

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos Marijos Montessori mokyklos-darželio**

*Debreceno g. 80, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**2 variantas**

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

Įstaigos darbo laikas

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

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2025 m. gegužės 7 d. įsakymu Nr. J - 151  
2 priedas

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Penkių javų dr. košė T <sub>1,7</sub>                | 2.6     | 200    | 7,410                       | 3,865         | 27,163             | 207,650              |
| Su aguonomis   | 4.29    | 4      | 0,796                       | 1,868         | 0,988              | 20,680               |
| Arba su sviestu <sub>7</sub>                         | 4.1     | 4      | 0,028                       | 3,304         | 0,032              | 29,760               |
| Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu <sub>1,7</sub> | 13.4.1  | 10/15  | 2,640                       | 3,439         | 8,920              | 76,100               |
| Arbatžolių arbata nesald.                            | 6.2     | 200    | 0                           | 0             | 0                  | 0                    |
| <b>Iš viso (su aguonomis):</b>                       |         |        | <b>10,846</b>               | <b>9,172</b>  | <b>37,071</b>      | <b>304,430</b>       |
| <b>Iš viso (su sviestu):</b>                         |         |        | <b>10,078</b>               | <b>10,608</b> | <b>36,115</b>      | <b>313,510</b>       |

**Pietūs 12.00 val.**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Barščiai su pupelėmis TA                           | 1.7     | 150    | 3,019                       | 3,218         | 17,079             | 100,620              |
| Ruginė duona <sub>1</sub>                           | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| Kiaulienos mažylių balandėlis T <sub>3</sub>        | 3.1.11  | 100    | 19,862                      | 9,361         | 6,014              | 185,746              |
| 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>28,971</b>               | <b>13,600</b> | <b>72,731</b>      | <b>495,912</b>       |
| <b>Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>29,315</b>               | <b>13,630</b> | <b>75,300</b>      | <b>505,427</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai T <sub>1,3,7</sub>                               | 7.5     | 150    | 21,03                       | 11,025        | 33,775             | 342,274              |
| Grietinės ir sviesto pad. <sub>7</sub>                            | 4.8     | 25     | 0,373                       | 4,897         | 1,385              | 50,935               |
| Žolelių arbata nesald.  | 6.5     | 200    | 0                           | 0             | 0                  | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>0,37</b>                 | <b>15,92</b>  | <b>35,16</b>       | <b>393,21</b>        |
| <b>Iš viso (su aguonomis ir daržovėmis):</b>                      |         |        | <b>40,190</b>               | <b>38,694</b> | <b>144,962</b>     | <b>1193,551</b>      |
| <b>Iš viso (su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):</b>  |         |        | <b>40,534</b>               | <b>38,724</b> | <b>147,531</b>     | <b>1203,066</b>      |
| <b>Iš viso (su sviestu ir daržovėmis):</b>                        |         |        | <b>39,422</b>               | <b>40,130</b> | <b>144,006</b>     | <b>1202,631</b>      |
| <b>Iš viso (su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>39,766</b>               | <b>40,160</b> | <b>146,575</b>     | <b>1212,146</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>                             |         |        | <b>39,978</b>               | <b>39,427</b> | <b>145,769</b>     | <b>1202,849</b>      |

**15.1 \*\*\*Užkandis**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Kefyras <sub>7</sub>                               | 6.8     | 150    | 5,100                       | 3,750         | 7,350              | 90,000               |
| arba pienas <sub>7</sub>                           | 6.12    | 150    | 5,100                       | 3,750         | 7,350              | 84,000               |
| Sausučiai <sub>1</sub>                             | 14.2    | 20     | 2,200                       | 0,360         | 13,060             | 62,800               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>7,300</b>                | <b>4,110</b>  | <b>20,410</b>      | <b>152,800</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>47,278</b>               | <b>43,537</b> | <b>166,179</b>     | <b>1355,649</b>      |

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

1 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išeiğa | 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. | Išeiğa | 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               |
| Vištienos guliašas T <sub>7</sub>          | 3.2.11  | 75/45  | 16,603                      | 16,392        | 5,784              | 234,195              |
| 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                |
| *Vaisiai                                   | 12.5.1  | 120    | 0,864                       | 0,336         | 16,440             | 66,000               |
| <b>Iš viso (su kopūstų srb.):</b>          |         |        | <b>24,217</b>               | <b>21,023</b> | <b>72,335</b>      | <b>541,771</b>       |
| <b>Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):</b> |         |        | <b>24,549</b>               | <b>20,946</b> | <b>73,325</b>      | <b>549,781</b>       |

