

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos „Saulutės“ mokykla-darželis**

*Kauno g. 11, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**2 variantas**

**4-7 m.**

Įstaigos darbo laikas

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

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. vasario 3 d. įsakymu Nr. J - 74  
1 priedas

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T <sub>1,7</sub>	2.6	200	7,410	3,865	27,163	207,650
Su aguonomis	4.29	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T <sub>1,3,7</sub>	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Grietinės ir sviesto pad. <sub>7</sub>	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>0,37</b>	<b>15,92</b>	<b>35,16</b>	<b>393,21</b>
<b>Iš viso (su aguonomis ir daržovėmis):</b>			<b>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>

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

T - tausojantis  
A - augalinis

1 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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>

## Pietūs 12.00 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	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>

## Pietūs 12.00 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	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.	Išėiga	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>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 daržovėmis <sub>1,7</sub>	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.	Išeiga	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.	Išeiga	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>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 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
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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>15,456</b>	<b>13,979</b>	<b>42,353</b>	<b>341,230</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	150	1,286	3,301	11,683	77,110
su rugine duona <sub>1</sub> arba	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
*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
<b>Iš viso (Ryžių kr. srb. su pomidorais ir rugine duona):</b>			<b>30,042</b>	<b>17,023</b>	<b>69,433</b>	<b>500,716</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb. ir skrebučiais):</b>			<b>28,263</b>	<b>18,780</b>	<b>54,637</b>	<b>456,966</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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>67,183</b>	<b>49,082</b>	<b>137,294</b>	<b>1190,267</b>
<b>Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):</b>			<b>65,404</b>	<b>50,839</b>	<b>122,498</b>	<b>1146,517</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>66,294</b>	<b>49,961</b>	<b>129,896</b>	<b>1168,392</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T <sub>3</sub>	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
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.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,473</b>	<b>11,562</b>	<b>46,902</b>	<b>339,41</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų 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>			<b>50,848</b>	<b>43,400</b>	<b>171,640</b>	<b>1240,966</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):</b>			<b>50,157</b>	<b>43,507</b>	<b>168,372</b>	<b>1231,521</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir pupelių užtepėle):</b>			<b>50,504</b>	<b>43,370</b>	<b>169,071</b>	<b>1231,451</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>50,503</b>	<b>43,454</b>	<b>170,006</b>	<b>1236,244</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė TA 1	2.1.1	200	6,072	2,948	29,700	160,600
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.) 7	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>10,284</b>	<b>6,318</b>	<b>53,282</b>	<b>295,57</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su bulvėmis TA arba	1.5.2	150	1,215	3,150	10,227	68,280
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	150	1,517	3,319	12,834	81,870
su jogurt. grietinė 7	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
ir rugine 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 sult. Su bulvėmis):</b>			<b>22,611</b>	<b>19,842</b>	<b>65,647</b>	<b>499,116</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių sult. Su bulvėmis.):</b>			<b>22,955</b>	<b>19,872</b>	<b>68,216</b>	<b>508,631</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis rinkiniu ir rūgštynių srb.):</b>			<b>22,913</b>	<b>20,011</b>	<b>68,254</b>	<b>512,706</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):</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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T 1,3,7	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.2.1	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>21,573</b>	<b>16,345</b>	<b>28,113</b>	<b>335,236</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir daržovių sult. Su bulvėmis.):</b>			<b>54,468</b>	<b>42,505</b>	<b>147,042</b>	<b>1129,922</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių sult. Su bulvėmis.):</b>			<b>54,812</b>	<b>42,535</b>	<b>149,611</b>	<b>1139,437</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>54,770</b>	<b>42,674</b>	<b>149,649</b>	<b>1143,512</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):</b>			<b>55,114</b>	<b>42,704</b>	<b>152,218</b>	<b>1153,027</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>54,791</b>	<b>42,605</b>	<b>149,630</b>	<b>1141,475</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žied. kopūstų srb. TA	1.18	150	1,382	3,135	8,106	61,240
su rugine duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos maltinukas <sub>3</sub> T arba	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Traški vištienos filė T <sub>3</sub>	3.2.9	80	17,449	1,731	12,461	136,246
Virtos kr. TA <sub>1</sub>	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>30,213</b>	<b>17,412</b>	<b>70,930</b>	<b>530,128</b>
<b>Iš viso (su traškia vištienos filė):</b>			<b>26,950</b>	<b>13,346</b>	<b>77,444</b>	<b>518,324</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>57,629</b>	<b>42,217</b>	<b>159,893</b>	<b>1209,594</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):</b>			<b>54,366</b>	<b>38,151</b>	<b>166,407</b>	<b>1197,790</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>55,998</b>	<b>40,184</b>	<b>163,150</b>	<b>1203,692</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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	59,520
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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
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
<b>**Daržovės</b>	12.4	<b>80</b>	1,440	0,240	5,360	23,520
<b>Virtos / garintos daržovės TA</b>	11.8	<b>80</b>	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>28,756</b>	<b>18,732</b>	<b>71,128</b>	<b>542,402</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>29,100</b>	<b>18,762</b>	<b>73,697</b>	<b>551,917</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai <sub>1,3,7</sub>	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	4.2.1	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
<b>Iš viso:</b>			<b>10,811</b>	<b>12,604</b>	<b>41,679</b>	<b>345,821</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su daržovėmis):</b>			<b>51,434</b>	<b>44,944</b>	<b>169,209</b>	<b>1271,713</b>
<b>Iš viso dienos davinio (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>51,778</b>	<b>44,974</b>	<b>171,778</b>	<b>1281,228</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>51,606</b>	<b>44,959</b>	<b>170,494</b>	<b>1276,471</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

