

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos „Varpelio“ mokyklos-darželio

Kretingos g. 67, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

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

Istaigos darbo laikas

Nuo ____ iki ____ val.



Direktoriė
Daina Paulienė

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2025 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. J - 173

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 _{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 / trapiukai su lydytu sūriu _{1,7}	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso (su aguonomis):			10,846	9,172	37,071	304,430
Iš viso (su sviestu):			10,078	10,608	36,115	313,510

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 ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos mažylių balandėlis T ₃	3.1.1.1	120	24,508	11,270	8,061	226,740
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 (su daržovėmis):			33,617	15,509	74,778	536,906
Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):			33,961	15,539	77,347	546,421

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. ₇	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,40	15,92	35,16	393,21
Iš viso (su aguonomis ir daržovėmis):			75,526	52,013	152,499	1393,125
Iš viso (su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):			75,870	52,043	155,068	1402,640
Iš viso (su sviestu ir daržovėmis):			74,758	53,449	151,543	1402,205
Iš viso (su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			75,102	53,479	154,112	1411,720
Iš viso dienos davinio (vid.):			75,314	52,746	153,306	1402,423

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelė ₇	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Iš viso:			9,660	11,410	5,490	158,580

**** 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 sezoniškumą



Direktorė
Daina Paukšienė

T - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T _{1,7}	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			12,955	9,898	59,943	365,25

Pietūs 12.00 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
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
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su kopūstų srb.):			26,071	23,263	57,495	512,406
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			26,403	23,186	58,485	520,416

Pietūs 12.00 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T ₇	3.2.8	160/60	21,153	15,964	40,053	363,450
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su kopūstų srb.):			25,773	19,689	67,124	503,926
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			26,105	19,612	68,114	511,936

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.):			58,575	50,644	196,878	1405,276
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			58,907	50,567	197,868	1413,286
Iš viso (II variantas su kopūstų srb.):			58,277	47,070	206,507	1396,796
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			58,609	46,993	207,497	1404,806
Iš viso dienos davinio (vid.):			58,592	48,819	202,188	1405,041

***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 ₁	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			2,760	0,900	36,950	156,300

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

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

Direktorė
Daina Paučiulienė

T - tausojantis
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	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos befstrogenas T _{1,7}	3.4.3	80/40	28,298	19,701	6,000	314,420
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovėmis):			36,577	23,638	51,257	542,306
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			36,921	23,668	53,826	551,821

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	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,601	14,867	45,209	389,281
Iš viso (su daržovėmis):			64,507	51,254	186,786	1467,662
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			64,851	51,284	189,355	1477,177
Iš viso dienos davinio (vid.):			64,679	51,269	188,071	1472,420

*****Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapiukai ₁	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			5,760	3,480	22,280	145,800

**** 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



Dirktorė
Daina Pakulienė

T - tausojantis
A - augalinis

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

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	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			15,456	13,979	42,353	341,230

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 / 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
Kalakutienos maltinukas T _{3,1}	3.3.5	100	24,746	7,357	6,457	189,515
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb.):			33,163	23,140	50,198	495,691
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			33,346	20,680	56,234	500,361

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T _{1,3,7}	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			21,685	18,08	25,508	348,321
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb.):			71,684	55,379	152,259	1335,842
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			71,867	52,919	158,295	1340,512
Iš viso dienos davinio (vid.):			71,776	54,149	155,277	1338,177

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.8	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,380	0,180	34,200	150,600

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

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



Dirėtorė
Daina Pakulienė

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
Sviestas ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A	13.2.3	15	0,891	2,233	3,007	34,890
arba Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso (su moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			8,867	12,396	56,081	359,810
Iš viso (su pupelių užtepėle):			9,214	12,259	56,780	359,740

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T 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
Žuvies maltinis T _{1,3,4}	3.6.6	100	13,08	12,333	8,743	233,252
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
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			25,155	21,772	55,904	532,683
Iš viso (su daržovėmis):			24,811	21,742	53,335	523,168

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. 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 (su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			53,515	50,120	192,997	1433,703
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle):			53,862	49,983	193,696	1433,633
Iš viso (su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			53,171	50,090	190,428	1424,188
Iš viso (su daržovėmis ir pupelių užtepėle):			53,518	49,953	191,127	1424,118
Iš viso dienos davinio (vid.):			53,517	50,037	192,062	1428,911

*****Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas ₇	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausučiai ₁	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Iš viso:			7,300	4,110	20,410	146,800

**** 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



Dirktorė
Daina Pailienė

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T 7	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Duoniukai / trapiukai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.) 7	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			12,918	8,565	52,793	326,56

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
Plovas su kiauliena T 7	3.1.12	160/60	20,039	19,737	38,601	404,150
**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
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):			23,417	23,148	56,044	505,906
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			23,761	23,178	58,613	515,421
Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):			22,996	23,296	56,800	509,556
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			23,340	23,326	59,369	519,071