## II variantas Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išeiğa | 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               |
| Plovas su vištiena T <sub>7</sub>          | 3.2.8   | 140/50 | 18,617                      | 13,793        | 35,465             | 322,540              |
| **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  | 120    | 0,864                       | 0,336         | 16,440             | 66,000               |
| <b>Iš viso (su kopūstų srb.):</b>          |         |        | <b>24,101</b>               | <b>17,854</b> | <b>78,976</b>      | <b>529,016</b>       |
| <b>Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):</b> |         |        | <b>24,433</b>               | <b>17,777</b> | <b>79,966</b>      | <b>537,026</b>       |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išeiğa | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>15,925</b>               | <b>16,247</b> | <b>26,05</b>       | <b>305,32</b>        |
| <b>Iš viso (I variantas kopūstų srb.):</b>              |         |        | <b>53,097</b>               | <b>47,168</b> | <b>158,328</b>     | <b>1212,341</b>      |
| <b>Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):</b>  |         |        | <b>53,429</b>               | <b>47,091</b> | <b>159,318</b>     | <b>1220,351</b>      |
| <b>Iš viso (II variantas kopūstų srb.):</b>             |         |        | <b>52,981</b>               | <b>43,999</b> | <b>164,969</b>     | <b>1199,586</b>      |
| <b>Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):</b> |         |        | <b>53,313</b>               | <b>43,922</b> | <b>165,959</b>     | <b>1207,596</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>                   |         |        | <b>53,205</b>               | <b>45,545</b> | <b>162,144</b>     | <b>1209,969</b>      |

## 15.5\*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Vaisiai  | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420         | 20,550             | 82,500               |
| Sūrio lazdelė <sub>7</sub>                         | 13.7    | 20     | 4,200                       | 5,600         | 0,400              | 69,000               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>5,28</b>                 | <b>6,02</b>   | <b>20,95</b>       | <b>151,500</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>58,485</b>               | <b>51,565</b> | <b>183,094</b>     | <b>1361,469</b>      |

\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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               |
| Jautienos befstrogenas T <sub>1,7</sub>              | 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 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>32,069</b>               | <b>20,625</b> | <b>52,525</b>      | <b>497,626</b>       |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) :</b> |         |        | <b>32,413</b>               | <b>20,655</b> | <b>55,094</b>      | <b>507,141</b>       |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Sklindžiai <sub>1,3,7</sub>                          | 9.7     | 150    | 10,258                      | 14,074        | 39,083             | 353,315              |
| su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>             | 4.21    | 30     | 1,343                       | 0,793         | 6,126              | 35,966               |
| Arbatžolių arbata nesald.                            | 6.2     | 200    | 0                           | 0             | 0                  | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                                      |         |        | <b>11,601</b>               | <b>14,867</b> | <b>45,209</b>      | <b>389,281</b>       |
| <b>Iš viso (su daržovėmis) :</b>                     |         |        | <b>54,239</b>               | <b>44,761</b> | <b>165,774</b>     | <b>1277,182</b>      |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) :</b> |         |        | <b>54,583</b>               | <b>44,791</b> | <b>168,343</b>     | <b>1286,697</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>                |         |        | <b>54,411</b>               | <b>44,776</b> | <b>167,059</b>     | <b>1281,940</b>      |

## 15.3 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Natūr. jogurtas <sub>7</sub>                       | 13.11   | 120    | 3,000                       | 3,600         | 4,399              | 63,720               |
| Vaisiai  | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420         | 20,550             | 82,500               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>4,08</b>                 | <b>4,02</b>   | <b>24,949</b>      | <b>146,220</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>58,491</b>               | <b>48,796</b> | <b>192,008</b>     | <b>1428,160</b>      |

\*\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaušinių košė T <sub>3,7</sub> | 10.3    | 100    | 11,077                      | 10,243        | 2,513              | 146,430              |
| Ž. žirneliai (konserv.)         | 12.4.9  | 50     | 1,950                       | 0,200         | 9,540              | 41,750               |
| Grietinė <sub>7</sub>           | 4.2     | 10     | 0,240                       | 3,000         | 0,310              | 29,300               |
| Šviesi duona <sub>1</sub>       | 13.2    | 25     | 1,325                       | 0,200         | 13,550             | 57,750               |
| Arbatžolių arbata nesald.       | 6.2     | 200    | 0                           | 0             | 0                  | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                 |         |        | <b>14,592</b>               | <b>13,643</b> | <b>25,913</b>      | <b>275,23</b>        |