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
Troškinta kalakutiena T <sub>1,7</sub>	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 <sub>1,3,7</sub>	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
su jogurto pad. (sald.) <sub>7</sub>	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,588</b>	<b>16,108</b>	<b>29,49</b>	<b>379,337</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis):</b>			<b>68,22</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>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė T <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>4T</sub> 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 trošk. kiaul. ir grietinės pad. T <sub>1,7</sub>	8.1.4	125/75	15,050	11,816	37,323	319,080
**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>15,950</b>	<b>11,966</b>	<b>40,673</b>	<b>333,780</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):</b>			<b>58,399</b>	<b>44,873</b>	<b>167,823</b>	<b>1250,189</b>
<b>Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):</b>			<b>57,151</b>	<b>39,839</b>	<b>173,221</b>	<b>1227,646</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi):</b>			<b>58,743</b>	<b>44,903</b>	<b>170,392</b>	<b>1259,704</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku):</b>			<b>57,495</b>	<b>39,869</b>	<b>175,790</b>	<b>1237,161</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>57,947</b>	<b>42,371</b>	<b>171,807</b>	<b>1243,675</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

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

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona <sub>1</sub>	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
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>31,361</b>	<b>18,476</b>	<b>58,848</b>	<b>497,636</b>
<b>Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>31,705</b>	<b>18,506</b>	<b>61,417</b>	<b>507,151</b>

**Vakarienė 15.30 val. (I variantas)**

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

**Vakarienė 15.30 val. (II variantas)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais <sub>1,3,7</sub>	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,041</b>	<b>12,922</b>	<b>45,202</b>	<b>363,693</b>
<b>Iš viso (I var. ir su daržovėmis):</b>			<b>67,048</b>	<b>40,520</b>	<b>167,349</b>	<b>1236,721</b>
<b>Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>67,392</b>	<b>40,550</b>	<b>169,918</b>	<b>1246,236</b>
<b>Iš viso (II var. ir su daržovėmis):</b>			<b>57,170</b>	<b>40,532</b>	<b>165,180</b>	<b>1228,279</b>
<b>Iš viso (II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>57,514</b>	<b>40,562</b>	<b>167,749</b>	<b>1237,794</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>62,281</b>	<b>40,541</b>	<b>167,549</b>	<b>1237,258</b>

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

T - tausojantis  
A - augalinis

3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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
<b>Vištienos maltinukas T<sub>1,3</sub></b>	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
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>28,82</b>	<b>12,392</b>	<b>74,691</b>	<b>486,68</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 Rausvuojų 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 Rausvuojų daržovių padažu):</b>			<b>51,209</b>	<b>38,341</b>	<b>178,486</b>	<b>1209,101</b>
<b>Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu):</b>			<b>51,014</b>	<b>38,316</b>	<b>177,301</b>	<b>1203,601</b>
<b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>			<b>51,112</b>	<b>38,329</b>	<b>177,894</b>	<b>1206,351</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T <sub>1,7</sub>	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu <sub>7</sub>	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu <sub>1,7</sub>	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
su fermentiniu sūriu <sub>7</sub>	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>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA arba	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
*Daržovių sult. su mak. TA <sub>1</sub>	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
su ruginė duona <sub>1</sub> arba	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
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, daržovėmis):</b>			<b>22,590</b>	<b>18,534</b>	<b>66,768</b>	<b>490,746</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>			<b>22,934</b>	<b>18,564</b>	<b>69,332</b>	<b>500,245</b>
<b>Iš viso (su daržovių sult. Su mak., daržovėmis):</b>			<b>22,041</b>	<b>18,480</b>	<b>64,640</b>	<b>483,676</b>
<b>Iš viso (su daržovių sult. Su mak., virtomis/garintomis daržovėmis):</b>			<b>22,385</b>	<b>18,510</b>	<b>67,209</b>	<b>493,191</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T <sub>7</sub>	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
Grietinės ir sviesto pad. <sub>1,7</sub>	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**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>9,151</b>	<b>13,75</b>	<b>38,74</b>	<b>314,785</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, daržovėmis):</b>			<b>46,484</b>	<b>48,179</b>	<b>146,439</b>	<b>1156,951</b>
<b>Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>			<b>46,828</b>	<b>48,209</b>	<b>149,003</b>	<b>1166,450</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis):</b>			<b>45,935</b>	<b>48,125</b>	<b>144,311</b>	<b>1149,881</b>
<b>Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis):</b>			<b>46,279</b>	<b>48,155</b>	<b>146,880</b>	<b>1159,396</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>46,382</b>	<b>48,167</b>	<b>146,658</b>	<b>1158,170</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. <sub>1,7</sub> T Arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. <sub>1,7</sub> srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
su Karštu sumuštinium su sviestu ir fermentiniu sūriu <sub>1,7</sub> T (1) arba	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu <sub>1,7</sub> (2) arba	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
su Namine bandele <sub>1,3,7</sub> (3)	14.5	40	3,743	6,192	23,942	163,958
<b>Iš viso (su pieniška 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 pieniška 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 pieniška 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 pieniška 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 pieniška 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 pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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. pieniška 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 (vid.):</b>			<b>49,370</b>	<b>46,015</b>	<b>150,467</b>	<b>1175,477</b>

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
<b>1</b>	39,978	39,427	145,769	1202,849
<b>2</b>	53,205	45,545	162,144	1209,969
<b>3</b>	54,411	44,776	167,059	1281,940
<b>4</b>	66,294	49,961	129,896	1168,392
<b>5</b>	50,503	43,454	170,006	1236,244
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	54,791	42,605	149,630	1141,475
<b>7</b>	55,998	40,184	163,150	1203,692
<b>8</b>	51,606	44,959	170,494	1276,471
<b>9</b>	68,392	49,597	139,002	1254,475
<b>10</b>	57,947	42,371	171,807	1243,675
<b>3 savaitė</b>				
<b>11</b>	62,281	40,541	167,549	1237,258
<b>12</b>	51,112	38,329	177,894	1206,351
<b>13</b>	58,065	49,735	138,502	1200,596
<b>14</b>	46,382	48,167	146,658	1158,170
<b>15</b>	49,370	46,015	150,467	1175,477
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>25-68</b>	<b>28-51</b>	<b>112-201</b>	<b>998-1339</b>

Parengė mitybos specialistė Evelina Sakalauskytė

### Alergenų sąrašas

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