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir bulvių kepsniukai T 1, 3, 7	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 (su daržovėmis ir daržovių srb.):			48,010	51,599	178,133	1337,221
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			48,354	51,629	180,702	1346,736
Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):			47,589	51,747	178,889	1340,871
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			47,933	51,777	181,458	1350,386
Iš viso dienos davinio (vid.):			47,972	51,688	179,796	1343,804

*****Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.8	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,380	0,180	34,200	150,600

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

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



Direktorė
Daina Pakulienė

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	20	2,200	0,360	13,060	62,800
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			12,85	5,933	60,118	345,426

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Vištienos maltinukas T ₃ arba	3.2.6	100	26,006	7,605	7,493	187,990
Traški vištienos filė T	3.2.9	100	21,771	2,165	15,779	170,983
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su vištienos maltinuku):			34,456	23,293	52,752	510,074
Iš viso (su traškia vištienos filė):			30,221	17,853	61,038	493,067

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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 dienos davinio (su vištienos maltinuku):			66,077	52,268	166,848	1338,415
Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):			61,842	46,828	175,134	1321,408
Iš viso dienos davinio (vid.):			63,960	49,548	170,991	1329,912

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Iš viso:			4,205	4,170	25,133	148,875

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



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

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T 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	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,867	13,608	56,402	383,49

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė ₇	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona ₁	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis ₃ T	3.5.3	100	20,132	10,117	6,122	193,306
Bulvių košė ₇ T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su jog. ₇	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės arba	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	30	0,689	0,104	3,063	12,764
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 (su daržovėmis):			28,333	19,300	69,211	541,372
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			28,482	19,314	70,264	545,316

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 dienos davinio (su daržovėmis):			55,291	56,192	178,562	1419,983
Iš viso dienos davinio (su virtomis/garintomis daržovėmis):			55,440	56,206	179,615	1423,927
Iš viso dienos davinio (vid.):			55,366	56,199	179,089	1421,955

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Riešutai ₈	13.10	20	3,920	10,540	4,420	121,800
Vaisiai	12.5.1	50	0,360	0,140	6,850	27,500
Iš viso:			4,280	10,680	11,270	149,300

**** 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



Dirktorė
Dama Palušienė

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

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	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T _{1,7}	3.3.3	70/50	18,394	11,700	4,561	193,870
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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su daržovėmis):			27,949	16,950	76,513	536,420
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			28,293	16,980	79,082	545,935

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T _{1,3,7}	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 (su daržovėmis):			73,799	54,613	158,530	1403,637
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			74,143	54,643	161,099	1413,152
Iš viso dienos davinio (vid.):			73,971	54,628	159,8145	1408,3945

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapiukai ₁	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			5,760	3,480	22,280	145,800

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

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



Direktorė
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 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
Kepta žuvis (riebi) T ₄ arba	3.6.1.1	100	23,602	19,814	0,002	259,580
Žuvies maltinukas T _{1,3,4}	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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			32,661	22,369	54,062	508,545
Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):			30,570	15,429	62,376	479,465
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis, kepta riebia žuvimi):			33,005	22,399	56,631	518,060
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis, žuvies maltinuku):			30,914	15,459	64,945	488,980

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 "Mocarela" 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 (su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			61,451	57,778	176,159	1413,210
Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):			59,360	50,838	184,473	1384,130
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			61,795	57,808	178,728	1422,725
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir žuvies maltinuku):			59,704	50,868	187,042	1393,645
Iš viso (vid.):			60,578	54,323	181,601	1403,428

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su varške _{1,3,7}	14.4	40	5,251	6,150	18,125	147,078
Iš viso:			5,251	6,150	18,125	147,078

**** 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

Dirktorė
Daina Palutienė

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 / trapiukai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			14,048	8,854	47,430	366,950

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
Kiaulienos guliašas T _{1,7}	3.1.4	90/60	26,229	18,154	7,384	292,060
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
Iš viso (su daržovėmis):			32,866	22,796	46,142	507,897
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			33,210	22,826	48,711	517,412

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

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

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

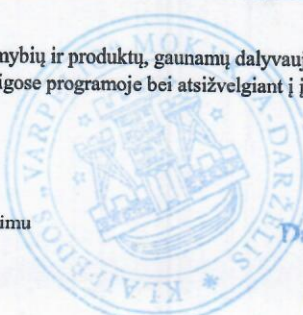
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais _{1,3,7}	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,041	12,922	45,202	363,693
Iš viso (I var. ir su daržovėmis):			72,038	48,730	166,076	1395,857
Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			72,382	48,760	168,645	1405,372
Iš viso (II var. ir su daržovėmis):			62,160	48,742	163,907	1387,415
Iš viso (II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			62,504	48,772	166,476	1396,930
Iš viso dienos davinio (vid.):			67,271	48,751	166,276	1396,394