## 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               |
| Su skrebučiais TA <sub>1</sub>                 | 13.3    | 10     | 1,747                       | 3,800         | 10,320             | 53,066               |
| Kalakutienos maltinukas T <sub>3,1</sub>       | 3.3.5   | 80     | 19,663                      | 5,457         | 4,860              | 146,120              |
| Virtos kr. TA                                  | 11.2    | 80     | 3,636                       | 1,055         | 23,450             | 112,624              |
| **Daržovės                                     | 12.4    | 40     | 0,720                       | 0,120         | 2,680              | 11,760               |
| **Daržovių sal. su neraf. al.                  | 12.2    | 40     | 0,680                       | 2,870         | 0,640              | 34,620               |
| Pagardintas stalo vanduo                       | 6.1     | 200    | 0                           | 0             | 0,05               | 0,016                |
| Vaisiai  | 12.5.1  | 120    | 0,864                       | 0,336         | 16,440             | 66,000               |
| <b>Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb.):</b> |         |        | <b>28,264</b>               | <b>18,706</b> | <b>64,401</b>      | <b>483,676</b>       |
| <b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>     |         |        | <b>28,447</b>               | <b>16,246</b> | <b>70,437</b>      | <b>488,346</b>       |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės ir ryžių apkepas T <sub>1,3,7</sub>    | 7.9     | 150    | 21,302                      | 17,919        | 19,718             | 325,361              |
| Trintų uogų pad. su bananais                   | 4.18.1  | 35     | 0,383                       | 0,161         | 5,790              | 22,960               |
| Žolelių arbata (nesald.)                       | 6.5     | 200    | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| <b>Iš viso:</b>                                |         |        | <b>21,685</b>               | <b>18,08</b>  | <b>25,508</b>      | <b>348,321</b>       |
| <b>Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb.):</b> |         |        | <b>64,541</b>               | <b>50,429</b> | <b>115,822</b>     | <b>1107,227</b>      |
| <b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>     |         |        | <b>64,724</b>               | <b>47,969</b> | <b>121,858</b>     | <b>1111,897</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>          |         |        | <b>64,633</b>               | <b>49,199</b> | <b>118,840</b>     | <b>1109,562</b>      |

## 15.9 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Kefyras <sub>7</sub>                               | 6.8     | 120    | 4,080                       | 3,000         | 5,880              | 72,000               |
| Duoniukai / trapučiai                              | 13.4    | 20     | 1,680                       | 0,480         | 16,400             | 73,800               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>5,76</b>                 | <b>3,48</b>   | <b>22,28</b>       | <b>145,800</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>70,393</b>               | <b>52,679</b> | <b>141,120</b>     | <b>1255,362</b>      |

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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               |
| Žuvies maltinis T <sub>1,3,4</sub>                  | 3.6.6   | 80     | 17,366                      | 9,860         | 7,097              | 187,385              |
| 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>30,161</b>               | <b>19,579</b> | <b>67,958</b>      | <b>541,816</b>       |
| <b>Iš viso (su daržovėmis):</b>                     |         |        | <b>29,817</b>               | <b>19,549</b> | <b>65,389</b>      | <b>532,301</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.  | 6.2     | 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 ir avinžirnių užtepėle):</b> |         |        | <b>50,501</b>               | <b>43,537</b> | <b>170,941</b>     | <b>1241,036</b>      |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle):</b>               |         |        | 50,848                      | 43,400        | 171,640            | 1240,966             |
| <b>Iš viso (su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>                     |         |        | 50,157                      | 43,507        | 168,372            | 1231,521             |
| <b>Iš viso (su daržovėmis ir pupelių užtepėle):</b>                                   |         |        | 50,504                      | 43,370        | 169,071            | 1231,451             |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>   |         |        | <b>50,503</b>               | <b>43,454</b> | <b>170,006</b>     | <b>1236,244</b>      |

## 15.2 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Vaisiai  | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420         | 20,550             | 82,500               |
| Duoniukai / trapiukai <sub>1</sub>                 | 13.4    | 20     | 1,680                       | 0,480         | 16,400             | 73,800               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>2,76</b>                 | <b>0,9</b>    | <b>36,95</b>       | <b>156,300</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>53,263</b>               | <b>44,354</b> | <b>206,956</b>     | <b>1392,544</b>      |

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. Nr. | Išseiga | 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. | Išseiga | 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  | 150/50  | 17,646                      | 16,032        | 34,305             | 341,900              |
| **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>23,334</b>               | <b>19,863</b> | <b>67,498</b>      | <b>509,056</b>       |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):</b> |         |         | <b>23,678</b>               | <b>19,893</b> | <b>70,067</b>      | <b>518,571</b>       |
| <b>Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>                    |         |         | <b>22,913</b>               | <b>20,011</b> | <b>68,254</b>      | <b>512,706</b>       |
| <b>**Daržovės arba</b>   |         |         | <b>23,257</b>               | <b>20,041</b> | <b>70,823</b>      | <b>522,221</b>       |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|   |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Avinžirnių 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>46,547</b>               | <b>48,134</b> | <b>155,387</b>     | <b>1189,771</b>      |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):</b>  |         |         | <b>46,891</b>               | <b>48,164</b> | <b>157,956</b>     | <b>1199,286</b>      |
| <b>Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>                     |         |         | <b>46,126</b>               | <b>48,282</b> | <b>156,143</b>     | <b>1193,421</b>      |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b> |         |         | <b>46,470</b>               | <b>48,312</b> | <b>158,712</b>     | <b>1202,936</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>                                 |         |         | <b>46,509</b>               | <b>48,223</b> | <b>157,050</b>     | <b>1196,354</b>      |

