<sub>1</sub></i>	13.3	<b>15</b>	2,621	5,700	15,480	79,599
<i>Vištienos maltinukas<sub>3</sub> T arba</i>	3.2.6	<b>100</b>	26,006	7,605	7,493	187,990
<i>Traški vištienos filė T</i>	3.2.9	<b>100</b>	21,771	2,165	15,779	170,983
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su vištienos maltinuku):</b>			<b>35,330</b>	<b>25,193</b>	<b>57,912</b>	<b>536,607</b>
<b>Iš viso (su traškia vištienos filė):</b>			<b>31,959</b>	<b>20,089</b>	<b>82,638</b>	<b>585,600</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T <sub>1,3,7</sub>	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,569</b>	<b>18,872</b>	<b>28,845</b>	<b>334,040</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku):</b>			<b>62,746</b>	<b>49,998</b>	<b>146,875</b>	<b>1216,073</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):</b>			<b>59,375</b>	<b>44,894</b>	<b>171,601</b>	<b>1265,066</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>61,061</b>	<b>47,446</b>	<b>159,238</b>	<b>1240,570</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Grikių kr. košė T <sub>7</sub>	2.7	200	
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona <sub>1</sub> 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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,867</b>	<b>13,608</b>	<b>56,402</b>	<b>383,49</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė <sub>7</sub>	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis <sub>3</sub> T	3.5.3	100	20,132	10,117	6,122	193,306
<b>Bulvių košė<sub>7</sub> T</b>	11.1.1	<b>100</b>	2,344	3,746	17,554	112,120
**Daržovių sal. su jog. <sub>7</sub>	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės arba	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	30	0,689	0,104	3,063	12,764
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>29,30</b>	<b>20,25</b>	<b>73,57</b>	<b>569,00</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>29,451</b>	<b>20,263</b>	<b>74,621</b>	<b>572,946</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai <sub>1,3,7</sub>	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	4.2.1	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
<b>Iš viso:</b>			<b>10,811</b>	<b>12,604</b>	<b>41,679</b>	<b>345,821</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su daržovėmis):</b>			51,980	46,461	171,649	1298,313
<b>Iš viso dienos davinio (su virtomis/garintomis):</b>			52,129	46,475	172,702	1302,257
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>52,055</b>	<b>46,468</b>	<b>172,176</b>	<b>1300,285</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T <sub>7</sub>	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
Sviestas <sub>7</sub>	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sūrio lazdelė <sub>7</sub>	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,502</b>	<b>18,075</b>	<b>30,247</b>	<b>342,08</b>

## Pietūs 12.00 val.

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

## 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 <sub>1,3,7</sub>	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
su jogurto pad. (sald.) <sub>7</sub>	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,588</b>	<b>16,108</b>	<b>29,49</b>	<b>379,337</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>68,424</b>	<b>51,203</b>	<b>138,875</b>	<b>1268,737</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>68,768</b>	<b>51,233</b>	<b>141,444</b>	<b>1278,252</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>68,596</b>	<b>51,218</b>	<b>140,1595</b>	<b>1273,4945</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sro. su pupelėmis ir bulvėmis 1,7	1.26	150	5,135	1,898	17,432	93,819
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
<b>Kepta žuvis (riebi) 4 T arba</b>	3.6.1.1	<b>100</b>	23,602	19,814	0,002	259,580
<b>Žuvies maltinukas 1,3,4 T</b>	3.6.3	<b>100</b>	21,511	12,874	8,316	230,500
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso( su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):</b>			<b>34,971</b>	<b>22,789</b>	<b>69,812</b>	<b>573,945</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):</b>			<b>32,880</b>	<b>15,849</b>	<b>78,126</b>	<b>544,865</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia</b>			<b>35,315</b>	<b>22,819</b>	<b>72,381</b>	<b>583,460</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies</b>			<b>33,224</b>	<b>15,879</b>	<b>80,695</b>	<b>554,380</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. 1,7T	8.4	150/15	6,212	9,473	42,033	283,340
Šparaginės pupelės su "Mocarella" sūriu 7	5.1.5	50	3,912	4,470	3,969	68,137
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,024</b>	<b>14,093</b>	<b>49,352</b>	<b>366,177</b>
<b>Iš viso( su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):</b>			<b>58,510</b>	<b>52,048</b>	<b>173,784</b>	<b>1331,532</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):</b>			<b>56,419</b>	<b>45,108</b>	<b>182,098</b>	<b>1302,452</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia</b>			<b>58,854</b>	<b>52,078</b>	<b>176,353</b>	<b>1341,047</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies</b>			<b>56,763</b>	<b>45,138</b>	<b>184,667</b>	<b>1311,967</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>57,637</b>	<b>48,593</b>	<b>179,226</b>	<b>1321,750</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

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

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

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

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

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

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T <sub>7</sub>	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis <sub>1,7</sub>	13.1.6	35/7/25	2,204	6,137	20,076	137,555
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>29,719</b>	<b>15,600</b>	<b>55,155</b>	<b>384,525</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos kepinukas T <sub>3</sub>	3.2.7	80	21,467	7,286	10,363	181,595
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
<i>*Vaisiai</i>	12.5.1	<b>120</b>	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>29,719</b>	<b>13,937</b>	<b>81,847</b>	<b>531,221</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T <sub>1,7</sub>	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
** <i>Daržovės</i>	12.4	<b>50</b>	0,900	0,150	3,350	14,700
Rausvasis darž. pad. arba <sub>1,9</sub>	4.11	25	1,464	4,494	4,540	62,630
Baltasis darž. pad. <sub>1,9</sub>	4.10	25	1,269	4,469	3,355	57,130
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso (su Rausvuojų daržovių padažu):</b>			<b>12,504</b>	<b>10,409</b>	<b>49,980</b>	<b>343,780</b>
<b>Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu):</b>			<b>12,309</b>	<b>10,384</b>	<b>48,795</b>	<b>338,280</b>
<b>Iš viso (su Rausvuojų daržovių padažu):</b>			<b>71,942</b>	<b>39,946</b>	<b>186,982</b>	<b>1259,526</b>
<b>Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu):</b>			<b>71,747</b>	<b>39,921</b>	<b>185,797</b>	<b>1254,026</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>71,845</b>	<b>39,934</b>	<b>186,390</b>	<b>1256,776</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T <sub>1,7</sub>	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
Su fermentiniu sūriu	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,18</b>	<b>16,817</b>	<b>43,719</b>	<b>366,599</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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 <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
<i>Jautienos ir kiaulienos maltinukas T<sub>3</sub></i>	3.5.4	<b>100</b>	19,712	10,935	7,020	207,620
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>28,861</b>	<b>17,870</b>	<b>70,377</b>	<b>539,386</b>

## 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 <sub>1,3,7</sub>	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Saldus jogurto pad. <sub>7</sub>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,897</b>	<b>16,552</b>	<b>25,921</b>	<b>330,790</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>			<b>61,942</b>	<b>51,239</b>	<b>140,017</b>	<b>1236,775</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
su ruginė duona <sub>1</sub> arba	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	143,620
su skrebučiais <sub>1</sub> TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
<b>Plovas su kalakutiena<sub>1</sub> T</b>	3.3.6	<b>160/60</b>	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
<b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis) :</b>			<b>25,657</b>	<b>20,983</b>	<b>71,096</b>	<b>541,286</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona,</b>			<b>26,001</b>	<b>21,013</b>	<b>73,660</b>	<b>550,785</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, su</b>			<b>25,328</b>	<b>24,422</b>	<b>65,255</b>	<b>594,352</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais,</b>			<b>25,672</b>	<b>24,452</b>	<b>67,824</b>	<b>603,867</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų plokštainis <sub>3</sub> T	5.8	180	12,242	6,366	30,143	197,562
Jogurt. grietinė <sub>7</sub>	4.4	35	1,106	3,836	1,480	49,350
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras <sub>7</sub>	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
<b>Iš viso:</b>			<b>18,328</b>	<b>13,352</b>	<b>40,853</b>	<b>333,612</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis) :</b>			<b>58,728</b>	<b>50,230</b>	<b>152,880</b>	<b>1226,318</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona,</b>			<b>59,072</b>	<b>50,260</b>	<b>155,444</b>	<b>1235,817</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis) :</b>			<b>58,399</b>	<b>53,669</b>	<b>147,039</b>	<b>1279,384</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais,</b>			<b>58,743</b>	<b>53,699</b>	<b>149,608</b>	<b>1288,899</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>58,736</b>	<b>51,965</b>	<b>151,243</b>	<b>1257,605</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė srb. su perl. kr. TA <sub>1</sub>	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maitinukas T <sub>1,3,4</sub>	3.6.3	100	21,511	12,874	8,316	230,500
Bulvių košė T <sub>7</sub>	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>29,744</b>	<b>19,992</b>	<b>73,780</b>	<b>561,116</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>30,088</b>	<b>20,022</b>	<b>76,349</b>	<b>570,631</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. <sub>1,7</sub> T Arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. <sub>1,7</sub> srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
su Karštu sumuštinium su sviestu ir fermentiniu sūriu <sub>1,7</sub> T (1) arba	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu <sub>1,7</sub> (2) arba	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Su Namine bandele <sub>1,3,7</sub> (3)	14.5	40	3,743	6,192	23,942	163,958
<b>Iš viso (su pieneniška kr.srb. ir 1 var):</b>			<b>10,314</b>	<b>15,774</b>	<b>35,566</b>	<b>317,350</b>
<b>Iš viso (su pieneniška kr.srb. ir 2 var):</b>			<b>10,314</b>	<b>15,774</b>	<b>35,566</b>	<b>317,350</b>
<b>Iš viso (su pieneniška kr.srb. ir 3 var):</b>			<b>9,275</b>	<b>12,570</b>	<b>42,900</b>	<b>315,618</b>
<b>Iš viso (su pieneniška mak.srb. ir 1 var):</b>			<b>11,702</b>	<b>12,956</b>	<b>38,628</b>	<b>315,890</b>
<b>Iš viso (su pieneniška mak.srb. ir 2 var):</b>			<b>11,702</b>	<b>12,956</b>	<b>38,628</b>	<b>315,890</b>
<b>Iš viso (su pieneniška mak.srb. ir 3 var):</b>			<b>10,663</b>	<b>9,752</b>	<b>45,962</b>	<b>314,158</b>
<b>Iš viso (su daržov. pieneniška kr.srb. ir 1 var):</b>			53,044	51,619	145,405	1214,436
<b>Iš viso (su daržov. pieneniška kr.srb. ir 2 var):</b>			53,044	51,619	145,405	1214,436
<b>Iš viso (su daržov. pieneniška kr.srb. ir 3 var):</b>			52,005	48,415	152,739	1212,704
<b>Iš viso (su daržov. pieneniška mak.srb. ir 1 var):</b>			54,432	48,801	148,467	1212,976
<b>Iš viso (su daržov. pieneniška mak.srb. ir 2 var):</b>			54,432	48,801	148,467	1212,976
<b>Iš viso (su daržov. pieneniška mak.srb. ir 3 var):</b>			53,393	45,597	155,801	1211,244
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieneniška kr.srb. ir 1 var):</b>			53,388	51,649	147,974	1223,951
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieneniška kr.srb. ir 2 var):</b>			53,388	51,649	147,974	1223,951
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieneniška kr.srb. ir 3 var):</b>			52,349	48,445	155,308	1222,219
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieneniška mak.srb. ir 1 var):</b>			54,776	48,831	151,036	1222,491
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieneniška mak.srb. ir 2 var):</b>			54,776	48,831	151,036	1222,491
<b>Iš viso (su virt./gar.darž. pieneniška mak.srb. ir 3 var):</b>			53,737	45,627	158,370	1220,759
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>53,564</b>	<b>49,157</b>	<b>150,665</b>	<b>1217,886</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
<b>1</b>	45,444	41,710	161,639	1301,428
<b>2</b>	55,832	47,919	165,238	1248,741
<b>3</b>	59,304	47,859	168,416	1337,520
<b>4</b>	71,460	57,239	130,817	1239,530
<b>5</b>	46,217	45,927	171,652	1272,111
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	48,902	51,928	161,346	1258,604
<b>7</b>	61,061	47,446	159,238	1240,570
<b>8</b>	52,055	46,468	172,176	1300,285
<b>9</b>	68,596	51,218	140,160	1273,495
<b>10</b>	57,637	48,593	179,226	1321,750
<b>3 savaitė</b>				
<b>11</b>	65,533	48,661	165,163	1300,585
<b>12</b>	71,845	39,934	186,390	1256,776
<b>13</b>	61,942	51,239	140,017	1236,775
<b>14</b>	58,736	51,965	151,243	1257,605
<b>15</b>	53,564	49,157	150,665	1217,886
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>28-75</b>	<b>31-58</b>	<b>126-228</b>	<b>1131-1517</b>

Parengė mitybos specialistė Evelina Sakalauskytė

### Alergenų sąrašas

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