*****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
Iš viso:			4,205	4,170	25,133	148,875

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

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



Dirktorė
Daina Palutienė

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 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.	Išveža	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
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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			34,846	14,667	79,811	548,78

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 _{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}	4.1.1	25	1,464	4,494	4,540	62,630
Baltasis darž. pad. _{1,9}	4.1.0	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 (su Rausvuojų daržovių padažu):			12,144	10,349	48,640	337,900
Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu):			11,949	10,324	47,455	332,400
Iš viso (su Rausvuojų daržovių padažu):			66,895	52,026	189,096	1429,781
Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu):			66,700	52,001	187,911	1424,281
Iš viso dienos davinio (vid.):			66,798	52,014	188,504	1427,031

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelė ₇	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Iš viso:			9,660	11,410	5,490	158,580

**** 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



Dirigtorė
Daina Pailienė

T - tausojantis
A - augalinis

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T _{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	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,18	16,817	43,719	366,599

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
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
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			29,581	17,990	73,102	551,146

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
Iš viso:			21,897	16,552	25,921	330,790
Iš viso dienos davinio (vid.):			69,962	55,469	163,152	1395,335

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas 7	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausučiai 1	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Iš viso:			7,300	4,110	20,410	146,800

***** 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



Direktorė
Daina Palutienė

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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			14,743	15,895	40,931	351,42

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 ₁ TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T ₇	3.3.6	160/60	19,969	17,152	37,903	374,130
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
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
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis):			25,657	20,983	71,096	541,286
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomis/garintomis daržovėmis):			26,001	21,013	73,660	550,785
Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais, daržovėmis):			25,328	24,422	65,255	528,332
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomis/garintomis daržovėmis):			25,672	24,452	67,824	537,847

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
Iš viso:			18,328	13,352	40,853	333,612
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis):			61,488	51,130	189,830	1382,618
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomis/garintomis daržovėmis):			61,832	51,160	192,394	1392,117
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis):			61,159	54,569	183,989	1369,664
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomis/garintomis daržovėmis):			61,503	54,599	186,558	1379,179
Iš viso (vid.):			61,496	52,865	188,193	1380,895

***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
Duoniuokai / trupučiai ₁	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			2,760	0,900	36,950	156,300

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

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



Dirktorė
Daina Pajūrienė

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 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
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
**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
Iš viso (su daržovėmis):			28,880	19,656	57,340	495,116
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			29,224	19,686	59,909	504,631

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 Arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. _{1,7} srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
su Karštu sumuštinio su sviestu ir fermentiniu sūriu _{1,7} T (1) arba su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu _{1,7} (2) arba	13.1.7	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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 1 var):			11,178	15,774	35,566	317,350
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 2 var):			11,178	15,774	35,566	317,350
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 3 var):			10,139	12,570	42,900	315,618
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 1 var):			12,566	12,956	38,628	315,890
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 2 var):			12,566	12,956	38,628	315,890
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 3 var):			11,527	9,752	45,962	314,158
Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 1 var):			54,424	51,463	163,165	1299,036
Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 2 var):			54,424	51,463	163,165	1299,036
Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 3 var):			53,385	48,259	170,499	1297,304
Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 1 var):			55,812	48,645	166,227	1297,576
Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 2 var):			55,812	48,645	166,227	1297,576
Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 3 var):			54,773	45,441	173,561	1295,844
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1 var):			54,768	51,493	165,734	1308,551
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 2 var):			54,768	51,493	165,734	1308,551
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var):			53,729	48,289	173,068	1306,819
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1 var):			56,156	48,675	168,796	1307,091
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 2 var):			56,156	48,675	168,796	1307,091
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var):			55,117	45,471	176,130	1305,359
Iš viso (vid.):			54,944	49,001	168,425	1302,486

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.8	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,380	0,180	34,200	150,600

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

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

T - tašojantis
 A - sugalintis

Dirktoriaus
 Daina Palušienė

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	75,314	52,746	153,306	1402,423
2	58,592	48,819	202,188	1405,041
3	64,679	51,269	188,071	1472,420
4	71,776	54,149	155,277	1338,177
5	53,517	50,037	192,062	1428,911
2 savaitė				
6	47,972	51,688	179,796	1343,804
7	63,960	49,548	170,991	1329,912
8	55,366	56,199	179,089	1421,955
9	73,971	54,628	159,815	1408,395
10	60,578	54,323	181,601	1403,428
3 savaitė				
11	67,271	48,751	166,276	1396,394
12	66,798	52,014	188,504	1427,031
13	69,962	55,469	163,152	1395,335
14	61,496	52,865	188,193	1380,895
15	54,944	49,001	168,425	1302,486
5 proc. nuokrypis	29-76	32-57	128-225	1141-1497

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė

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



Direktorė
 Daina Pajūdienė

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 (*Anakardium 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. **Lubiniai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai