

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos „Varpelio“ mokykla-darželis

Kretingos g. 67, Klaipėda

2024 m.

15 DIENŲ

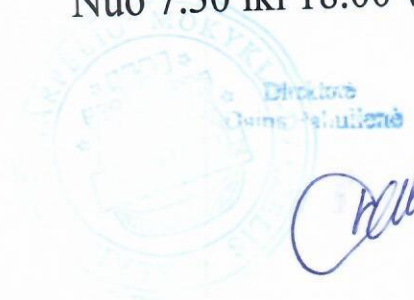
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

Gaunantiems nemokamus pietus

2 variantas

6-10 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.



PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2024 m. kovo 05 d. įsakymu Nr. J-24

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	100	23,180	9,959	7,602	211,740
Bulvių košė T	11.1.1	100	2,080	0,104	19,032	84,240
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			34,062	18,372	76,132	579,382

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	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			22,750	12,067	42,01	389,327
Iš viso (dienos davinio):			56,812	30,439	118,142	968,709

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	200	6,800	5,000	9,800	120,000
arba pienas	6.12	200	6,800	5,000	9,800	112,000
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Iš viso:			9,000	5,360	22,860	182,800
Iš viso (su užkandžiu):			65,812	35,799	141,002	1151,509

**** 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.

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


 Direktorė
 Inga Petulienė


T - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos maltinukas T	3.2.6	100	26,006	7,605	7,493	187,990
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
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			37,323	19,466	81,138	607,628

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurtas	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Uogienė / džemas	4.17	15	0,045	0,000	11,190	42,300
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,286	12,252	45,42	355,178
Iš viso (dienos davinio):			47,609	31,718	126,558	962,806

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	200	1,440	0,560	27,400	110,000
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			5,64	6,16	27,8	179,000
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			53,249	37,878	154,358	1141,806

**** 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.

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

T - laisvojo
A - augalinis

I savaitė
Trečiadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	80/40	28,298	19,701	6,000	314,420
Bulvių košė TA	11.1.2	100	2,080	0,104	19,032	84,240
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			35,877	23,642	57,437	564,626

(I variantas) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Riostainis	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Morkų lazdelės / tarkuotos morkos	12.4.4	70	0,700	0,140	6,090	21,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,295	9,28	61,17	366,9

(II variantas) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
ir *daržovėmis	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			13,178	13,330	52,938	374,590
<i>I variantas</i> Iš viso:			49,172	32,922	118,607	931,526
<i>II variantas</i> Iš viso:			49,055	36,972	110,375	939,216

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Iš viso:			6,425	4,29	24,173	160,575
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu)(1 var.):			55,597	37,212	142,780	1092,101
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu)(2 var.):			55,480	41,262	134,548	1099,791
Iš viso (dienos davinio) vid. (su užkandžiu):			55,539	39,237	138,664	1095,946

****" 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.

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

T - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

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
Jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (liesa) T	3.6.1	100	22,145	4,287	4,352	148,010
Virtos bulvės TA	11.4	100	2,040	0,102	18,666	82,620
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			32,881	16,796	76,839	572,374

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. višt. pad. T	8.1.2	125/50	17,245	5,396	45,938	299,780
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			18,343	5,691	49,787	317,81
Iš viso (dienos davinio):			51,224	22,487	126,626	890,184

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Duoniukai / trapiukai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			6,78	4,23	23,75	163,800
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			58,004	26,717	150,376	1053,984

**** 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.

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

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12.00 val.

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
Skrebučiai TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	160/60	19,969	17,152	37,903	374,130
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			25,85	25,64	76,14	580,192

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	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22	16,019	28,854	346,679
Iš viso (dienos davinio):			47,850	41,659	104,994	926,871

***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	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			2,76	0,9	36,95	156,300
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			50,610	42,559	141,944	1083,171

***** 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.

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

2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	150	1,286	3,301	11,683	77,110
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos mažylių balandėlis T	3.1.11	120	24,508	11,270	8,061	226,740
Virtos bulvės TA	11.4	100	2,040	0,102	18,666	82,620
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			33,217	22,248	75,187	609,384

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	150	21,030	11,025	33,775	342,274
Saldus jogurto pad.	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,697	12,025	37,709	373,794
Iš viso (dienos davinio):			55,914	34,273	112,896	983,178

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Iš viso:			6,425	4,29	24,173	160,575
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			62,339	38,563	137,069	1143,753

**** 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.

** - pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu
*** - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

2 savaitė
Antradienis

Pietūs 12.00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta vištiena T	3.2.4	70/50	22,707	11,447	7,302	209,340
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			33,459	24,804	75,556	618,454

Vakarienė 15.30 al.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
Iš viso:			11,65	14,895	45,853	391,451
Iš viso (dienos davinio):			45,109	39,699	121,409	1009,905

***Užkandis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	200	1,440	0,560	27,400	110,000
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			5,64	6,16	27,8	179,000
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			50,749	45,859	149,209	1188,905

**** 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.

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

2 savaitė
Trečiadienis

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	1.1.2	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos kukuliai T	3.4.6	100	17,502	11,410	13,953	229,220
Bulvių košė su morkomis TA	11.1.4	80	1,400	0,106	12,702	54,420
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			26,929	18,531	69,38	529,102

(I variantas) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Bandelė	14.3	50	7,900	1,740	29,060	153,900
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			19,218	11,045	51,979	376,43

(II variantas) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Iš viso:			11,702	12,956	38,628	315,890
I variantas Iš viso:			46,147	29,576	121,359	905,532
II variantas Iš viso:			38,631	31,487	108,008	844,992

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	200	1,440	0,560	27,400	110,000
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			3,12	1,04	43,8	183,800
Iš viso (dienos davinio) I variantas (su užkandžiu):			49,267	30,616	165,159	1089,332
Iš viso (dienos davinio) II variantas (su užkandžiu):			41,751	32,527	151,808	1028,792
Iš viso (dienos davinio) vid. (su užkandžiu):			45,509	31,572	158,484	1059,062

***** 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 atsizvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

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

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	100	23,602	19,814	0,002	259,580
Virti makaronai TA	11.7	80	3,242	2,086	22,742	125,380
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			33,405	26,014	71,21	616,226

(I variantas) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,179	13,120	52,061	392,715

ARBA

(II variantas) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena T	3.2.8	140/50	18,617	13,793	35,465	322,540
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			19,517	13,943	38,815	337,240
I variantas Iš viso:			55,584	39,134	123,271	1008,941
II variantas Iš viso:			52,922	39,957	110,025	953,466

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	200	6,800	5,000	9,800	120,000
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Iš viso:			8,06	5,36	22,1	175,350
Iš viso (dienos davinio) (I variantas) (su užkandžiu):			63,644	44,494	145,371	1184,291
Iš viso (dienos davinio) (II variantas) (su užkandžiu):			60,982	45,317	132,125	1128,816
Iš viso (dienos davinio) vid. (su užkandžiu):			62,313	44,906	138,748	1156,554

***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.

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

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Penktadienis

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
Grietinė	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	100	24,746	7,357	6,457	189,515
Bulvių košė T	11.1.1	100	2,344	3,746	17,554	112,120
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			33,907	21,085	77,095	611,391

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	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Jogurtas	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Trintų uogų pad.	4.18	15	0,127	0,079	1,429	5,542
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			23,877	19,013	28,962	379,743
Iš viso (dienos davinio):			57,784	40,098	106,057	991,134

***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
Iš viso:			1,38	0,18	34,2	150,600
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			59,164	40,278	140,257	1141,734

***** 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.

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	150	1,517	3,319	12,834	81,870
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T	3.1.12	160/60	20,039	19,737	38,601	404,150
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			26,242	24,000	84,850	624,836

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu	13.1.5	35/7/20	5,544	10,462	19,786	190,330
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			13,762	14,347	48,835	375,26
Iš viso (dienos davinio):			40,004	38,347	133,685	1000,096

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Iš viso:			6,425	4,29	24,173	160,575
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			46,429	42,637	157,858	1160,671

**** 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.

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos kepinukas T	3.2.7	100	28,769	6,332	7,967	202,610
Bulvių košė TA	11.1.2	100	2,080	0,104	19,032	84,240
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	100	1,632	8,082	1,536	93,684
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			38,245	18,693	77,652	612,54

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės jdr.	9.4	120/45	16,291	15,612	35,019	371,768
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	15	0,644	0,380	3,416	19,041
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,935	15,992	38,435	390,809
Iš viso (dienos davinio):			55,18	34,685	116,087	1003,349

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieno ir bananų kokteilis	6.9	150	4,000	2,650	16,450	104,500
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Iš viso:			6,200	3,010	29,510	167,300
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			61,380	37,695	145,597	1170,649

**** 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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	100	19,712	10,935	7,020	207,620
Kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			31,061	15,366	83,456	581,276

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
Saldus grietinės pad.	4.19	16	0,384	4,800	2,093	53,200
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			19,494	17,246	22,545	334,659
Iš viso (dienos davinio):			50,555	32,612	106,001	915,935

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Iš viso:			1,38	0,18	34,2	150,600
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			51,935	32,792	140,201	1066,535

****" 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.

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

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1)*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų leščių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
1) Skrebučiai TA	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
ARBA 2)*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
2) Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Virtos bulvės TA	11.4	100	2,040	0,102	18,666	82,620
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
		Iš viso (1):	27,147	23,940	73,961	590,476
		Iš viso (2):	28,748	19,487	80,527	585,265

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T	8.4	200/20	8,458	12,085	57,302	378,810
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	9,178	12,205	59,982	390,57
		Iš viso(1):	36,325	36,145	133,943	981,046
		Iš viso (2):	37,926	31,692	140,509	975,835

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	200	6,800	5,000	9,800	120,000
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
		Iš viso:	8,06	5,36	22,1	175,350
		Iš viso (dienos davinio) (1) (su užkandžiu):	44,385	41,505	156,043	1156,396
		Iš viso (dienos davinio) (2) (su užkandžiu):	45,986	37,052	162,609	1151,185
		Iš viso (dienos davinio) (vid.) (su užkandžiu):	45,186	39,279	159,326	1153,791

**** 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.

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

3 savaitė
Penktadienis

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	70/50	18,394	11,700	4,561	193,870
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			30,630	23,226	74,847	603,288

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
Jogurtas	4.5	10	0,575	0,345	0,393	7,055
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,392	16,328	25,713	339,524
Iš viso (dienos davinio):			53,022	39,554	100,560	942,812

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	200	1,440	0,560	27,400	110,000
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			3,12	1,04	43,8	183,800
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			56,142	40,594	144,360	1126,612

****" 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.

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

T - tausojantis
 A - augalinis

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	56,812	30,439	118,142	968,709
2	47,609	31,718	126,558	962,806
3	49,172	32,922	118,607	931,526
4	51,224	22,487	126,626	890,184
5	47,850	41,659	104,994	926,871
2 savaitė				
6	55,914	34,273	112,896	983,178
7	45,109	39,699	121,409	1009,905
8	46,147	29,576	121,359	905,532
9	55,584	39,134	123,271	1008,941
10	57,784	40,098	106,057	991,134
3 savaitė				
11	40,004	38,347	133,685	1000,096
12	55,180	34,685	116,087	1003,349
13	50,555	32,612	106,001	915,935
14	37,926	31,692	140,509	975,835
15	53,022	39,554	100,560	942,812

Parengė mitybos specialistė Inga Gafarova

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

T - tausojantis
A - augalinis