

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos „Varpelio“ mokykla-darželis

Kretingos g. 67, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

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

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2024 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. J-108

1 priedas

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dr. košė T | 2.1 | 200 | 8,706 | 5,195 | 29,211 | 191,590 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Šviesi duona | 13.2 | 25 | 1,325 | 0,200 | 13,550 | 57,750 |
| 1) Avokado užtepėlė A | 13.2.6 | 20 | 0,319 | 4,451 | 1,070 | 45,542 |
| arba 2) Pupelių užtepėlė TA | 13.2.2 | 20 | 1,491 | 3,115 | 4,483 | 47,220 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso (1): | | | 10,406 | 16,454 | 43,895 | 354,402 |
| Iš viso (2): | | | 11,578 | 15,118 | 47,308 | 356,080 |

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 | 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 | 40 | 0,680 | 2,870 | 0,640 | 34,620 |
| **Daržovės | 12.4 | 40 | 0,720 | 0,120 | 2,680 | 11,760 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Iš viso: | | | 33,225 | 17,033 | 71,238 | 546,916 |

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 | 7.4 | 140 | 23,921 | 15,108 | 25,556 | 347,817 |
| 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: | | | 25,641 | 16,15 | 33,791 | 394,87 |
| Iš viso (dienos davinio) (1): | | | 69,272 | 49,637 | 148,924 | 1296,188 |
| Iš viso (dienos davinio) (2): | | | 70,444 | 48,301 | 152,337 | 1297,866 |

***Užkandis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Džiovinti vaisiai | 15.6 | 60 | 1,38 | 0,18 | 34,200 | 130,6 |
| Iš viso: | | | 1,380 | 0,180 | 34,200 | 130,600 |
| Iš viso (dienos davinio) (1) (su užkandžiu): | | | 70,652 | 49,817 | 183,124 | 1426,788 |
| Iš viso (dienos davinio) (2) (su užkandžiu): | | | 71,824 | 48,481 | 186,537 | 1428,466 |

****" 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. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kukurūzų kr. košė T | 2.17 | 200 | 6,067 | 2,745 | 29,407 | 166,880 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 10 | 0,840 | 0,240 | 8,200 | 36,900 |
| Varškės užtepėlė | 13.2.4 | 20 | 2,656 | 4,075 | 0,684 | 50,250 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso: | | | 10,483 | 14,004 | 54,795 | 379,550 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|---------|------------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Daržovių srb. TA | 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 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 35,199 | 18,920 | 60,008 | 521,048 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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): | | | 55,968 | 45,176 | 160,223 | 1255,776 |

*****Užkandis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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 | 13.7 | 20 | 4,200 | 5,600 | 0,400 | 69,000 |
| Iš viso: | | | 5,28 | 6,02 | 20,95 | 151,500 |
| Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu): | | | 61,248 | 51,196 | 181,173 | 1407,276 |

**** 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. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušinis T | 10.1 | 60 | 7,380 | 7,020 | 0,420 | 94,200 |
| **Daržovės | 12.4 | 40 | 0,720 | 0,120 | 2,680 | 11,760 |
| Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) | 12.4.9 | 20 | 0,780 | 0,080 | 3,780 | 16,700 |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. | 13.1.3 | 35/7/20 | 6,104 | 11,662 | 19,426 | 201,930 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso: | | | 15,848 | 19,218 | 42,746 | 390,59 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Daržovių sult. su mak. TA | 1.5 | 150 | 1,389 | 3,117 | 9,950 | 71,150 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,925 | 0,350 | 13,125 | 54,500 |
| 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 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 35,132 | 23,512 | 53,472 | 547,846 |

(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 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 12,595 | 9,14 | 55,08 | 345,2 |

(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. | 13.1.3 | 25/5/10 | 3,460 | 7,130 | 13,790 | 129,450 |
| ir *daržovėmis | 12.4 | 50 | 0,900 | 0,150 | 3,350 | 14,700 |
| Iš viso: | | | 11,280 | 10,840 | 39,16 | 294,35 |
| <i>I variantas</i> Iš viso (dienos davinio): | | | 63,575 | 51,870 | 151,298 | 1283,636 |
| <i>II variantas</i> Iš viso (dienos davinio): | | | 62,260 | 53,570 | 135,378 | 1232,786 |

