

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos „Varpelio“ mokyklos-darželio**

*Kretingos g. 67, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**2 variantas**

**6-10 metų (pradinio ugdymo mokinių grupė), su  
padidintomis porcijomis ir užkandžiais**

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7:30 iki 18:00 val.



Direktorė  
Daina Pakulienė

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2025 m. rugsėjo 25 d. įsakymu Nr. J - 268

1 priedas

1 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Penkių javų dr. košė T <sub>1,7</sub>                | 2.6     | 200    | 7,410                       | 3,865       | 27,163             | 207,650              |
| Su aguonomis                                         | 4.29    | 4      | 0,796                       | 1,868       | 0,988              | 20,680               |
| Arba su sviestu <sub>7</sub>                         | 4.1     | 4      | 0,028                       | 3,304       | 0,032              | 29,760               |
| Duoniukai / trapiukai su lydytu sūriu <sub>1,7</sub> | 13.4.1  | 15/20  | 3,660                       | 4,626       | 13,230             | 107,617              |
| Arbatžolių arbata nėsald.                            | 6.2     | 200    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
| Iš viso (su aguonomis):                              |         |        | 11,866                      | 10,359      | 41,381             | 335,947              |
| Iš viso (su sviestu):                                |         |        | 11,098                      | 11,795      | 40,425             | 345,027              |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Barščiai su pupelėmis TA                                 | 1.7     | 150    | 3,019                       | 3,218       | 17,079             | 100,620              |
| Ruginė duona <sub>1</sub>                                 | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420       | 15,750             | 65,400               |
| I variantas                                               |         |        |                             |             |                    |                      |
| Kiaulienos mažylių balandėlis T <sub>3</sub>              | 3.1.11  | 120    | 24,508                      | 11,270      | 8,061              | 226,740              |
| Virtos bulvės TA                                          | 11.4    | 80     | 1,620                       | 0,081       | 14,823             | 65,610               |
| II variantas                                              |         |        |                             |             |                    |                      |
| Makaronai su trošk. višt.pad. T <sub>1</sub>              | 8.1.2   | 125/50 | 17,245                      | 5,396       | 45,938             | 299,780              |
| **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  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis):                      |         |        | 33,977                      | 15,649      | 81,628             | 564,406              |
| Iš viso (I variantas su garintomis/virtomis daržovėmis):  |         |        | 34,321                      | 15,679      | 84,197             | 573,921              |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis):                     |         |        | 25,094                      | 9,694       | 104,682            | 571,836              |
| Iš viso (II variantas su garintomis/virtomis daržovėmis): |         |        | 25,438                      | 9,724       | 107,251            | 581,351              |

## Vakarienė 15.30 val.

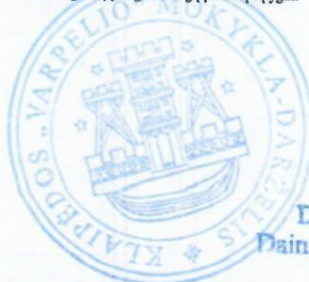
| Patiekalo pavadinimas                                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                          |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai T <sub>1,3,7</sub>                                      | 7.5     | 150    | 21,03                       | 11,025      | 33,775             | 342,274              |
| Grietinės ir sviesto pad. 1,7                                            | 4.8     | 30     | 0,433                       | 5,647       | 1,462              | 58,260               |
| Žolelių arbata nėsald.                                                   | 6.5     | 200    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
| Iš viso:                                                                 |         |        | 21,46                       | 16,67       | 35,24              | 400,53               |
| Iš viso (I variantas, su aguonomis ir daržovėmis):                       |         |        | 67,306                      | 42,680      | 158,246            | 1300,887             |
| Iš viso (I variantas, su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):   |         |        | 67,650                      | 42,710      | 160,815            | 1310,402             |
| Iš viso (I variantas, su sviestu ir daržovėmis):                         |         |        | 66,538                      | 44,116      | 157,290            | 1309,967             |
| Iš viso (I variantas, su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):  |         |        | 66,882                      | 44,146      | 159,859            | 1319,482             |
| Iš viso (II variantas, su aguonomis ir daržovėmis):                      |         |        | 58,423                      | 36,725      | 181,300            | 1308,317             |
| Iš viso (II variantas, su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):  |         |        | 58,767                      | 36,755      | 183,869            | 1317,832             |
| Iš viso (II variantas, su sviestu ir daržovėmis):                        |         |        | 57,655                      | 38,161      | 180,344            | 1317,397             |
| Iš viso (II variantas, su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis): |         |        | 57,999                      | 38,191      | 182,913            | 1326,912             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                                           |         |        | 62,653                      | 40,436      | 170,580            | 1313,900             |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Vaisiai                                    | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Duoniukai / trapiukai <sub>1</sub>          | 13.4    | 20     | 1,680                       | 0,480       | 16,400             | 73,800               |
| Iš viso:                                    |         |        | 2,76                        | 0,9         | 36,95              | 156,300              |
| Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu: |         |        | 65,413                      | 41,336      | 207,530            | 1470,200             |

\*\*\*\* 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.

\*\* - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



T - tausojantis  
A - augalinis

Direktorė  
Dainė Pailulienė



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  | 30/5   | 1,625                       | 4,370       | 16,300             | 106,500              |
| *Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub>  | 6.7.1   | 200    | 3,610                       | 2,713       | 11,338             | 82,850               |
| Iš viso:                               |         |        | 13,22                       | 9,938       | 62,653             | 376,8                |

## Pietūs 12.00 val.

| 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    | 30     | 2,310                       | 0,420       | 15,750             | 65,400               |
| I variantas arba                                                |         |        |                             |             |                    |                      |
| Vištienos guliašas T <sub>7</sub>                               | 3.2.11  | 90/60  | 19,321                      | 18,968      | 7,384              | 270,830              |
| Virtos ryžių kr. TA                                             | 11.2.4  | 80     | 2,130                       | 0,570       | 23,040             | 101,100              |
| II variantas                                                    |         |        |                             |             |                    |                      |
| Plovas su vištiena T <sub>7</sub>                               | 3.2.8   | 160/60 | 21,153                      | 15,964      | 40,053             | 363,450              |
| III variantas                                                   |         |        |                             |             |                    |                      |
| Varškės pudingas T <sub>1.3.7</sub>                             | 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               |
| **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  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso (I variantas su kopūstų srb.):                          |         |        | 27,536                      | 23,753      | 80,670             | 605,806              |
| Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):                 |         |        | 27,868                      | 23,676      | 81,660             | 613,816              |
| Iš viso (II variantas su kopūstų srb.):                         |         |        | 27,238                      | 20,179      | 90,299             | 597,326              |
| Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):                |         |        | 27,570                      | 20,102      | 91,280             | 605,336              |
| Iš viso (III variantas su kopūstų srb. ir daržovėmis):          |         |        | 28,085                      | 20,234      | 79,100             | 580,555              |
| Iš viso (III variantas su raugintų kopūstų srb. ir daržovėmis): |         |        | 28,417                      | 20,157      | 80,090             | 588,565              |

## 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                    |
| *Vaisiai                                          | 12.5.1  | 120    | 0,864                       | 0,336       | 16,440             | 66,000               |
| Iš viso:                                          |         |        | 16,789                      | 16,583      | 42,490             | 371,320              |
| Iš viso (I variantas su kopūstų srb.):            |         |        | 57,545                      | 50,274      | 185,813            | 1353,926             |
| Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):   |         |        | 57,877                      | 50,197      | 186,803            | 1361,936             |
| Iš viso (II variantas su kopūstų srb.):           |         |        | 57,247                      | 46,700      | 195,442            | 1345,446             |
| Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):  |         |        | 57,579                      | 46,623      | 196,432            | 1353,456             |
| Iš viso (III variantas su kopūstų srb.):          |         |        | 58,094                      | 46,755      | 184,243            | 1328,675             |
| Iš viso (III variantas su raugintų kopūstų srb.): |         |        | 58,426                      | 46,678      | 185,233            | 1336,685             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                    |         |        | 57,795                      | 47,871      | 188,994            | 1346,687             |

## \*\*\*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              |
| Sūrio lazdelė <sub>7</sub>                  | 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 (vid.) su užkandžiu: |         |        | 63,435                      | 54,031      | 216,794            | 1525,687             |

\*\*\*\* 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 pirkinių sąlygas.

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



Dirktorė  
Daina Paukšienė

T - tausojantis  
A - augalinis

*[Handwritten signature]*



1 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išiga   | 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               |
| Iš viso:                                             |         |         | 10,569                      | 9,269       | 68,04              | 390,275              |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr. | Išiga | 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 <sub>1</sub>                                   | 13.1    | 30    | 2,310                       | 0,420       | 15,750             | 65,400               |
| I variantas                                                 |         |       |                             |             |                    |                      |
| Jautienos befstrogenas T <sub>1,7</sub>                     | 3.4.3   | 80/40 | 28,298                      | 19,701      | 6,000              | 314,420              |
| II variantas                                                |         |       |                             |             |                    |                      |
| Traški vištienos filė su sezamų plutele <sub>1,3,11</sub> T | 3.2.10  | 100   | 25,664                      | 14,661      | 9,395              | 266,540              |
| 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               |
| *Vaisiai                                                    | 12.5.1  | 80    | 0,576                       | 0,224       | 10,960             | 44,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                    | 6.1     | 200   | 0,000                       | 0,000       | 0,005              | 0,016                |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis):                        |         |       | 37,923                      | 24,002      | 67,467             | 608,106              |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):    |         |       | 38,267                      | 24,032      | 70,036             | 617,621              |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis):                       |         |       | 35,289                      | 18,962      | 70,862             | 560,226              |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):   |         |       | 35,633                      | 18,992      | 73,431             | 569,741              |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išiga | 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    | 40    | 1,755                       | 1,035       | 8,639              | 49,365               |
| Arbatžolių arbata nesald.                                 | 6.2     | 200   | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
| Iš viso:                                                  |         |       | 12,013                      | 15,109      | 47,722             | 402,68               |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis):                      |         |       | 60,505                      | 48,380      | 183,229            | 1401,061             |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):  |         |       | 60,849                      | 48,410      | 185,798            | 1410,576             |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis):                     |         |       | 57,871                      | 43,340      | 186,624            | 1353,181             |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis): |         |       | 58,215                      | 43,370      | 189,193            | 1362,696             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                            |         |       | 59,360                      | 45,875      | 186,211            | 1381,879             |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|-------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |       | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Natūral. jogurtas <sub>7</sub>              | 13.11   | 125   | 3,125                       | 3,750       | 4,583              | 66,375               |
| *Vaisiai                                    | 12.5.1  | 150   | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso:                                    |         |       | 4,205                       | 4,17        | 25,133             | 148,875              |
| Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu: |         |       | 63,565                      | 50,045      | 211,344            | 1530,754             |

\*\*\*\*\* 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 maistiniu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



Dirktorė  
Daina Pailulienė

T - tausojantis  
A - augalinis

*[Handwritten signature]*



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 3,7      | 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 7                | 4.2     | 10     | 0,240                       | 3,000       | 0,310              | 29,300               |
| Šviesi duona 1            | 13.2    | 30     | 1,590                       | 0,240       | 16,260             | 69,300               |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2     | 200    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
| *Vaisiai                  | 12.5.1  | 120    | 0,864                       | 0,336       | 16,440             | 66,000               |
| Iš viso:                  |         |        | 15,721                      | 14,019      | 45,063             | 352,780              |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Trinta cukinijų, porų, pomidorų srb. TA arba                      | 1.4.8   | 150    | 1,634                       | 7,938       | 6,601              | 94,090               |
| Trinta cukinijų / monogų srb.                                      | 1.4.5   | 150    | 1,817                       | 5,478       | 12,637             | 98,760               |
| Su skrebučiais TA 1                                                | 13.3    | 10     | 1,747                       | 3,800       | 10,320             | 53,066               |
| I variantas                                                        |         |        |                             |             |                    |                      |
| Kalakutienos maltinukas T 3,1                                      | 3.3.5   | 100    | 24,746                      | 7,357       | 6,457              | 189,515              |
| Virtos kr. TA 1                                                    | 11.2    | 80     | 3,636                       | 1,055       | 23,450             | 112,624              |
| II variantas                                                       |         |        |                             |             |                    |                      |
| Sklindžiai su obuoliais ir cukinijomis 1,3,7                       | 9.9     | 120    | 9,581                       | 12,018      | 39,091             | 324,330              |
| Saldus jogurto pad. 7                                              | 4.20    | 30     | 1,667                       | 1,000       | 3,934              | 31,520               |
| **Daržovės                                                         | 12.4    | 40     | 0,720                       | 0,120       | 2,680              | 11,760               |
| **Daržovių sal. su neraf. al.                                      | 12.2    | 40     | 0,680                       | 2,870       | 0,640              | 34,620               |
| Pagardintas stalo vanduo                                           | 6.1     | 200    | 0                           | 0           | 0,05               | 0,016                |
| *Vaisiai                                                           | 12.5.1  | 200    | 1,440                       | 0,560       | 27,400             | 110,000              |
| Iš viso (I variantas su trinta cuk.por.pomid.srb.):                |         |        | 34,603                      | 23,700      | 77,598             | 605,691              |
| Iš viso (I variantas su cukinijų/molūgų srb.):                     |         |        | 34,786                      | 21,240      | 83,634             | 610,361              |
| Iš viso (II variantas su trinta cuk.por.pomid.srb. ir **daržovės): |         |        | 16,789                      | 25,436      | 90,076             | 624,782              |
| Iš viso (II variantas su cukinijų/molūgų srb. ir **daržovės):      |         |        | 16,972                      | 22,976      | 96,112             | 629,452              |

## 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 apkepamas T 1,3,7                   | 7.9     | 150    | 21,302                      | 17,919      | 10,718             | 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                |
| Iš viso:                                             |         |        | 21,685                      | 18,08       | 25,508             | 348,321              |
| Iš viso (I variantas su trinta cuk.por.pomid.srb.):  |         |        | 72,009                      | 55,799      | 148,169            | 1306,792             |
| Iš viso (I variantas su cukinijų/molūgų srb.):       |         |        | 72,192                      | 53,339      | 154,205            | 1311,462             |
| Iš viso (II variantas su trinta cuk.por.pomid.srb.): |         |        | 54,195                      | 57,535      | 160,647            | 1325,883             |
| Iš viso (II variantas su cukinijų/molūgų srb.):      |         |        | 54,378                      | 55,075      | 166,683            | 1330,553             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                       |         |        | 63,194                      | 55,437      | 157,426            | 1318,673             |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Džiovinti vaisiai                           | 13.8    | 40     | 0,920                       | 0,120       | 22,800             | 100,400              |
| Riešutai s                                  | 13.10   | 10     | 1,960                       | 5,270       | 2,210              | 60,900               |
| Iš viso:                                    |         |        | 2,88                        | 5,39        | 25,01              | 161,300              |
| Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu: |         |        | 66,074                      | 60,827      | 182,436            | 1479,973             |

\*\*\*\* 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 maistiniu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



Dirktorė  
Daina Paukšienė

T - tausojantis  
A - augalinis

*[Handwritten signature]*



1 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėja | 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    | 30    | 1,590                       | 0,240       | 16,260             | 69,300               |
| Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A             | 13.2.3  | 25    | 1,546                       | 2,910       | 5,174              | 51,845               |
| arba Pupelių užtepėlė TA                     | 13.2.2  | 25    | 2,199                       | 3,168       | 6,459              | 56,580               |
| Arbatžolių arbata nesald.                    | 6.2     | 200   | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
| Iš viso (su moliūgų ir avinžirnių užtepėle): |         |       | 9,787                       | 13,113      | 60,958             | 388,315              |
| Iš viso (su pupelių užtepėle):               |         |       | 10,440                      | 13,371      | 62,243             | 393,050              |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėja  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Bulvių srb. su kiauš. 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               |
| I variantas                                               |         |        |                             |             |                    |                      |
| Žuvies maltinis T <sub>1,3,4</sub>                        | 3.6.6   | 100    | 13,08                       | 12,333      | 8,743              | 233,252              |
| II variantas                                              |         |        |                             |             |                    |                      |
| Kepta žuvis (riebi) T <sub>4</sub>                        | 3.6.1.1 | 100    | 23,602                      | 19,814      | 0,002              | 259,580              |
| 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               |
| Vaisiai                                                   | 12.5.1  | 100    | 0,720                       | 0,280       | 13,700             | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                  | 6.1     | 200    | 0                           | 0           | 0,05               | 0,016                |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):  |         |        | 25,875                      | 22,052      | 69,604             | 587,683              |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis):                      |         |        | 25,531                      | 22,022      | 67,035             | 578,168              |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis): |         |        | 36,397                      | 29,533      | 60,863             | 614,011              |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis):                     |         |        | 36,053                      | 29,503      | 58,294             | 604,496              |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                                       | Rp. Nr. | Išėja  | 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 grietine ir sviesto pad. 1,7                                                             | 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                    |
| *Vaisiai                                                                                    | 12.5.1  | 100    | 0,720                       | 0,280       | 13,700             | 55,000               |
| Iš viso:                                                                                    |         |        | 12,193                      | 11,842      | 60,602             | 394,410              |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):  |         |        | 47,855                      | 47,007      | 191,164            | 1370,408             |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle):                |         |        | 48,508                      | 47,265      | 192,449            | 1375,143             |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):                      |         |        | 47,511                      | 46,977      | 188,595            | 1360,893             |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis ir pupelių užtepėle):                                    |         |        | 48,164                      | 47,235      | 189,880            | 1365,628             |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle): |         |        | 58,377                      | 54,488      | 182,423            | 1396,736             |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle):               |         |        | 59,030                      | 54,746      | 183,708            | 1401,471             |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):                     |         |        | 58,033                      | 54,458      | 179,854            | 1387,221             |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis ir pupelių užtepėle):                                   |         |        | 58,686                      | 54,716      | 181,139            | 1391,956             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                                                              |         |        | 53,271                      | 50,862      | 186,152            | 1381,182             |

\*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėja | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|-------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |       | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Uogos                                       | 12.5.2  | 60    | 0,400                       | 0,249       | 4,512              | 17,500               |
| Sūrio lazdelė                               | 13.7    | 40    | 8,400                       | 11,200      | 0,800              | 138,000              |
| Iš viso:                                    |         |       | 8,8                         | 11,449      | 5,312              | 155,500              |
| Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu: |         |       | 62,071                      | 62,311      | 191,464            | 1536,682             |

\*\*\*\* 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.

\*\*\* - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
\*\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



Dirktorė  
Daina Pailukienė

T - tausojantis  
A - augalinis

*[Handwritten signature]*



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 T 1.7    | 2.1     | 200    | 8,706                       | 5,195       | 29,211             | 191,590              |
| Duoniukai / trapučiai      | 13.4    | 15     | 1,260                       | 0,360       | 12,300             | 55,350               |
| 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  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso:                   |         |        | 13,698                      | 8,825       | 63,743             | 372,51               |

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               |
| *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               |
| I variantas                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| Plovas su kiauliena T 7                                                     | 3.1.12  | 160/60 | 20,039                      | 19,737      | 38,601             | 404,150              |
| II variantas                                                                |         |        |                             |             |                    |                      |
| Varškės ir makaronų apkepamas T 1.3.7                                       | 7.12    | 200    | 20,798                      | 11,682      | 26,280             | 295,834              |
| Grietinės ir sviesto pad. 1.7                                               | 4.8     | 30     | 0,433                       | 5,647       | 1,462              | 58,260               |
| **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  | 80     | 0,576                       | 0,224       | 10,960             | 44,000               |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis ir daržovių srb.):                       |         |        | 26,303                      | 23,792      | 82,754             | 615,306              |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):   |         |        | 26,647                      | 23,822      | 85,323             | 624,821              |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis ir rūgštynių srb.):                      |         |        | 25,882                      | 23,940      | 83,510             | 618,956              |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):  |         |        | 26,226                      | 23,970      | 86,079             | 628,471              |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis ir daržovių srb.):                      |         |        | 27,495                      | 21,384      | 71,895             | 565,250              |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):  |         |        | 27,839                      | 21,414      | 74,464             | 574,765              |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis ir rūgštynių srb.):                     |         |        | 27,074                      | 21,532      | 72,651             | 568,900              |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.): |         |        | 27,418                      | 21,562      | 75,220             | 578,415              |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių ir bulvių kepsniukai T 1.                                          | 5.1.2   | 120    | 8,289                       | 15,720      | 30,266             | 290,105              |
| Su jogurt. grietinė 7                                                       | 4.4     | 35     | 1,106                       | 3,836       | 1,480              | 49,350               |
| **Daržovės                                                                  | 12.4    | 50     | 0,900                       | 0,150       | 3,350              | 14,700               |
| Zolelių arbata (nesald.)                                                    | 6.5     | 200    | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                                                                    |         |        | 10,295                      | 19,706      | 35,096             | 354,155              |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis ir daržovių srb.):                       |         |        | 50,296                      | 52,323      | 181,593            | 1341,971             |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):   |         |        | 50,640                      | 52,353      | 184,162            | 1351,486             |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis ir rūgštynių srb.):                      |         |        | 49,875                      | 52,471      | 182,349            | 1345,621             |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):  |         |        | 50,219                      | 52,501      | 184,918            | 1355,136             |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis ir daržovių srb.):                      |         |        | 51,488                      | 49,915      | 170,734            | 1291,915             |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):  |         |        | 51,832                      | 49,945      | 173,303            | 1301,430             |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis ir rūgštynių srb.):                     |         |        | 51,067                      | 50,063      | 171,490            | 1295,565             |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.): |         |        | 51,411                      | 50,093      | 174,059            | 1305,080             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                                              |         |        | 50,854                      | 51,208      | 177,826            | 1323,526             |

\*\*\*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 (vid.) su užkandžiu: |         |        | 53,614                      | 52,108      | 214,776            | 1479,826             |

\*\*\*\* 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. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



Direktorė  
Daina Palušienė

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                                       | 14.2    | 30     | 3,300                       | 0,540       | 19,590             | 94,200               |
| *Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub>           | 6.7.1   | 200    | 3,610                       | 2,713       | 11,338             | 82,850               |
| Iš viso:                                        |         |        | 13,95                       | 6,113       | 66,648             | 376,826              |

## 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               |
| su skrebučiais TA <sub>1</sub>                                     | 13.3    | 10     | 1,747                       | 3,800       | 10,320             | 53,066               |
| I variantas arba                                                   |         |        |                             |             |                    |                      |
| Vištienos maltinukas T <sub>3</sub>                                | 3.2.6   | 100    | 26,006                      | 7,605       | 7,493              | 187,990              |
| II variantas                                                       |         |        |                             |             |                    |                      |
| Traški vištienos filė T                                            | 3.2.9   | 100    | 21,771                      | 2,165       | 15,779             | 170,983              |
| Virtos kr. TA <sub>1</sub>                                         | 11.2    | 80     | 3,636                       | 1,055       | 23,45              | 112,624              |
| III variantas                                                      |         |        |                             |             |                    |                      |
| Kepti varškėčiai T <sub>1,3,7</sub>                                | 7.4     | 140    | 23,921                      | 15,108      | 25,556             | 347,817              |
| Trintų uogų pad. su bananais                                       | 4.18.1  | 35     | 0,383                       | 0,161       | 5,790              | 22,960               |
| **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                |
| *Vaisiai                                                           | 12.5.1  | 200    | 1,440                       | 0,560       | 27,400             | 110,000              |
| Iš viso (I variantas su virtomis kr., daržovių sal. ir daržovės):  |         |        | 35,987                      | 20,174      | 82,240             | 589,656              |
| Iš viso (II variantas su virtomis kr., daržovių sal. ir daržovės): |         |        | 31,752                      | 14,734      | 90,526             | 572,649              |
| Iš viso (III variantas su daržovės):                               |         |        | 29,969                      | 23,913      | 82,003             | 625,199              |

## 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                    |
| Iš viso:                               |         |        | 14,569                      | 18,872      | 28,845             | 334,040              |
| Iš viso (I variantas):                 |         |        | 64,503                      | 45,159      | 177,733            | 1300,522             |
| Iš viso (II variantas):                |         |        | 60,268                      | 39,719      | 186,019            | 1283,515             |
| Iš viso (III variantas):               |         |        | 58,485                      | 48,898      | 177,496            | 1336,065             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):         |         |        | 61,085                      | 44,592      | 180,416            | 1306,701             |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Vaisiai                                    | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Sūrio lazdelė <sub>7</sub>                  | 13.7    | 20     | 4,200                       | 5,600       | 0,400              | 69,000               |
| Iš viso:                                    |         |        | 5,28                        | 6,02        | 20,95              | 151,500              |
| Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu: |         |        | 66,365                      | 50,612      | 201,366            | 1458,201             |

\*\*\*\* 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.

\*\* - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.

T - tausojantis  
A - augalinis



2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių kr. košė T 7       | 2.7     | 200    | 8,730                       | 3,645         | 35,595             | 207,450              |
| su sviestu,               | 4.1     | 8      | 0,056                       | 6,608         | 0,064              | 59,520               |
| Šviesi duona 1 su         | 13.2    | 30     | 1,590                       | 0,240         | 16,260             | 69,300               |
| su pupelių užtepėle TA    | 13.2.2  | 35     | 2,729                       | 4,912         | 8,189              | 79,388               |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2     | 200    | 0                           | 0             | 0                  | 0                    |
| <b>Iš viso:</b>           |         |        | <b>13,105</b>               | <b>15,405</b> | <b>60,108</b>      | <b>415,658</b>       |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Barščiai su bulvėmis TA                                         | 1.6     | 150    | 1,607                       | 3,122         | 12,479             | 83,220               |
| ir jogurt, grietinė 7                                            | 4.4     | 15     | 0,474                       | 1,644         | 0,635              | 21,150               |
| Ruginė duona 1                                                   | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| <b>I variantas</b>                                               |         |        |                             |               |                    |                      |
| Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis 3 T                   | 3.5.3   | 100    | 20,132                      | 10,117        | 6,122              | 193,306              |
| Bulvių košė 7T                                                   | 11.1.1  | 80     | 1,929                       | 2,853         | 14,337             | 89,790               |
| <b>II variantas</b>                                              |         |        |                             |               |                    |                      |
| Plovos su jautiena T 7                                           | 3.4.5   | 140/50 | 19,767                      | 17,775        | 34,473             | 365,630              |
| **Daržovių sal. su jog. 7                                        | 12.1    | 40     | 0,627                       | 0,504         | 1,505              | 11,747               |
| **Daržovės arba                                                  | 12.4    | 60     | 1,080                       | 0,180         | 4,020              | 17,640               |
| Virtos / garintos daržovės TA                                    | 11.8    | 60     | 1,338                       | 0,202         | 5,947              | 24,777               |
| 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               |
| <b>Iš viso (I variantas su daržovėmis):</b>                      |         |        | <b>28,735</b>               | <b>19,064</b> | <b>65,813</b>      | <b>526,269</b>       |
| <b>Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>  |         |        | <b>28,993</b>               | <b>19,086</b> | <b>67,740</b>      | <b>533,406</b>       |
| <b>Iš viso (II variantas su daržovėmis):</b>                     |         |        | <b>26,441</b>               | <b>23,869</b> | <b>79,827</b>      | <b>608,803</b>       |
| <b>Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>26,699</b>               | <b>23,891</b> | <b>81,754</b>      | <b>615,940</b>       |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Lietiniai 1,3,7                                                  | 9.1     | 120    | 9,091                       | 11,562        | 33,444             | 298,768              |
| Jogurto ir uogienės pad. 7                                       | 4.21    | 35     | 1,522                       | 0,897         | 7,736              | 43,723               |
| Kmynų arbata (nesald.)                                           | 6.6     | 200    | 0,198                       | 0,145         | 0,499              | 3,330                |
| <b>Iš viso:</b>                                                  |         |        | <b>10,811</b>               | <b>12,604</b> | <b>41,679</b>      | <b>345,821</b>       |
| <b>Iš viso (I variantas su daržovėmis):</b>                      |         |        | <b>52,651</b>               | <b>47,073</b> | <b>167,600</b>     | <b>1287,748</b>      |
| <b>Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>  |         |        | <b>52,909</b>               | <b>47,095</b> | <b>169,527</b>     | <b>1294,885</b>      |
| <b>Iš viso (II variantas su daržovėmis):</b>                     |         |        | <b>50,357</b>               | <b>51,878</b> | <b>181,614</b>     | <b>1370,282</b>      |
| <b>Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>50,615</b>               | <b>51,900</b> | <b>183,541</b>     | <b>1377,419</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>                            |         |        | <b>51,633</b>               | <b>49,487</b> | <b>175,571</b>     | <b>1332,584</b>      |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Natūr. jogurtas 7                                  | 13.11   | 125    | 3,125                       | 3,750         | 4,583              | 66,375               |
| *Vaisiai                                           | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420         | 20,550             | 82,500               |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>4,205</b>                | <b>4,17</b>   | <b>25,133</b>      | <b>148,875</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>55,838</b>               | <b>53,657</b> | <b>200,704</b>     | <b>1481,459</b>      |

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

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



Direktorė  
Daina Palutienė

T - tausojantis  
A - augalinis



2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Agurkinė srb. su perl. kr. TA 1                          | 1.19    | 150    | 1,690                       | 3,269       | 13,572             | 85,890               |
| Ruginė duona 1                                            | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420       | 15,750             | 65,400               |
| <b>I variantas</b>                                        |         |        |                             |             |                    |                      |
| Troškinta kalakutiena T 1, 7                              | 3.3.3   | 70/50  | 18,394                      | 11,700      | 4,561              | 193,870              |
| <b>II variantas</b>                                       |         |        |                             |             |                    |                      |
| Troškintas kalakutienos kepsnelis T                       | 3.3.2   | 100    | 30,748                      | 6,426       | 0,432              | 182,390              |
| Virtos kr. TA 1                                           | 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  | 200    | 1,440                       | 0,560       | 27,400             | 110,000              |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis):                      |         |        | 28,910                      | 17,244      | 90,098             | 591,320              |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):  |         |        | 29,254                      | 17,274      | 92,667             | 600,835              |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis):                     |         |        | 41,264                      | 11,970      | 85,969             | 579,840              |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis): |         |        | 41,608                      | 12,000      | 88,538             | 589,355              |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai 1,3, 7 T                                 | 7.4     | 140    | 23,921                      | 15,108      | 25,556             | 347,817              |
| su jogurto pad. (sald.) 7                                 | 4.20    | 30     | 1,667                       | 1,000       | 3,934              | 31,520               |
| Žolelių arbata nesald.                                    | 6.5     | 200    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
| Iš viso:                                                  |         |        | 25,588                      | 16,108      | 29,49              | 379,337              |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis):                      |         |        | 69,000                      | 51,427      | 149,835            | 1312,737             |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):  |         |        | 69,344                      | 51,457      | 152,404            | 1322,252             |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis):                     |         |        | 81,354                      | 46,153      | 145,706            | 1301,257             |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis): |         |        | 81,698                      | 46,183      | 148,275            | 1310,772             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                            |         |        | 75,349                      | 48,805      | 149,055            | 1311,755             |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Džiovinti vaisiai                           | 13.8    | 40     | 0,920                       | 0,120       | 22,800             | 100,400              |
| Riešutai s                                  | 13.10   | 10     | 1,960                       | 5,270       | 2,210              | 60,900               |
| Iš viso:                                    |         |        | 2,88                        | 5,39        | 25,01              | 161,300              |
| Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu: |         |        | 78,229                      | 54,195      | 174,065            | 1473,055             |

\*\*\*\* 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.

\*\* - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 \*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.





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

## 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 1                                             | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420       | 15,750             | 65,400               |
| I variantas                                                |         |        |                             |             |                    |                      |
| Kepta žuvis (riebi) 4 T                                    | 3.6.1.1 | 100    | 23,602                      | 19,814      | 0,002              | 259,580              |
| II variantas                                               |         |        |                             |             |                    |                      |
| Žuvies maltinukas 1,3,4 T                                  | 3.6.3   | 100    | 21,511                      | 12,874      | 8,316              | 230,500              |
| Virtos bulvės TA                                           | 11.4    | 80     | 1,620                       | 0,081       | 14,823             | 65,610               |
| **Daržovės arba                                            | 12.4    | 80     | 1,440                       | 0,240       | 5,360              | 23,520               |
| Virtos/garintos daržovės TA                                | 11.8    | 80     | 1,784                       | 0,270       | 7,929              | 33,035               |
| Pagardintas stalo vanduo                                   | 6.1     | 200    | 0,000                       | 0,000       | 0,005              | 0,016                |
| *Vaisiai                                                   | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso (I variantas su daržovės):                         |         |        | 35,187                      | 22,873      | 73,922             | 590,445              |
| Iš viso (I variantas su virtos/garintos daržovės):         |         |        | 35,531                      | 22,903      | 76,491             | 599,960              |
| Iš viso (II variantas su daržovės):                        |         |        | 33,096                      | 15,933      | 82,236             | 561,365              |
| Iš viso (II variantas su virtos/garintos daržovės):        |         |        | 33,440                      | 15,963      | 84,805             | 570,880              |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronai su sviestu ir grietinės pad. 1,7 T        | 8.4     | 150/15 | 6,212                       | 9,473       | 42,033             | 283,340              |
| Šparaginės pupelės su "Mocarella" sūriu 7           | 5.1.5   | 50     | 3,912                       | 4,470       | 3,969              | 68,137               |
| **Daržovės                                          | 12.4    | 50     | 0,900                       | 0,150       | 3,350              | 14,700               |
| Žolelių arbata (nesald.)                            | 6.5     | 200    | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                                            |         |        | 11,024                      | 14,093      | 49,352             | 366,177              |
| Iš viso (I variantas su daržovės):                  |         |        | 58,726                      | 52,132      | 177,894            | 1348,032             |
| Iš viso (I variantas su virtos/garintos daržovės):  |         |        | 59,070                      | 52,162      | 180,463            | 1357,547             |
| Iš viso (II variantas su daržovės):                 |         |        | 56,635                      | 45,192      | 186,208            | 1318,952             |
| Iš viso (II variantas su virtos/garintos daržovės): |         |        | 56,979                      | 45,222      | 188,777            | 1328,467             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                      |         |        | 57,853                      | 48,677      | 183,336            | 1338,250             |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Uogos                                       | 12.5.2  | 60     | 0,400                       | 0,249       | 4,512              | 17,500               |
| Sūrio lazdelė                               | 13.7    | 40     | 8,400                       | 11,200      | 0,800              | 138,000              |
| Iš viso:                                    |         |        | 8,8                         | 11,449      | 5,312              | 155,500              |
| Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu: |         |        | 66,653                      | 60,126      | 188,648            | 1493,750             |

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

\*\* - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.

Direktorė  
Daina PakulienėT - tausojantis  
A - augalinis



3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                          |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių kr. košė T <sub>7</sub>         | 2.4     | 200    | 10,296                      | 5,654       | 33,638             | 216,480              |
| Trintų uogų pad. su bananais             | 4.18.1  | 25     | 0,260                       | 0,110       | 3,910              | 15,500               |
| Duonutukai / trapiučiai I                | 13.4    | 15     | 1,260                       | 0,360       | 12,300             | 55,350               |
| su varškės užtepėle (sald.) <sub>7</sub> | 13.2.5  | 20     | 2,652                       | 2,850       | 1,682              | 43,070               |
| Arbatžolių arbata nėsald.                | 6.2     | 200    | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| *Vaisiai                                 | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso:                                 |         |        | 14,468                      | 8,974       | 51,530             | 412,900              |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA           | 1.4.6   | 150    | 3,577                       | 4,321       | 18,570             | 126,691              |
| Skrebučiai TA I                                           | 13.3    | 10     | 1,747                       | 3,800       | 10,320             | 53,066               |
| I variantas                                               |         |        |                             |             |                    |                      |
| Kiaulienos gūlašas T <sub>1,7</sub>                       | 3.1.4   | 90/60  | 26,229                      | 18,154      | 7,384              | 292,060              |
| II variantas                                              |         |        |                             |             |                    |                      |
| Jautienos šnicelis T <sub>1,3</sub>                       | 3.4.7   | 100    | 12,764                      | 5,262       | 9,271              | 134,560              |
| Jogurto ir agurkų pad. <sub>7</sub>                       | 4.14    | 30     | 1,478                       | 1,867       | 1,100              | 27,018               |
| 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               |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis):                      |         |        | 35,333                      | 26,876      | 70,162             | 615,963              |
| Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):  |         |        | 35,677                      | 26,906      | 72,731             | 625,478              |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis):                     |         |        | 23,346                      | 15,851      | 73,149             | 485,481              |
| Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis): |         |        | 23,690                      | 15,881      | 75,718             | 494,996              |

## Vakarienė 15.30 val.

| Vakarienė 15.30 val.                                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|                                                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| I variantas arba                                                                 |         |        |                             |             |                    |                      |
| Pica su vištiena <sub>1,7</sub>                                                  | 9.14    | 80/80  | 20,919                      | 12,910      | 47,371             | 372,135              |
| II variantas                                                                     |         |        |                             |             |                    |                      |
| Skilandžiai 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 nėsald.                                                           | 6.5     | 200    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
| Iš viso (vakarienės I variantas):                                                |         |        | 20,919                      | 12,910      | 47,371             | 372,135              |
| Iš viso (vakarienės II variantas):                                               |         |        | 11,041                      | 12,922      | 45,202             | 363,693              |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis ir vakarienės I variantas):                   |         |        | 70,720                      | 48,760      | 169,063            | 1400,998             |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis ir vakarienės II variantas):                  |         |        | 60,842                      | 48,772      | 166,894            | 1392,556             |
| Iš viso (I variantas su virtos/garintos daržovėmis ir vakarienės I variantas):   |         |        | 71,064                      | 48,790      | 171,632            | 1410,513             |
| Iš viso (I variantas su virtos/garintos daržovėmis ir vakarienės II variantas):  |         |        | 61,186                      | 48,802      | 169,463            | 1402,071             |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis ir vakarienės I variantas):                  |         |        | 58,733                      | 37,735      | 172,050            | 1270,516             |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis ir vakarienės II variantas):                 |         |        | 48,855                      | 37,747      | 169,881            | 1262,074             |
| Iš viso (II variantas su virtos/garintos daržovėmis ir vakarienės I variantas):  |         |        | 59,077                      | 37,765      | 174,619            | 1280,031             |
| Iš viso (II variantas su virtos/garintos daržovėmis ir vakarienės II variantas): |         |        | 49,199                      | 37,777      | 172,450            | 1271,589             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                                                   |         |        | 59,960                      | 43,269      | 170,757            | 1336,294             |

## \*\*\*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               |
| Duonutukai / trapiučiai I                   | 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 (vid.) su užkandžiu: |         |        | 62,720                      | 44,169      | 207,707            | 1492,594             |

\*\*\*\* 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 pirkinių sąlygas.

..\*\* - pažymėtas patiekalas rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
..\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.

T - tausojantis  
A - augalinis



3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išveža  | 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              |
| su sviestu                                 | 4.1     | 8       | 0,056                       | 6,608       | 0,064              | 59,520               |
| Šviesi duona su sviestu ir<br>**daržovėmis | 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                |
| Iš viso:                                   |         |         | 10,245                      | 15,600      | 55,155             | 384,525              |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išveža | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Barščiai su bulvėmis T <sub>1A</sub> | 1.6     | 150    | 1,607                       | 3,122       | 12,479             | 83,220               |
| Ruginė duona                          | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420       | 15,750             | 65,400               |
| I variantas                           |         |        |                             |             |                    |                      |
| Virti varškėčiai T <sub>1,3,7</sub>   | 7.5     | 150    | 21,03                       | 11,025      | 33,775             | 342,274              |
| Trintų uogų pad. su bananais          | 4.18.1  | 35     | 0,383                       | 0,161       | 5,790              | 22,960               |
| II variantas                          |         |        |                             |             |                    |                      |
| Vištienos kepinukas T <sub>3</sub>    | 3.2.7   | 100    | 26,738                      | 8,072       | 11,067             | 210,150              |
| Trošk. ryžių kr. T <sub>A</sub>       | 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  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso (I variantas su daržovėmis):  |         |        | 27,850                      | 15,388      | 93,709             | 619,890              |
| Iš viso (II variantas su daržovėmis): |         |        | 35,206                      | 14,807      | 86,661             | 576,276              |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išveža | 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                            | 4.11    | 25     | 1,464                       | 4,494       | 4,540              | 62,630               |
| Baltasis darž. pad.                                  | 4.10    | 25     | 1,269                       | 4,469       | 3,355              | 57,130               |
| Zolelių arbata nesald.                               | 6.5     | 200    | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso (Rausvuojų daržovių padažu):                 |         |        | 12,144                      | 10,349      | 48,640             | 337,900              |
| Iš viso (Baltučių daržovių padažu):                  |         |        | 11,949                      | 10,324      | 47,455             | 332,400              |
| Iš viso (I variantas su Rausvuojų daržovių padažu):  |         |        | 50,239                      | 41,337      | 197,504            | 1342,315             |
| Iš viso (I variantas su Baltučių daržovių padažu):   |         |        | 50,044                      | 41,312      | 196,319            | 1336,815             |
| Iš viso (II variantas su Rausvuojų daržovių padažu): |         |        | 57,595                      | 40,756      | 190,456            | 1298,701             |
| Iš viso (II variantas su Baltučių daržovių padažu):  |         |        | 57,400                      | 40,731      | 189,271            | 1293,201             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                       |         |        | 53,820                      | 41,034      | 193,388            | 1317,758             |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išveža | 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 (vid.) su užkandžiu: |         |        | 59,100                      | 47,054      | 214,338            | 1469,258             |

\*\*\*\* 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 pirkinių sąlygas.

..\*\* - pažymėtas patiekalas rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
..\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.

T - tausojantis  
A - augalinisDirektorė  
Daina Pailienė



3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išveža | 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                               | 4.1     | 8      | 0,056                       | 6,608       | 0,064              | 59,520               |
| Šviesi duona su sviestu T <sub>1,7</sub> | 13.1.1  | 30/4   | 1,618                       | 3,544       | 16,292             | 99,060               |
| su fermentiniu sūriu                     | 13.5    | 15     | 3,150                       | 4,200       | 0,300              | 51,750               |
| Arbatžolių arbata nesald.                | 6.2     | 200    | 0                           | 0           | 0                  | 0                    |
| Iš viso:                                 |         |        | 12,23                       | 18,217      | 43,819             | 383,849              |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                   | Rp. Nr. | Išveža | 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               |
| I variantas                                                             |         |        |                             |             |                    |                      |
| Jautienos ir kiaulienos maltinukas T <sub>1,3</sub>                     | 3.5.4   | 100    | 19,712                      | 10,935      | 7,020              | 207,620              |
| Virtos bulvės TA                                                        | 11.4    | 80     | 1,620                       | 0,081       | 14,823             | 65,610               |
| II variantas                                                            |         |        |                             |             |                    |                      |
| Makaronai su trošk. kiauš., grietinės ir pomidorų pad. T <sub>1,7</sub> | 8.1.5   | 125/75 | 15,189                      | 10,348      | 38,838             | 311,780              |
| **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                           | 0           | 0,05               | 0,016                |
| *Vaisiai                                                                | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso (I variantas):                                                  |         |        | 29,797                      | 18,074      | 77,212             | 567,646              |
| Iš viso (II variantas):                                                 |         |        | 23,654                      | 17,406      | 94,207             | 606,196              |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išveža | 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.                 | 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                |
| *Vaisiai                            | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso:                            |         |        | 22,977                      | 16,972      | 46,471             | 413,290              |
| Iš viso (I variantas):              |         |        | 65,008                      | 53,263      | 167,502            | 1364,785             |
| Iš viso (II variantas):             |         |        | 58,865                      | 52,595      | 184,497            | 1403,335             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):      |         |        | 61,937                      | 52,929      | 176,000            | 1384,060             |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išveža | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Natūral. jogurtas                           | 13.11   | 125    | 3,125                       | 3,750       | 4,583              | 66,375               |
| *Vaisiai                                    | 12.5.1  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso:                                    |         |        | 4,205                       | 4,17        | 25,133             | 148,875              |
| Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu: |         |        | 66,142                      | 57,099      | 201,133            | 1532,935             |

\*\*\*\* 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.

„\*\*“ - pažymėtas patiekalas rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



T - tausojantis  
A - augalinis

Directoriaus  
Daina Paimulienė

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 2,2                | 10.3    | 100    | 11,077                      | 10,243      | 2,513              | 146,430              |
| Šviesi duona su sviestu 1,2         | 13.1.1  | 30/6   | 1,632                       | 5,196       | 16,308             | 113,940              |
| Z. 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  | 150    | 1,080                       | 0,420       | 20,550             | 82,500               |
| Iš viso:                            |         |        | 14,959                      | 15,979      | 45,041             | 367,92               |

## Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                              |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Daržovių srb. TA                                            | 1.15    | 150    | 1,938                       | 3,171       | 12,078             | 78,220               |
| su ruginė duona 1 arba                                       | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420       | 15,750             | 65,400               |
| *Trinta daržovių srb. TA                                     | 1.4.4   | 150    | 2,172                       | 3,230       | 11,667             | 77,600               |
| su skrebučiais, TA                                           | 13.3    | 15     | 2,621                       | 5,700       | 15,480             | 79,590               |
| <b>I variantas</b>                                           |         |        |                             |             |                    |                      |
| Plovas su kalakutiena T 7                                    | 3.3.6   | 160/60 | 19,969                      | 17,152      | 37,903             | 374,130              |
| <b>II variantas</b>                                          |         |        |                             |             |                    |                      |
| Troškintas kalakutienos kepsnelis                            | 3.3.2   | 100    | 30,748                      | 6,426       | 0,432              | 182,390              |
| Virtos kr. TA 1                                              | 11.2    | 80     | 3,636                       | 1,055       | 23,45              | 112,624              |
| **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               |
| *Vaisiai                                                     | 12.5.1  | 80     | 0,576                       | 0,224       | 10,960             | 44,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1     | 200    | 0,000                       | 0,000       | 0,005              | 0,016                |
| Iš viso (I variantas su daržovių srb., ruginė duona):        |         |        | 26,193                      | 23,957      | 80,016             | 608,146              |
| Iš viso (I variantas su trinta daržovių srb., skrebučiais):  |         |        | 26,738                      | 29,296      | 79,335             | 621,725              |
| Iš viso (II variantas su daržovių srb., ruginė duona):       |         |        | 40,608                      | 14,286      | 65,995             | 529,030              |
| Iš viso (II variantas su trinta daržovių srb., skrebučiais): |         |        | 41,153                      | 19,625      | 65,314             | 542,609              |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių ir cukinijų plokštainis 7 T              | 5.8     | 180    | 12,242                      | 6,366       | 30,143             | 197,562              |
| Jogurt grietinė 7                               | 4.4     | 35     | 1,106                       | 3,836       | 1,480              | 49,350               |
| **Daržovės                                      | 12.4    | 50     | 0,900                       | 0,150       | 3,350              | 14,700               |
| Kefyras 7                                       | 6.8     | 120    | 4,080                       | 3,000       | 5,880              | 72,000               |
| Sausučiai 1                                     | 14.2    | 30     | 3,300                       | 0,540       | 19,590             | 94,200               |
| Iš viso:                                        |         |        | 21,628                      | 13,892      | 60,443             | 427,812              |
| Iš viso (I variantas su daržovių srb.):         |         |        | 62,780                      | 53,828      | 185,500            | 1403,878             |
| Iš viso (I variantas su trinta daržovių srb.):  |         |        | 63,325                      | 59,167      | 184,819            | 1417,457             |
| Iš viso (II variantas su daržovių srb.):        |         |        | 77,195                      | 44,157      | 171,479            | 1324,762             |
| Iš viso (II variantas su trinta daržovių srb.): |         |        | 77,740                      | 49,496      | 170,798            | 1338,341             |
| Iš viso dienos davinio (vid.):                  |         |        | 70,260                      | 51,662      | 178,149            | 1371,110             |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Džiovinti vaisiai                           | 13.8    | 40     | 0,920                       | 0,120       | 22,800             | 100,400              |
| Riešutai s                                  | 13.10   | 10     | 1,960                       | 5,270       | 2,210              | 60,900               |
| Iš viso:                                    |         |        | 2,880                       | 5,390       | 25,010             | 161,300              |
| Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu: |         |        | 73,140                      | 57,052      | 203,159            | 1532,410             |

\*\*\*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.

„\*\*“ - pažymėtas patiekalas rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



Direktorė  
Daina Pakulienė

T - tausojantis  
A - augalinis



3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių kr. košė T <sub>7</sub> | 2.7     | 200    | 8,730                       | 3,645         | 35,595             | 207,450              |
| su sviestu T <sub>7</sub>      | 4.1     | 8      | 0,056                       | 6,608         | 0,064              | 59,52                |
| Sūrio lazdelė T <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. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Agurkinė srb. su perl. kr. TA <sub>1</sub>                       | 1.19    | 150    | 1,690                       | 3,269         | 13,572             | 85,890               |
| Ruginė duona <sub>1</sub>                                        | 13.1    | 30     | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| <b>I variantas</b>                                               |         |        |                             |               |                    |                      |
| Žuvies maltinukas T <sub>1,3,4</sub>                             | 3.6.3   | 100    | 21,511                      | 12,874        | 8,316              | 230,500              |
| Bulvių košė T <sub>7</sub>                                       | 11.1.1  | 80     | 1,929                       | 2,853         | 14,337             | 89,790               |
| <b>II variantas</b>                                              |         |        |                             |               |                    |                      |
| Makaronai su daržovėmis ir sūriu T <sub>1,7</sub>                | 8.6     | 200/15 | 11,862                      | 9,040         | 59,052             | 360,250              |
| **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 (I variantas su daržovėmis):</b>                      |         |        | <b>29,600</b>               | <b>19,936</b> | <b>71,040</b>      | <b>550,116</b>       |
| <b>Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):</b>  |         |        | <b>29,944</b>               | <b>19,966</b> | <b>73,609</b>      | <b>559,631</b>       |
| <b>Iš viso (II variantas su daržovėmis):</b>                     |         |        | <b>18,022</b>               | <b>13,249</b> | <b>107,439</b>     | <b>590,076</b>       |
| <b>Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):</b> |         |        | <b>17,746</b>               | <b>16,128</b> | <b>107,830</b>     | <b>620,081</b>       |

## 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 <sub>1,2</sub>                                                   | 1.3.1   | 150     | 5,532                       | 6,378         | 18,958             | 151,660              |
| su Karštu sumuštiniu su sviestu ir fermentiniu sūriu T <sub>1,7</sub> (1) arba       | 13.1.7  | 30/6/15 | 4,782                       | 9,396         | 16,608             | 165,690              |
| su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu T <sub>1,2</sub> (2) arba                 | 13.1.3  | 30/6/15 | 4,782                       | 9,396         | 16,608             | 165,690              |
| su Namine bandele T <sub>1,2,7</sub> (3)                                             | 14.5    | 40      | 3,743                       | 6,192         | 23,942             | 163,958              |
| Žolelių arbata (nesald.)                                                             | 6.5     | 200     | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| *Vaisiai                                                                             | 12.5.1  | 150     | 1,080                       | 0,420         | 20,550             | 82,500               |
| <b>Iš viso (Pieniška kr. srb. su 1 var):</b>                                         |         |         | <b>11,394</b>               | <b>16,194</b> | <b>56,116</b>      | <b>399,850</b>       |
| <b>Iš viso (Pieniška kr. srb. su 2 var):</b>                                         |         |         | <b>11,394</b>               | <b>16,194</b> | <b>56,116</b>      | <b>399,850</b>       |
| <b>Iš viso (Pieniška kr. srb. su 3 var):</b>                                         |         |         | <b>10,355</b>               | <b>12,990</b> | <b>63,450</b>      | <b>398,118</b>       |
| <b>Iš viso (I variantas su daržovėmis ir vakarienės 1 var):</b>                      |         |         | <b>53,980</b>               | <b>51,983</b> | <b>163,215</b>     | <b>1285,936</b>      |
| <b>Iš viso (I variantas su daržovėmis ir vakarienės 2 var):</b>                      |         |         | <b>53,980</b>               | <b>51,983</b> | <b>163,215</b>     | <b>1285,936</b>      |
| <b>Iš viso (I variantas su daržovėmis ir vakarienės 3 var):</b>                      |         |         | <b>52,941</b>               | <b>48,779</b> | <b>170,549</b>     | <b>1284,204</b>      |
| <b>Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 1 var):</b>  |         |         | <b>54,324</b>               | <b>52,013</b> | <b>165,784</b>     | <b>1295,451</b>      |
| <b>Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 2 var):</b>  |         |         | <b>54,324</b>               | <b>52,013</b> | <b>165,784</b>     | <b>1295,451</b>      |
| <b>Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 3 var):</b>  |         |         | <b>53,285</b>               | <b>48,809</b> | <b>173,118</b>     | <b>1293,719</b>      |
| <b>Iš viso (II variantas su daržovėmis ir vakarienės 1 var):</b>                     |         |         | <b>42,402</b>               | <b>45,296</b> | <b>199,614</b>     | <b>1325,896</b>      |
| <b>Iš viso (II variantas su daržovėmis ir vakarienės 2 var):</b>                     |         |         | <b>42,402</b>               | <b>45,296</b> | <b>199,614</b>     | <b>1325,896</b>      |
| <b>Iš viso (II variantas su daržovėmis ir vakarienės 3 var):</b>                     |         |         | <b>41,363</b>               | <b>42,092</b> | <b>206,948</b>     | <b>1324,164</b>      |
| <b>Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 1 var):</b> |         |         | <b>42,126</b>               | <b>48,175</b> | <b>200,005</b>     | <b>1355,901</b>      |
| <b>Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 2 var):</b> |         |         | <b>42,126</b>               | <b>48,175</b> | <b>200,005</b>     | <b>1355,901</b>      |
| <b>Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 3 var):</b> |         |         | <b>41,087</b>               | <b>44,971</b> | <b>207,339</b>     | <b>1354,169</b>      |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.):</b>                                                |         |         | <b>47,862</b>               | <b>48,299</b> | <b>184,599</b>     | <b>1315,219</b>      |

## \*\*\*Užkandis

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Uogos                                              | 12.5.2  | 60     | 0,400                       | 0,249         | 4,512              | 17,500               |
| Sūrio lazdelė                                      | 13.7    | 40     | 8,400                       | 11,200        | 0,800              | 138,000              |
| <b>Iš viso:</b>                                    |         |        | <b>8,8</b>                  | <b>11,449</b> | <b>5,312</b>       | <b>155,500</b>       |
| <b>Iš viso dienos davinio (vid.) su užkandžiu:</b> |         |        | <b>56,662</b>               | <b>59,748</b> | <b>189,911</b>     | <b>1470,719</b>      |

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

..<sup>89</sup> - pažymėtas patiekalas rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
 ..<sup>90</sup> - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.

T - tausojantis  
A - augalinisDirektorė  
Daina Palulienė

## 15 dienų perspektyvinio valgiaraščio, 4 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė

|                          | Baltymai, g  | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------------|----------------------|
| <b>1 savaitė</b>         |              |              |                    |                      |
| <b>1</b>                 | 65,413       | 41,336       | 207,530            | 1470,200             |
| <b>2</b>                 | 63,435       | 54,031       | 216,794            | 1525,687             |
| <b>3</b>                 | 63,565       | 50,045       | 211,344            | 1530,754             |
| <b>4</b>                 | 66,074       | 60,827       | 182,436            | 1479,973             |
| <b>5</b>                 | 62,071       | 62,311       | 191,464            | 1536,682             |
| <b>2 savaitė</b>         |              |              |                    |                      |
| <b>6</b>                 | 53,614       | 52,108       | 214,776            | 1479,826             |
| <b>7</b>                 | 66,365       | 50,612       | 201,366            | 1458,201             |
| <b>8</b>                 | 55,838       | 53,657       | 200,704            | 1481,459             |
| <b>9</b>                 | 78,229       | 54,195       | 174,065            | 1473,055             |
| <b>10</b>                | 66,653       | 60,126       | 188,648            | 1493,750             |
| <b>3 savaitė</b>         |              |              |                    |                      |
| <b>11</b>                | 62,720       | 44,169       | 207,707            | 1492,594             |
| <b>12</b>                | 59,100       | 47,054       | 214,338            | 1469,258             |
| <b>13</b>                | 66,142       | 57,099       | 201,133            | 1532,935             |
| <b>14</b>                | 73,140       | 57,052       | 203,159            | 1532,410             |
| <b>15</b>                | 56,662       | 59,748       | 189,911            | 1470,719             |
| <b>5 proc. nuokrypis</b> | <b>32-83</b> | <b>35-64</b> | <b>142-252</b>     | <b>1274-1675</b>     |

Parengė mitybos specialistė Rūta Genutė

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



T - tausojantis  
 A - augalinis



**Alergenų sąrašas**

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

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



Dirktorė  
Daina Palulienė

T - tausojantis  
A - augalinis