

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**

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



Direktorė
Daina Pačulienė

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2025 m. rugsejo 25 d. įsakymu Nr. J - 268
1 priedas

Pusryčiai 8.30 val.

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 _{1,7}	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 ₇	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapičiai su lydytu sūriu _{1,7}	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata nesald.	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
I variantas						
Kiaulienos mažylių balandėtis T 3	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 1	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 1,3,7	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 nesald.	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

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

T - tausojantis
A - augalinis

Direktorė
Daina Palulienė

I 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 _{1,7}	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
*Kakava su pienu (sald.) ₇	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 ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
I variantas arba						
Vištienos guliašas T ₇	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 ₇	3.2.8	160/60	21,153	15,964	40,053	363,450
III variantas						
Varškės pudingas T _{1,3,7}	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	91,289	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 _{1,3,7}	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Šviesi duona ₁	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

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



Direktorė
Daina Pakulienė

T - tausojančias
A - augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T _{1,7}	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis _{1,7}	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

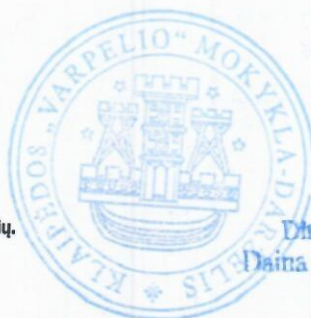
Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA ₁	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
I variantas						
Jautienos befstrogenas T _{1,7}	3.4.3	80/40	28,298	19,701	6,000	314,420
II variantas						
Traški vištienos filė su sezamų plutele _{1,3,11} 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai _{1,3,7}	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
su jogurto ir uogienės pad. ₇	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

"" - pažymėjus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
"" - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



Direktorė
Daina Pailulienė

T - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	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.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų, porų, pomidorų srb. TA arba	1.4.8	150	1,634	7,938	6,601	94,090
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Su skrebučiais TA 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/moliūgų 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/moliūgų srb. ir **daržovės):			16,972	22,976	96,112	629,452

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T _{1,3,7}	7.9	150	21,302	17,919	19,718	225,361
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/moliūgų 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/moliūgų srb.):			54,378	55,075	166,683	1330,553
Iš viso dienos davinio (vid.):			63,194	55,437	157,426	1318,673

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



Direktorė
Daina Palušienė

[Handwritten signature]

T - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T ₇	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Šviestas ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesti duona ₁	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiauš. kukuliukais T ₃	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
I variantas						
Žuvies maltinis T _{1,3,4}	3.6.6	100	13,08	12,333	8,743	233,252
II variantas						
Kepta žuvis (riebi) T ₄	3.6.1.1	100	23,602	19,814	0,002	259,580
Bulvių košė T ₇	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T _{1,7}	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Su grietinės 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

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

T - tausojantis
A - augalinis



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



Direktorė
Daina Palušienė

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T 1,7	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Duoniukai / trapučiai 1	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.

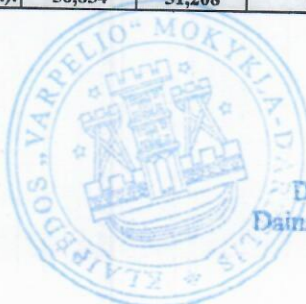
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA arba	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	150	1,517	3,319	12,834	81,870
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	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 apkepas 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.	Išeiga	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
Žolelių 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

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

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 _{1,7}	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Sausučiai ₁	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
*Kakava su pienu (sald.) ₇	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 ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
I variantas arba						
Vištienos maltinukas T ₃	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 ₁	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
III variantas						
Kepti varškėčiai T _{1,3,7}	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 _{1,3,7}	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	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

*¹ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

**¹ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



Direktorė
Daina Pakulienė

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 7	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
Iš viso:			13,105	15,405	60,108	415,658

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
I variantas						
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
II variantas						
Plovas 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
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			28,735	19,064	65,813	526,269
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			28,993	19,086	67,740	533,406
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			26,441	23,869	79,827	608,803
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			26,699	23,891	81,754	615,940

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
Iš viso:			10,811	12,604	41,679	345,821
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			52,651	47,073	167,600	1287,748
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			52,909	47,095	169,527	1294,885
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			50,357	51,878	181,614	1370,282
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			50,615	51,900	183,541	1377,419
Iš viso dienos davinio (vid.):			51,633	49,487	175,571	1332,584

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



Direktorė
Daina Palušienė

T - tausojantis
A - augalinis

[Handwritten signature]

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

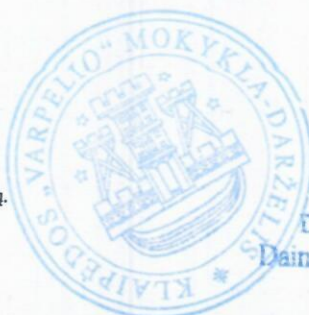
Pietūs 12.00 val.

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
I variantas						
Troškinta kalakutiena T _{1,7}	3.3.3	70/50	18,394	11,700	4,561	193,870
II variantas						
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 ncsald.	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

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



Dirktorė
Daina Patulienė

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė T 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

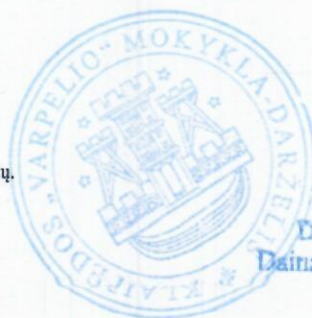
Pietūs 12.00 val.

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 sviesto 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

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



Direktorė
Daina Pakulienė

T - tausojantis
A - augalinis

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T 7	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
su varškės užtepėle (sald.) 7	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	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 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
I variantas						
Kiaulienos guliašas T 1.7	3.1.4	90/60	26,229	18,154	7,384	292,060
II variantas						
Jautienos šnicelis T 1.3	3.4.7	100	12,764	5,262	9,271	134,560
Jogurto ir agurkų pad. 7	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. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
I variantas arba						
Pica su vištiena 1/7	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
II variantas						
Sklindžiai su obuoliais 1,3/7	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	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 virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės I variantas):			71,064	48,790	171,632	1410,513
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis 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 virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės I variantas):			59,077	37,765	174,619	1280,031
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis 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

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



Dirbatorė
Daina Pakulienė

T - tausojantis
A - augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T 1,7	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu ir **daržovėmis 1,7	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
I variantas						
Virti varškėčiai T 1,3,7	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 3	3.2.7	100	26,738	8,072	11,067	210,150
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso (I variantas su daržovės):			27,850	15,388	93,709	619,890
Iš viso (II variantas su daržovės):			35,206	14,807	86,661	576,276

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T 1,7	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 1,9	4.11	25	1,464	4,494	4,540	62,630
Baltasis darž. pad. 1,9	4.10	25	1,269	4,469	3,355	57,130
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (Rausvuojų daržovių padažu):			12,144	10,349	48,640	337,900
Iš viso (Baltuojų 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 Baltuojų 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 Baltuojų daržovių padažu):			57,400	40,731	189,271	1293,201
Iš viso dienos raciono (vid.):			53,820	41,034	193,388	1317,758

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



T - tausojantis
A - augalinis

(Signature)

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T _{1,7}	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
su fermentiniu 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:			12,23	18,217	43,819	383,849

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
I variantas						
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T _{1,3}	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 _{1,7}	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T _{1,3,7}	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Saldus jogurto pad. 7	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

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„***“ - rekomenduojama rinktis pagal sezonišumą. Patiekti nemažiau dviejų rūšių.



Direktorė
Daina Palušienė

T - tausojantis
A - augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T _{3,7}	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			14,959	15,979	45,041	367,92

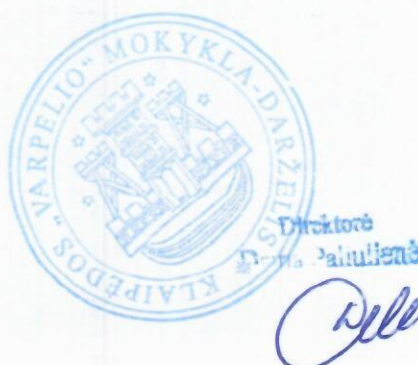
Pietūs 12.00 val.

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	79,599
I variantas						
Plovas su kalakutiena T ₇	3.3.6	160/60	19,969	17,152	37,903	374,130
II variantas						
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 ₃ 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

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



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 ₇	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,986	15,853	36,059	335,970

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
I variantas						
Žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.3	100	21,511	12,874	8,316	230,500
Bulvių košė T ₇	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
II variantas						
Makaronai su daržovėmis ir sūriu T _{1,7}	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
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			29,600	19,936	71,040	550,116
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			29,944	19,966	73,609	559,631
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			18,022	13,249	107,439	590,076
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			17,746	16,128	107,830	620,081

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

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

T - tausojantis
A - augalinisDirektorė
Dalia Paimušienė

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	62,653	40,436	170,580	1313,900
2	57,795	47,871	188,994	1346,687
3	59,360	45,875	186,211	1381,879
4	63,194	55,437	157,426	1318,673
5	53,271	50,862	186,152	1381,182
2 savaitė				
6	50,854	51,208	177,826	1323,526
7	61,085	44,592	180,416	1306,701
8	51,633	49,487	175,571	1332,584
9	75,349	48,805	149,055	1311,755
10	57,853	48,677	183,336	1338,250
3 savaitė				
11	59,960	43,269	170,757	1336,294
12	53,820	41,034	193,388	1317,758
13	61,937	52,929	176,000	1384,060
14	70,260	51,662	178,149	1371,110
15	47,862	48,299	184,599	1315,219
5 proc. nuokrypis	32-83	35-64	142-252	1274-1675

Parengė mitybos specialistė Rūta Genutė

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

T - tausojantis
 A - augalinis



Dirkitorė
 Daina Paukštelė

[Handwritten signature]

Alergenų sąrašas

1. Glitimo turintys javai (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. Vėžiagyviai ir jų produktai;
3. Kiaušiniai ir jų produktai;
4. Žuvis ir jos produktai;
5. Žemės riešutai ir jų produktai;
6. Sojų pupelės ir jų produktai;
7. Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. Riešutai, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anacardium occidentale*), karijos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai;
9. Salierai ir jų produktai;
10. Garstyčios ir jų produktai;
11. Sezamo sėklos ir jų produktai;
12. Sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO₂;
13. Lubinai ir jų produktai;
14. Moliuskai ir jų produktai

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



T - tausojantis
A - augalinis

[Handwritten signature]