*****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.): | | | 70,000 | 56,160 | 175,471 | 1444,211 |
| Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu)(2 var.): | | | 68,685 | 57,860 | 159,551 | 1393,361 |
| Iš viso (dienos davinio) vid. (su užkandžiu): | | | 69,343 | 57,010 | 167,511 | 1418,786 |

**** 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 | |
| Grikių kr. košė TA | 2.7.1 | 200 | 5,670 | 1,395 | 31,185 | 157,050 |
| Neraf. al. | 4.6 | 7 | 0,000 | 6,696 | 0,000 | 60,340 |
| Šviesi duona su lyd. sūriu | 13.1.4 | 35/20 | 4,255 | 4,546 | 20,170 | 133,117 |
| Morkų lazdelės / tarkuotos | 12.4.4 | 40 | 0,400 | 0,080 | 3,480 | 12,400 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) | 6.3 | 200 | 0,049 | 0,028 | 0,644 | 2,170 |
| Iš viso: | | | 10,374 | 12,745 | 55,479 | 365,077 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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 |
| 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 |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 80 | 1,309 | 6,669 | 1,232 | 76,798 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 26,469 | 21,785 | 61,485 | 534,695 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso: | | | 19,207 | 6,027 | 66,227 | 383,81 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 56,05 | 40,557 | 183,191 | 1283,582 |

*****Užkandis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kefyras | 6.8 | 120 | 4,080 | 3,000 | 5,880 | 72,000 |
| Duoniukai / trapiukai | 13.4 | 20 | 1,680 | 0,480 | 16,400 | 73,800 |
| Iš viso: | | | 5,76 | 3,48 | 22,28 | 145,800 |
| Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu): | | | 61,81 | 44,037 | 205,471 | 1429,382 |

**** 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. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Manų kr. košė su cin. ir cukr. T | 2.16 | 200/4 | 7,037 | 2,860 | 35,720 | 199,776 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 30/4 | 1,618 | 3,544 | 16,292 | 99,060 |
| *Kakava su pienu (sald.) | 6.7.1 | 200 | 3,610 | 2,713 | 11,338 | 82,850 |
| Iš viso: | | | 12,265 | 9,117 | 63,35 | 381,686 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 kalakutienu T | 3.3.6 | 160/60 | 19,969 | 17,152 | 37,903 | 374,130 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 24,914 | 25,356 | 63,84 | 530,312 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Iš viso: | | | 22,576 | 16,243 | 39,814 | 390,679 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 59,755 | 50,716 | 167,004 | 1302,677 |

*****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 |
| Duoniukai / trapiukai | 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): | | | 62,515 | 51,616 | 203,954 | 1458,977 |

****" 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. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Penkių javų dr. košė T | 2.6 | 200 | 7,410 | 3,865 | 27,163 | 173,519 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu | 13.1.3 | 25/5/10 | 3,460 | 7,130 | 13,790 | 129,450 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 11,124 | 17,748 | 41,516 | 365,819 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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 | 25 | 1,925 | 0,350 | 13,125 | 54,500 |
| 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 |
| **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 |
| Iš viso: | | | 32,063 | 15,599 | 73,340 | 530,506 |

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 |
| 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: | | | 23,284 | 16,858 | 26,998 | 355,239 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 66,471 | 50,205 | 141,854 | 1251,564 |

*****Užkandis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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): | | | 72,896 | 54,495 | 166,027 | 1412,139 |

****" 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
Antradienis

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 | 2.4 | 200 | 10,296 | 5,654 | 33,638 | 216,480 |
| Sviestas | 4.1 | 5 | 0,035 | 4,130 | 0,040 | 37,200 |
| Trintų uogų pad. su bananais | 4.18.1 | 20 | 0,215 | 0,092 | 3,210 | 12,690 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 20/3 | 1,081 | 2,638 | 10,864 | 68,520 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 0,720 | 0,280 | 13,700 | 55,000 |
| Iš viso: | | | 12,347 | 12,794 | 61,452 | 389,89 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Skrebučiai TA | 13.3 | 10 | 1,747 | 3,800 | 10,320 | 53,066 |
| 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 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 31,42 | 27,81 | 55,816 | 547,42 |

Vakarienė 15.30 al.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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): | | | 55,417 | 55,499 | 163,121 | 1328,761 |

*****Užkandis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Sūrio lazdelė | 13.7 | 20 | 4,200 | 5,600 | 0,400 | 69,000 |
| Iš viso: | | | 5,064 | 5,936 | 16,84 | 135,000 |
| Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu): | | | 60,481 | 61,435 | 179,961 | 1463,761 |

****" 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. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas T | 10.2 | 100 | 12,044 | 14,352 | 9,195 | 212,840 |
| **Daržovės | 12.4 | 40 | 0,720 | 0,120 | 2,680 | 11,760 |
| Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) | 12.4.9 | 20 | 0,780 | 0,080 | 3,780 | 16,700 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 35/7 | 1,904 | 6,062 | 19,026 | 132,930 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 15,448 | 20,614 | 34,681 | 374,23 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | 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 | 13.1 | 20 | 1,540 | 0,280 | 10,500 | 43,600 |
| Jautienos kukuliai T | 3.3.6 | 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 | 30 | 0,540 | 0,090 | 2,010 | 8,820 |
| **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 |
| Iš viso: | | | 25,993 | 18,247 | 57,08 | 479,222 |

(I variantas) Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | 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 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Iš viso: | | | 15,594 | 5,669 | 62,539 | 351,43 |

(II variantas) Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | 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 |

*****Užkandis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | 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) I variantas (su užkandžiu): | | | 59,795 | 45,430 | 191,250 | 1361,182 |
| Iš viso (dienos davinio) II variantas (su užkandžiu): | | | 55,903 | 52,717 | 167,339 | 1325,642 |
| Iš viso (dienos davinio) vid. (su užkandžiu): | | | 57,849 | 49,074 | 179,295 | 1343,412 |

**** 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 | 2.17 | 200 | 6,067 | 2,745 | 29,407 | 166,880 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Cukrus su cin. | 4.16 | 4 | 0,032 | 0,010 | 4,640 | 17,776 |
| *Kakava su pienu (sald.) | 6.7.1 | 200 | 3,610 | 2,713 | 11,338 | 82,850 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso: | | | 10,629 | 12,412 | 61,889 | 393,026 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 32,181 | 25,618 | 53,43 | 544,346 |

(I variantas) Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pica su vištiena | 9.14 | 80/80 | 17,383 | 13,218 | 37,024 | 331,825 |
| **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: | | | 18,283 | 13,368 | 40,374 | 346,525 |

ARBA

(II variantas) Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, 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 |

***Užkandis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kefyras | 6.8 | 120 | 4,080 | 3,000 | 5,880 | 72,000 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 20 | 1,680 | 0,480 | 16,400 | 73,800 |
| Iš viso: | | | 5,76 | 3,48 | 22,28 | 145,800 |
| Iš viso (dienos davinio) (I variantas) (su užkandžiu): | | | 66,853 | 54,878 | 177,973 | 1429,697 |
| Iš viso (dienos davinio) (II variantas) (su užkandžiu): | | | 68,087 | 55,453 | 176,414 | 1420,412 |
| Iš viso (dienos davinio) vid. (su užkandžiu): | | | 67,470 | 55,166 | 177,194 | 1425,055 |

**** 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. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Miežinių kr. košė TA | 2.11.1 | 200 | 4,680 | 0,630 | 31,950 | 156,150 |
| Neraf. al. | 4.6 | 7 | 0,000 | 6,696 | 0,000 | 60,340 |
| Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu | 13.4.1 | 15/20 | 3,660 | 4,626 | 13,230 | 107,617 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso: | | | 9,204 | 12,288 | 61,62 | 390,107 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | 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 | 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 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 32,647 | 20,635 | 55,875 | 525,951 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | 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 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 22,777 | 18,833 | 22,432 | 348,343 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 64,628 | 51,756 | 139,927 | 1264,401 |
| Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu): | | | 66,008 | 51,936 | 174,127 | 1415,001 |