## 15.3 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Natūr. jogurtas 7                                  | 13.11   | 120     | 3,000                       | 3,600         | 4,399              | 63,720               |
| Vaisiai  | 12.5.1  | 150     | 1,080                       | 0,420         | 20,550             | 82,500               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |         | <b>4,08</b>                 | <b>4,02</b>   | <b>24,949</b>      | <b>146,220</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |         | <b>50,589</b>               | <b>52,243</b> | <b>181,999</b>     | <b>1342,574</b>      |

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose projekte bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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               |
| su skrebučiais TA <sub>1</sub>              | 13.3    | 10     | 1,747                       | 3,800         | 10,320             | 53,066               |
| Vištienos maltinukas <sub>3</sub> T arba    | 3.2.6   | 80     | 20,712                      | 5,797         | 5,947              | 148,050              |
| Traški vištienos filė T                     | 3.2.9   | 80     | 17,449                      | 1,731         | 12,461             | 136,246              |
| 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>29,162</b>               | <b>21,485</b> | <b>51,206</b>      | <b>470,134</b>       |
| <b>Iš viso (su traškia vištienos filė):</b> |         |        | <b>25,899</b>               | <b>17,419</b> | <b>57,720</b>      | <b>458,330</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>56,578</b>               | <b>46,290</b> | <b>140,169</b>     | <b>1149,600</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):</b> |         |        | <b>53,315</b>               | <b>42,224</b> | <b>146,683</b>     | <b>1137,796</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>                      |         |        | <b>54,947</b>               | <b>44,257</b> | <b>143,426</b>     | <b>1143,698</b>      |

## 15.5 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Vaisiai  | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420         | 20,550             | 82,500               |
| Sūrio lazdelė <sub>7</sub>                         | 13.7    | 20     | 4,200                       | 5,600         | 0,400              | 69,000               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>5,28</b>                 | <b>6,02</b>   | <b>20,95</b>       | <b>151,500</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>60,227</b>               | <b>50,277</b> | <b>164,376</b>     | <b>1295,198</b>      |

\*\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių kr. košė T <sub>7</sub> | 2.7     | 200    | 8,730                       | 3,645         | 35,595             | 207,450              |
| su sviestu <sub>7</sub>        | 4.1     | 8      | 0,056                       | 6,608         | 0,064              | 59,520               |
| 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              |
| Bulvių košė <sub>7</sub> T                                | 11.1.1  | 80     | 1,929                       | 2,853         | 14,337             | 89,790               |
| **Daržovių sal. su jog. <sub>7</sub>                      | 12.1    | 70     | 1,031                       | 0,774         | 2,573              | 18,970               |
| **Daržovės arba   | 12.4    | 30     | 0,540                       | 0,090         | 2,010              | 8,820                |
| Virtos/garintos daržovės TA                               | 11.8    | 30     | 0,689                       | 0,104         | 3,063              | 12,764               |
| Pagardintas stalo vanduo                                  | 6.1     | 200    | 0,000                       | 0,000         | 0,005              | 0,016                |
| *Vaisiai  | 12.5.1  | 120    | 0,864                       | 0,336         | 16,440             | 66,000               |
| <b>Iš viso (su daržovėmis):</b>                           |         |        | <b>28,89</b>                | <b>19,36</b>  | <b>70,35</b>       | <b>546,67</b>        |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>       |         |        | <b>29,036</b>               | <b>19,370</b> | <b>71,404</b>      | <b>550,616</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>                              | 4.21    | 35     | 1,522                       | 0,897         | 7,736              | 43,723               |
| Kmynų arbata (nesald.)   | 6.6     | 200    | 0,198                       | 0,145         | 0,499              | 3,330                |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>10,811</b>               | <b>12,604</b> | <b>41,679</b>      | <b>345,821</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (su daržovėmis):</b>                     |         |        | <b>51,565</b>               | <b>45,568</b> | <b>168,432</b>     | <b>1275,983</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>51,714</b>               | <b>45,582</b> | <b>169,485</b>     | <b>1279,927</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>                              |         |        | <b>51,640</b>               | <b>45,575</b> | <b>168,959</b>     | <b>1277,955</b>      |

## 15.2 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Vaisiai  | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420         | 20,550             | 82,500               |
| Duoniukai / trapučiai <sub>1</sub>                 | 13.4    | 20     | 1,680                       | 0,480         | 16,400             | 73,800               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>2,76</b>                 | <b>0,9</b>    | <b>36,95</b>       | <b>156,300</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>54,400</b>               | <b>46,475</b> | <b>205,909</b>     | <b>1434,255</b>      |

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Kukurūzų kr. košė T 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                    |
| <b>Iš viso:</b>           |         |        | <b>14,502</b>               | <b>18,075</b> | <b>30,247</b>      | <b>342,08</b>        |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Agurkinė srb. su perl. kr. TA 1                    | 1.19    | 150    | 1,690                       | 3,269         | 13,572             | 85,890               |
| 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 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>28,130</b>               | <b>15,399</b> | <b>77,980</b>      | <b>528,300</b>       |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>28,474</b>               | <b>15,429</b> | <b>80,549</b>      | <b>537,815</b>       |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai T 1,3,7                            | 7.4     | 140    | 23,921                      | 15,108        | 25,556             | 347,817              |
| su jogurto pad. (sald.) 7                           | 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>68,22</b>                | <b>49,582</b> | <b>137,717</b>     | <b>1249,717</b>      |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>68,564</b>               | <b>49,612</b> | <b>140,286</b>     | <b>1259,232</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>               |         |        | <b>68,392</b>               | <b>49,597</b> | <b>139,0015</b>    | <b>1254,4745</b>     |

## 15.9 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Kefyras 7  | 6.8     | 120    | 4,080                       | 3,000         | 5,880              | 72,000               |
| Duoniukai / trapučiai                              | 13.4    | 20     | 1,680                       | 0,480         | 16,400             | 73,800               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>5,76</b>                 | <b>3,48</b>   | <b>22,28</b>       | <b>145,800</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>74,152</b>               | <b>53,077</b> | <b>161,2815</b>    | <b>1400,2745</b>     |

\*\*\*" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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 <sub>7</sub>       | 2.12    | 200    | 7,712                       | 3,292         | 37,988             | 203,400              |
| Sviestas <sub>7</sub>                  | 4.1     | 5      | 0,035                       | 4,130         | 0,040              | 37,200               |
| Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub> | 13.1.1  | 30/4   | 1,618                       | 3,544         | 16,292             | 99,060               |
| ir ferm. sūriu <sub>7</sub>            | 13.5    | 15     | 3,150                       | 4,200         | 0,300              | 51,750               |
| Arbatžolių arbata nesald.              | 6.2     | 200    | 0                           | 0             | 0                  | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>                        |         |        | <b>12,515</b>               | <b>15,166</b> | <b>54,620</b>      | <b>391,410</b>       |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA               | 1.26    | 150    | 5,135                       | 1,898         | 17,432             | 93,819               |
| Ruginė duona <sub>1</sub>   | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| Kepta žuvis (riebi) <sub>4</sub> T arba                                 | 3.6.1.1 | 75     | 18,565                      | 14,766        | 2,720              | 210,634              |
| Žuvies maltinukas <sub>1,3,4</sub> T                                    | 3.6.3   | 80     | 17,317                      | 9,732         | 8,118              | 188,091              |
| 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>29,934</b>               | <b>17,741</b> | <b>72,530</b>      | <b>524,999</b>       |
| <b>Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):</b>                     |         |        | <b>28,686</b>               | <b>12,707</b> | <b>77,928</b>      | <b>502,456</b>       |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi):</b> |         |        | <b>30,278</b>               | <b>17,771</b> | <b>75,099</b>      | <b>534,514</b>       |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku):</b>    |         |        | <b>29,030</b>               | <b>12,737</b> | <b>80,497</b>      | <b>511,971</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. <sub>1,7</sub> T                 | 8.4     | 150/15 | 6,212                       | 9,473         | 42,033             | 283,340              |
| Šparaginės pupelės su "Mocarela" sūriu <sub>7</sub>                     | 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>*Vaisiai</b>   |         |        | <b>11,024</b>               | <b>14,093</b> | <b>49,352</b>      | <b>366,177</b>       |
| <b>Iš viso( su daržovių rinkiniu ir kepta riebia žuvimi):</b>           |         |        | <b>53,473</b>               | <b>47,000</b> | <b>176,502</b>     | <b>1282,586</b>      |
| <b>Iš viso (su daržovių rinkiniu ir žuvies maltinuku):</b>              |         |        | <b>52,225</b>               | <b>41,966</b> | <b>181,900</b>     | <b>1260,043</b>      |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi):</b> |         |        | <b>53,817</b>               | <b>47,030</b> | <b>179,071</b>     | <b>1292,101</b>      |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku):</b>    |         |        | <b>52,569</b>               | <b>41,996</b> | <b>184,469</b>     | <b>1269,558</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>                                   |         |        | <b>53,021</b>               | <b>44,498</b> | <b>180,486</b>     | <b>1276,072</b>      |

## 15.6 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Džiovinti vaisiai                                  | 13.9    | 60     | 1,380                       | 0,180         | 34,200             | 150,600              |
| <b>Žolelių arbata nesald.</b>                      |         |        | <b>1,38</b>                 | <b>0,18</b>   | <b>34,2</b>        | <b>150,600</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>54,401</b>               | <b>44,678</b> | <b>214,686</b>     | <b>1426,672</b>      |

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išieiga | 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>14,048</b>               | <b>8,854</b> | <b>47,430</b>      | <b>366,950</b>       |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išieiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|   |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų<br>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               |
| Kiaulienos guliašas T <sub>1,7</sub>              | 3.1.4   | 75/45   | 21,813                      | 15,437        | 5,784              | 247,210              |
| 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>30,197</b>               | <b>23,879</b> | <b>54,862</b>      | <b>516,113</b>       |
| **Daržovės arba                                   |         |         | <b>30,541</b>               | <b>23,909</b> | <b>57,431</b>      | <b>525,628</b>       |

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išieiga | 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.          | 6.2     | 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. | Išieiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Sklandžiai su obuoliais <sub>1,3,7</sub>                       | 6.5     | 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>65,164</b>               | <b>45,643</b> | <b>149,663</b>     | <b>1255,198</b>      |
| <b>Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>  |         |         | <b>65,508</b>               | <b>45,673</b> | <b>152,232</b>     | <b>1264,713</b>      |
| <b>Iš viso (II var. ir su daržovėmis):</b>                     |         |         | <b>55,286</b>               | <b>45,655</b> | <b>147,494</b>     | <b>1246,756</b>      |
| <b>Iš viso (II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b> |         |         | <b>55,630</b>               | <b>45,685</b> | <b>150,063</b>     | <b>1256,271</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>                          |         |         | <b>60,397</b>               | <b>45,664</b> | <b>149,863</b>     | <b>1255,735</b>      |

## 15.3 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išieiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Natūr. jogurtas <sub>7</sub>                       | 13.11   | 120     | 3,000                       | 3,600         | 4,399              | 63,720               |
| Vaisiai  | 12.5.1  | 150     | 1,080                       | 0,420         | 20,550             | 82,500               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |         | <b>4,08</b>                 | <b>4,02</b>   | <b>24,949</b>      | <b>146,220</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |         | <b>64,477</b>               | <b>49,684</b> | <b>174,812</b>     | <b>1401,955</b>      |

\*\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Kvietinių kr. košė T <sub>7</sub>                    | 2.9     | 200     | 7,985                       | 2,855         | 35,015             | 187,450              |
| su sviestu <sub>7</sub>                              | 4.1     | 8       | 0,056                       | 6,608         | 0,064              | 59,520               |
| Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis <sub>1,7</sub> | 13.1.6  | 35/7/25 | 2,204                       | 6,137         | 20,076             | 137,555              |
| Arbatžolių arbata nesald.                            | 6.2     | 200     | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| <b>Iš viso:</b>                                      |         |         | <b>10,245</b>               | <b>15,600</b> | <b>55,155</b>      | <b>384,525</b>       |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Barščiai su bulvėmis TA           | 1.6     | 150    | 1,607                       | 3,122         | 12,479             | 83,220               |
| Ruginė duona <sub>1</sub>          | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| Vištienos kepinukas T <sub>3</sub> | 3.2.7   | 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                |
| *Vaisiai                           | 12.5.1  | 100    | 0,720                       | 0,280         | 13,700             | 55,000               |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |        | <b>29,575</b>               | <b>13,881</b> | <b>79,107</b>      | <b>520,22</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              |
| **Daržovės                                    | 12.4    | 30     | 0,540                       | 0,090         | 2,010              | 8,820                |
| 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 rausvuju daržovių padažu):</b> |         |        | <b>12,144</b>               | <b>10,349</b> | <b>48,640</b>      | <b>337,900</b>       |
| <b>Iš viso (su baltuoju daržovių padažu):</b> |         |        | <b>11,949</b>               | <b>10,324</b> | <b>47,455</b>      | <b>332,400</b>       |
| <b>Iš viso (su rausvuju daržovių padažu):</b> |         |        | <b>51,964</b>               | <b>39,830</b> | <b>182,902</b>     | <b>1242,646</b>      |
| <b>Iš viso (su baltuoju daržovių padažu):</b> |         |        | <b>51,769</b>               | <b>39,805</b> | <b>181,717</b>     | <b>1237,146</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>         |         |        | <b>51,867</b>               | <b>39,818</b> | <b>182,310</b>     | <b>1239,896</b>      |

## 15.1.3 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Pieno ir bananų kokteilis <sub>7</sub>             | 6.9     | 150    | 4,000                       | 2,650         | 16,450             | 104,500              |
| Sausučiai <sub>1</sub>                             | 14.2    | 15     | 1,650                       | 0,270         | 9,795              | 47,100               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>5,650</b>                | <b>2,920</b>  | <b>26,245</b>      | <b>151,600</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>57,517</b>               | <b>42,738</b> | <b>208,555</b>     | <b>1391,496</b>      |

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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               |
| Jautienos ir kiaulienos maltinukas T <sub>3</sub> | 3.5.4   | 80     | 15,835                      | 9,431         | 5,460              | 171,441              |
| 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                          | VI. 1   | 200    | 0                           | 0             | 0,05               | 0,016                |
| *Vaisiai  | 12.5.1  | 120    | 0,864                       | 0,336         | 16,440             | 66,000               |
| <b>Iš viso:</b>                                   |         |        | <b>24,984</b>               | <b>16,366</b> | <b>68,862</b>      | <b>503,207</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 davinio (vid.):</b> |         |        | <b>58,065</b>               | <b>49,735</b> | <b>138,502</b>     | <b>1200,596</b>      |

## 15.2 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Vaisiai  | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420         | 20,550             | 82,500               |
| Duoniukai / trapučiai <sub>1</sub>                 | 13.4    | 20     | 1,680                       | 0,480         | 16,400             | 73,800               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>2,76</b>                 | <b>0,9</b>    | <b>36,95</b>       | <b>156,300</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>60,825</b>               | <b>50,635</b> | <b>175,452</b>     | <b>1356,896</b>      |

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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             | 77,600               |
| su skrebučiais <sub>1</sub> TA   | 13.3    | 10     | 1,747                       | 3,800         | 10,320             | 53,066               |
| Plovas su kalakutiena <sub>7</sub> T   | 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               |
| 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>22,590</b>               | <b>18,534</b> | <b>66,768</b>      | <b>490,746</b>       |
| <b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>       |         |        | <b>22,934</b>               | <b>18,564</b> | <b>69,332</b>      | <b>500,245</b>       |
| <b>Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais, daržovėmis):</b>                 |         |        | <b>22,261</b>               | <b>21,973</b> | <b>60,927</b>      | <b>477,792</b>       |
| <b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>22,605</b>               | <b>22,003</b> | <b>63,496</b>      | <b>487,307</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>55,661</b>               | <b>47,781</b> | <b>148,552</b>     | <b>1175,778</b>      |
| <b>Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>       |         |        | <b>56,005</b>               | <b>47,811</b> | <b>151,116</b>     | <b>1185,277</b>      |
| <b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis):</b>                    |         |        | <b>55,332</b>               | <b>51,220</b> | <b>142,711</b>     | <b>1162,824</b>      |
| <b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>55,676</b>               | <b>51,250</b> | <b>145,280</b>     | <b>1172,339</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>  |         |        | <b>55,669</b>               | <b>49,516</b> | <b>146,915</b>     | <b>1174,055</b>      |

## 15.6 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Sausainiai <sub>1,3,7</sub>                        | 14.8    | 30     | 2,700                       | 7,215         | 19,110             | 150,300              |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>2,7</b>                  | <b>7,215</b>  | <b>19,11</b>       | <b>150,300</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>58,369</b>               | <b>56,731</b> | <b>166,025</b>     | <b>1324,355</b>      |

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | 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. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkinė srb. su perl. kr. TA <sub>1</sub>          | 1.19    | 150    | 1,690                       | 3,269         | 13,572             | 85,890               |
| Ruginė duona <sub>1</sub>                           | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| Žuvies maltinukas T <sub>1,3,4</sub>                | 3.6.3   | 80     | 17,317                      | 9,732         | 8,118              | 188,091              |
| 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>25,550</b>               | <b>16,850</b> | <b>73,582</b>      | <b>518,707</b>       |
| <b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>25,894</b>               | <b>16,880</b> | <b>76,151</b>      | <b>528,222</b>       |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška kr. srb. <sub>1,7</sub> T Arba  | 1.3.1   | 150     | 5,532                       | 6,378         | 18,958             | 151,660              |
| Pieniška mak. <sub>1,7</sub> srb. T  | 1.3.2   | 200     | 6,920                       | 3,560         | 22,020             | 150,200              |
| su Karštu sumuštinio su sviestu ir fermentiniu sūriu <sub>1,7</sub> T (1) arba | 13.1.7  | 30/6/15 | 4,782                       | 9,396         | 16,608             | 165,690              |
| Su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu <sub>1,7</sub> (2) arba             | 13.1.3  | 30/6/15 | 4,782                       | 9,396         | 16,608             | 165,690              |
| Su Namine bandele <sub>1,3,7</sub> (3)   | 14.5    | 40      | 3,743                       | 6,192         | 23,942             | 163,958              |
| <b>Iš viso (su pienoška 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 pienoška 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 pienoška 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 pienoška 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 pienoška 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 pienoška 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. su pienoška kr.srb. ir 1 var):</b>                      |         |         | <b>48,850</b>               | <b>48,477</b> | <b>145,207</b>     | <b>1172,027</b>      |
| <b>Iš viso (su daržov. su pienoška kr.srb. ir 2 var):</b>                      |         |         | <b>48,850</b>               | <b>48,477</b> | <b>145,207</b>     | <b>1172,027</b>      |
| <b>Iš viso (su daržov. su pienoška kr.srb. ir 3 var):</b>                      |         |         | <b>47,811</b>               | <b>45,273</b> | <b>152,541</b>     | <b>1170,295</b>      |
| <b>Iš viso (su daržov. pienoška mak.srb. ir 1 var):</b>                        |         |         | <b>50,238</b>               | <b>45,659</b> | <b>148,269</b>     | <b>1170,567</b>      |
| <b>Iš viso (su daržov. pienoška mak.srb. ir 2 var):</b>                        |         |         | <b>50,238</b>               | <b>45,659</b> | <b>148,269</b>     | <b>1170,567</b>      |
| <b>Iš viso (su daržov. pienoška mak.srb. ir 3 var):</b>                        |         |         | <b>49,199</b>               | <b>42,455</b> | <b>155,603</b>     | <b>1168,835</b>      |
| <b>Iš viso (su virt./gar.darž. pienoška kr.srb. ir 1 var):</b>                 |         |         | <b>49,194</b>               | <b>48,507</b> | <b>147,776</b>     | <b>1181,542</b>      |
| <b>Iš viso (su virt./gar.darž. pienoška kr.srb. ir 2 var):</b>                 |         |         | <b>49,194</b>               | <b>48,507</b> | <b>147,776</b>     | <b>1181,542</b>      |
| <b>Iš viso (su virt./gar.darž. pienoška kr.srb. ir 3 var):</b>                 |         |         | <b>48,155</b>               | <b>45,303</b> | <b>155,110</b>     | <b>1179,810</b>      |
| <b>Iš viso (su virt./gar.darž. pienoška mak.srb. ir 1 var):</b>                |         |         | <b>50,582</b>               | <b>45,689</b> | <b>150,838</b>     | <b>1180,082</b>      |
| <b>Iš viso (su virt./gar.darž. pienoška mak.srb. ir 2 var):</b>                |         |         | <b>50,582</b>               | <b>45,689</b> | <b>150,838</b>     | <b>1180,082</b>      |
| <b>Iš viso (su virt./gar.darž. pienoška mak.srb. ir 3 var):</b>                |         |         | <b>49,543</b>               | <b>42,485</b> | <b>158,172</b>     | <b>1178,350</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>  |         |         | <b>50,750</b>               | <b>46,195</b> | <b>184,667</b>     | <b>1326,077</b>      |

## 15.6 \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Džiovinti vaisiai                                  | 13.9    | 60     | 1,380                       | 0,180       | 34,200             | 150,600              |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>1,38</b>                 | <b>0,18</b> | <b>34,2</b>        | <b>150,600</b>       |

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

**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>                 | 47,278       | 43,537       | 166,179            | 1355,649             |
| <b>2</b>                 | 58,485       | 51,565       | 183,094            | 1361,469             |
| <b>3</b>                 | 58,491       | 48,796       | 192,008            | 1428,160             |
| <b>4</b>                 | 70,393       | 52,679       | 141,120            | 1255,362             |
| <b>5</b>                 | 53,263       | 44,354       | 206,956            | 1392,544             |
| <b>2 savaitė</b>         |              |              |                    |                      |
| <b>6</b>                 | 50,589       | 52,243       | 181,999            | 1342,574             |
| <b>7</b>                 | 60,227       | 50,277       | 164,376            | 1295,198             |
| <b>8</b>                 | 54,400       | 46,475       | 205,909            | 1434,255             |
| <b>9</b>                 | 74,152       | 53,077       | 161,282            | 1400,275             |
| <b>10</b>                | 54,401       | 44,678       | 214,686            | 1426,672             |
| <b>3 savaitė</b>         |              |              |                    |                      |
| <b>11</b>                | 64,477       | 49,684       | 174,812            | 1401,955             |
| <b>12</b>                | 57,517       | 42,738       | 208,555            | 1391,496             |
| <b>13</b>                | 60,825       | 50,635       | 175,452            | 1356,896             |
| <b>14</b>                | 58,369       | 56,731       | 166,025            | 1324,355             |
| <b>15</b>                | 50,750       | 46,195       | 184,667            | 1326,077             |
| <b>5 proc. nuokrypis</b> | <b>29-76</b> | <b>32-57</b> | <b>128-225</b>     | <b>1141-1497</b>     |

Parengė mitybos specialistė Evelina Sakalauskytė

## Alergenų sąrašas

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. **Vėžiagyviai** ir jų produktai;
3. **Kiaušiniai** ir jų produktai;
4. **Žuvis** ir jos produktai;
5. **Žemės riešutai** ir jų produktai;
6. **Sojų pupelės** ir jų produktai;
7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. **Riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), karijos (*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;