*****Užkandis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | 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 |

****" 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. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kvietinių kr. košė T | 2.9 | 200 | 7,985 | 2,855 | 35,015 | 187,450 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 15 | 1,260 | 0,360 | 12,300 | 55,350 |
| Varškės užtepėlė (sald.) | 13.2.5 | 20 | 2,652 | 2,850 | 1,682 | 43,070 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Iš viso: | | | 12,529 | 12,897 | 60,021 | 389,39 |

Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių srb. su višt. gab. ir bulvėmis T | 1.1.2 | 90/10 | 6,356 | 1,831 | 10,075 | 75,770 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,925 | 0,350 | 13,125 | 54,500 |
| Plovas su kiauliena T | 3.1.12 | 160/60 | 20,039 | 19,737 | 38,601 | 404,150 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 29,76 | 22,158 | 67,166 | 557,956 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 12,662 | 14,167 | 42,305 | 343,86 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 54,951 | 49,222 | 169,492 | 1291,206 |

***Užkandis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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): | | | 61,376 | 53,512 | 193,665 | 1451,781 |

****" 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. | Iėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|-------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Miežinių kr. koėė T | 2.11 | 200 | 7,740 | 2,880 | 36,360 | 206,550 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Sūrio lazdelė | 13.7 | 20 | 4,200 | 5,600 | 0,400 | 69,000 |
| Arbatžolių arbata su citrina (sald.) | 6.3.1 | 200 | 0,049 | 0,028 | 6,632 | 25,870 |
| Iė viso: | | | 12,045 | 15,116 | 43,456 | 360,94 |

Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Iėiga, 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 | 25 | 1,925 | 0,350 | 13,125 | 54,500 |
| Viėtienos kepinukas T | 3.2.7 | 100 | 28,769 | 6,332 | 7,967 | 202,610 |
| Bulvių koėė TA | 11.1.2 | 100 | 2,080 | 0,104 | 19,032 | 84,240 |
| **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 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Iė viso: | | | 36,349 | 16,948 | 65,893 | 548,054 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Iėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Lietiniai su varėkės įdr. | 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 |
| Iė viso: | | | 16,935 | 15,992 | 38,435 | 390,809 |
| Iė viso (dienos davinio): | | | 65,329 | 48,056 | 147,784 | 1299,803 |

*****Uėkandis**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Iėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sūrio lazdelė | 13.7 | 20 | 4,200 | 5,600 | 0,400 | 69,000 |
| Vaisiai | 12.5.1 | 150 | 1,080 | 0,420 | 20,550 | 82,500 |
| Iė viso: | | | 5,280 | 6,020 | 20,950 | 151,500 |
| Iė viso (dienos davinio) (su uėkandėiu): | | | 70,609 | 54,076 | 168,734 | 1451,303 |

****" uėkandis 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 vieėjų pirkimų sąlygas.

3 savaitė
Trečiadienis

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 | 10.3 | 80 | 8,837 | 8,171 | 2,009 | 116,830 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu | 13.1.3 | 35/7/20 | 6,104 | 11,662 | 19,426 | 201,930 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Iš viso: | | | 16,957 | 20,297 | 37,755 | 386,280 |

Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, 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 |
| Virtos grikių kr. TA | 11.2.2 | 80 | 5,040 | 1,240 | 27,720 | 139,600 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 29,757 | 15,970 | 64,436 | 498,596 |

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 | 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 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 19,692 | 17,391 | 23,044 | 337,989 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 66,406 | 53,658 | 125,235 | 1222,865 |

*****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 |
| Iš viso: | | | 1,38 | 0,18 | 34,2 | 150,600 |
| Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu): | | | 67,786 | 53,838 | 159,435 | 1373,465 |

****" 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 | |
| Avižinių dr. košė T | 2.1 | 200 | 8,706 | 5,195 | 29,211 | 191,590 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Trintų uogų pad. su bananais | 4.18.6 | 35 | 0,383 | 0,161 | 5,790 | 22,960 |
| *Kakava su pienu (sald.) | 6.7.1 | 200 | 3,610 | 2,713 | 11,338 | 82,850 |
| Sausučiai | 14.2 | 10 | 1,100 | 0,180 | 6,530 | 31,400 |
| Iš viso: | | | 13,855 | 14,857 | 52,933 | 388,32 |

Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| 1)*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių 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 | 30 | 0,540 | 0,090 | 2,010 | 8,820 |
| **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 | 100 | 0,720 | 0,280 | 13,700 | 55,000 |
| Iš viso (1): | | | 26,337 | 21,438 | 69,593 | 548,304 |
| Iš viso (2): | | | 27,938 | 16,985 | 76,159 | 543,093 |

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. 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 (dienos davinio) (1): | | | 49,370 | 48,500 | 182,508 | 1327,194 |
| Iš viso (dienos davinio) (2): | | | 50,971 | 44,047 | 189,074 | 1321,983 |

***Užkandis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kefyras | 6.8 | 120 | 4,080 | 3,000 | 5,880 | 72,000 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 20 | 1,680 | 0,480 | 16,400 | 73,800 |
| Iš viso: | | | 5,76 | 3,48 | 22,28 | 145,800 |
| Iš viso (dienos davinio) (1) (su užkandžiu): | | | 55,130 | 51,980 | 204,788 | 1472,994 |
| Iš viso (dienos davinio) (2) (su užkandžiu): | | | 56,731 | 47,527 | 211,354 | 1467,783 |
| Iš viso (dienos davinio) (vid.) (su užkandžiu): | | | 55,931 | 49,754 | 208,071 | 1470,389 |

****" 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 | |
| Ryžių kr. košė T | 2.13 | 200 | 6,595 | 3,355 | 39,460 | 207,650 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 20/3 | 1,081 | 2,638 | 10,864 | 68,520 |
| Morkų lazdelės / tarkuotos morkos | 12.4.4 | 40 | 0,400 | 0,080 | 3,480 | 12,400 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Iš viso: | | | 8,708 | 12,905 | 64,828 | 392,09 |

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 | 60 | 0,986 | 5,256 | 0,928 | 59,912 |
| **Daržovės | 12.4 | 20 | 0,360 | 0,060 | 1,340 | 5,880 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 29,361 | 21,719 | 61,733 | 537,822 |

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): | | | 60,461 | 50,952 | 152,274 | 1269,436 |

***Užkandis

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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): | | | 63,221 | 51,852 | 189,224 | 1425,736 |

****" 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 |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------------|----------------------|
| 1 savaitė | | | | |
| 1 (1) | 70,652 | 49,817 | 183,124 | 1426,788 |
| 1 (2) | 71,824 | 48,481 | 186,537 | 1428,466 |
| 2 | 61,248 | 51,196 | 181,173 | 1407,276 |
| 3 (1) | 70,000 | 56,160 | 175,471 | 1444,211 |
| 3 (2) | 68,685 | 57,860 | 159,551 | 1393,361 |
| 4 | 61,810 | 44,037 | 205,471 | 1429,382 |
| 5 | 62,515 | 51,616 | 203,954 | 1458,977 |
| 2 savaitė | | | | |
| 6 | 72,896 | 54,495 | 166,027 | 1412,139 |
| 7 | 60,481 | 61,435 | 179,961 | 1463,761 |
| 8 (1) | 59,795 | 45,430 | 191,250 | 1361,182 |
| 8 (2) | 55,903 | 52,717 | 167,339 | 1325,642 |
| 9 (1) | 66,853 | 54,878 | 177,973 | 1429,697 |
| 9 (2) | 68,087 | 55,453 | 176,414 | 1420,412 |
| 10 | 64,628 | 51,756 | 139,927 | 1264,401 |
| 3 savaitė | | | | |
| 11 | 61,376 | 53,512 | 193,665 | 1451,781 |
| 12 | 70,609 | 54,076 | 168,734 | 1451,303 |
| 13 | 67,786 | 53,838 | 159,435 | 1373,465 |
| 14 | 55,931 | 49,754 | 208,071 | 1470,389 |
| 15 | 63,221 | 51,852 | 189,224 | 1425,736 |
| 5 proc. nuokrypis | 29-76 | 32-57 | 128-225 | 1141-1497 |

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė