

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

Daiva Paliulienė

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. vasario 3 d. įsakymu Nr. J - 75

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	
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	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 kiaul. kukuliukais T ₃	1.1.8	80/20	4,177	3,365	6,036	69,570
Ruginė duona ₁	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
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
Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	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):			23,566	22,221	59,366	549,368
Iš viso (II variantas):			34,088	29,702	50,625	575,696

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 moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			45,546	47,176	180,926	1332,093
Iš viso (I variantas su pupelių užtepėle):			46,199	47,434	182,211	1336,828
Iš viso (II variantas su moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			56,068	54,657	172,185	1358,421
Iš viso (II variantas su pupelių užtepėle):			56,721	54,915	173,470	1363,156
Iš viso dienos davinio (vid.):			51,134	51,046	177,198	1347,625

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



Direktorė
 Daina Paliulienė

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	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	100	0,982	2,109	6,231	43,710
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	100	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona ₁	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
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.):			26,493	22,587	73,070	565,276
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			26,559	22,516	73,141	568,201
Iš viso (II variantas su kopūstų srb.):			26,195	19,013	82,699	556,796
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			26,261	18,942	82,770	559,721
Iš viso (III variantas su kopūstų srb. ir daržovėmis):			27,042	19,068	71,500	540,025
Iš viso (III variantas su raugintų kopūstų srb. ir daržovėmis):			27,108	18,997	71,571	542,950

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kalak.pad. T ₁	8.1.1	125/50	16,020	6,046	44,588	300,530
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
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:			17,964	6,562	65,048	384,170
Iš viso (I variantas su kopūstų srb.):			57,677	39,087	200,771	1326,246
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			57,743	39,016	200,842	1329,171
Iš viso (II variantas su kopūstų srb.):			57,379	35,513	210,400	1317,766
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			57,445	35,442	210,471	1320,691
Iš viso (III variantas su kopūstų srb.):			58,226	35,568	199,201	1300,995
Iš viso (III variantas su raugintų kopūstų srb.):			58,292	35,497	199,272	1303,920
Iš viso dienos davinio (vid.):			57,794	36,687	203,493	1316,465

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



Direktorė
Daina Paliulienė

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	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona ₁	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
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):			35,894	22,744	57,110	553,476
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			36,238	22,774	59,679	562,991
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			33,260	17,704	60,505	505,596
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			33,604	17,734	63,074	515,111

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):			58,476	47,122	172,872	1346,431
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			58,820	47,152	175,441	1355,946
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			55,842	42,082	176,267	1298,551
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			56,186	42,112	178,836	1308,066
Iš viso dienos davinio (vid.):			57,331	44,617	175,854	1327,249

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



Direktorė
Daina Paliulienė

T - tausojantis
A - augalinis

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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			15,577	13,963	42,323	341,780

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	100	1,090	5,292	4,401	63,090
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	100	1,231	3,331	8,497	63,200
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):			34,059	21,054	75,398	574,691
Iš viso (I variantas su cukinijų/moliūgų srb.):			34,200	19,093	79,494	574,801
Iš viso (II variantas su trinta cuk.por.pomid.srb. ir **daržovės):			16,245	22,790	87,876	593,782
Iš viso (II variantas su cukinijų/moliūgų srb. ir **daržovės):			16,386	20,829	91,972	593,892

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 (I variantas su trinta cuk.por.pomid.srb):			71,321	53,097	143,229	1264,792
Iš viso (I variantas su cukinijų/moliūgų srb.):			71,462	51,136	147,325	1264,902
Iš viso (II variantas su trinta cuk.por.pomid.srb):			53,507	54,833	155,707	1283,883
Iš viso (II variantas su cukinijų/moliūgų srb.):			53,648	52,872	159,803	1283,993
Iš viso dienos davinio (vid.):			62,485	52,985	151,516	1274,393

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



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	
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	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	100	2,026	2,145	11,433	67,310
Ruginė duona ₁	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
I variantas						
Kiaulienos kepinukas T ₃	3.1.9	80	20,421	11,997	7,579	218,920
II variantas						
Troškinta kiauliena T ₁	3.1.5	60/40	18,766	13,552	2,898	206,440
Virtos bulvės TA	11.4	100	2,040	0,102	18,666	82,620
**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):			28,907	15,324	80,943	545,986
Iš viso (I variantas su garintomis/virtomis daržovėmis):			29,251	15,354	83,512	555,501
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			27,252	16,879	76,262	533,506
Iš viso (II variantas su garintomis/virtomis daržovėmis):			27,596	16,909	78,831	543,021

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):			62,236	42,355	157,561	1282,467
Iš viso (I variantas, su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):			62,580	42,385	160,130	1291,982
Iš viso (I variantas, su sviestu ir daržovėmis):			61,468	43,791	156,605	1291,547
Iš viso (I variantas, su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			61,812	43,821	159,174	1301,062
Iš viso (II variantas, su aguonomis ir daržovėmis):			60,581	43,910	152,880	1269,987
Iš viso (II variantas, su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):			60,925	43,940	155,449	1279,502
Iš viso (II variantas, su sviestu ir daržovėmis):			59,813	45,346	151,924	1279,067
Iš viso (II variantas, su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			60,157	45,376	154,493	1288,582
Iš viso dienos davinio (vid.):			61,197	43,866	156,027	1285,525

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



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	
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	100	3,420	1,265	11,592	62,443
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
I variantas						
Kepta žuvis (riebi) 4 T	3.6.1.1	100	23,602	19,814	0,002	259,580
II variantas						
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
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso (I variantas su daržovės):			32,702	22,100	62,832	537,269
Iš viso (I variantas su virtos/garintos daržovės):			33,046	22,130	65,401	546,784
Iš viso (II variantas su daržovės):			35,329	20,440	70,214	569,749
Iš viso (II variantas su virtos/garintos daržovės):			35,673	20,470	72,783	579,264

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis ir sūriu T 1, 7	8.6	200/15	11,862	9,040	59,052	360,250
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,122	9,250	63,742	380,830
Iš viso (I variantas su daržovės):			58,339	46,516	181,194	1309,509
Iš viso (I variantas su virtos/garintos daržovės):			58,683	46,546	183,763	1319,024
Iš viso (II variantas su daržovės):			60,966	44,856	188,576	1341,989
Iš viso (II variantas su virtos/garintos daržovės):			61,310	44,886	191,145	1351,504
Iš viso dienos davinio (vid.):			59,825	45,701	186,170	1330,507

** - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
*** - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą. 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	100	1,179	3,109	6,896	56,270
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):			35,408	19,119	78,884	566,346
Iš viso (II variantas su virtomis kr., daržovių sal. ir daržovės):			31,173	13,679	87,170	549,339
Iš viso (III variantas su daržovės):			29,390	22,858	78,647	601,889

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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,685	18,080	25,508	348,321
Iš viso (I variantas):			71,040	43,312	171,040	1291,493
Iš viso (II variantas):			66,805	37,872	179,326	1274,486
Iš viso (III variantas):			65,022	47,051	170,803	1327,036
Iš viso dienos davinio (vid.):			67,622	42,745	173,723	1297,672

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



Daina Paliulienė

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	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Šviesi duona ₁ su	13.2	35	1,855	0,280	18,970	80,850
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:			17,528	19,694	39,704	387,778

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	100	1,114	2,081	9,033	55,710
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
I variantas						
Jautienos šnicelis _{1,3}	3.4.7	120	18,341	7,475	11,117	183,910
Bulvių košė _{7T}	11.1.1	100	2,344	3,746	17,554	112,120
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	130	1,936	0,364	17,810	72,500
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			27,456	16,274	72,179	518,393
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			27,714	16,296	74,106	525,530
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			26,538	22,828	77,981	587,993
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			26,796	22,850	79,908	595,130

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):			55,795	48,572	153,562	1251,992
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			56,053	48,594	155,489	1259,129
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			54,877	55,126	159,364	1321,592
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			55,135	55,148	161,291	1328,729
Iš viso dienos davinio (vid.):			55,465	51,860	157,427	1290,361

** - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

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



Direktorė
Daina Paliulienė

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

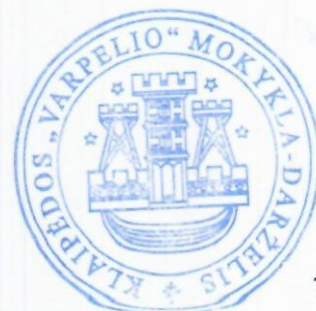
Pietūs 12.00 val.

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	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
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	250	1,800	0,700	34,250	137,500
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			27,978	16,160	87,517	569,930
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			28,322	16,190	90,086	579,445
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			40,332	10,886	83,388	558,450
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			40,676	10,916	85,957	567,965

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):			68,068	50,343	147,254	1291,347
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			68,412	50,373	149,823	1300,862
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			80,422	45,069	143,125	1279,867
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			80,766	45,099	145,694	1289,382
Iš viso dienos davinio (vid.):			74,417	47,721	146,474	1290,365

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



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	
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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių, pupelių ir makaronų srb. TA1	1.25	100	1,852	1,127	8,573	47,950
Pupelių srb. TA	1.12	100	2,683	1,693	10,984	63,315
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (I variantas su daržovėmis ir daržovių srb.):			25,735	21,720	79,479	585,236
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			26,079	21,750	82,048	594,751
Iš viso (I variantas su daržovėmis ir rūgštynių srb.):			26,566	22,286	81,890	600,601
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			26,910	22,316	84,459	610,116
Iš viso (II variantas su daržovėmis ir daržovių srb.):			26,927	19,312	68,620	535,180
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			27,271	19,342	71,189	544,695
Iš viso (II variantas su daržovėmis ir rūgštynių srb.):			27,758	19,878	71,031	550,545
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			28,102	19,908	73,600	560,060

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T7	11.1.1	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Višt. ir grietinės pad.	4.26	45	7,435	6,287	1,279	90,240
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,203	13,959	40,407	332,120
Iš viso (I variantas su daržovėmis ir daržovių srb.):			52,636	44,504	183,629	1289,866
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			52,980	44,534	186,198	1299,381
Iš viso (I variantas su daržovėmis ir rūgštynių srb.):			53,467	45,070	186,040	1305,231
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			53,811	45,100	188,609	1314,746
Iš viso (II variantas su daržovėmis ir daržovių srb.):			53,828	42,096	172,770	1239,810
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			54,172	42,126	175,339	1249,325
Iš viso (II variantas su daržovėmis ir rūgštynių srb.):			54,659	42,662	175,181	1255,175
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			55,003	42,692	177,750	1264,690
Iš viso dienos davinio (vid.):			53,820	43,598	180,690	1277,278

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

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	
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

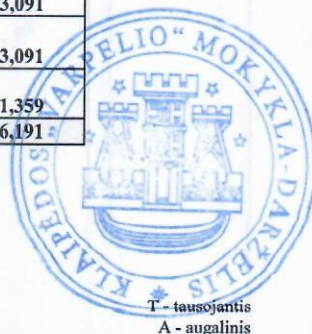
Pietūs 12.00 val.

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	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona ₁	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
I variantas						
Žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.3	100	21,511	12,874	8,316	230,500
II variantas						
Vištienos guliašas T _{1,7}	3.2.11	90/60	19,321	18,968	7,384	270,830
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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			28,452	18,768	64,349	512,226
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			28,796	18,798	66,918	521,741
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			26,262	24,862	63,417	552,556
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			26,234	26,797	64,877	577,271

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 sumuštinu 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 daržovėmis ir vakarienės 1 var):			52,832	50,815	156,524	1248,046
Iš viso (I variantas su daržovėmis ir vakarienės 2 var):			52,832	50,815	156,524	1248,046
Iš viso (I variantas su daržovėmis ir vakarienės 3 var):			51,793	47,611	163,858	1246,314
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 1 var):			53,176	50,845	159,093	1257,561
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 2 var):			53,176	50,845	159,093	1257,561
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 3 var):			52,137	47,641	166,427	1255,829
Iš viso (II variantas su daržovėmis ir vakarienės 1 var):			50,642	56,909	155,592	1288,376
Iš viso (II variantas su daržovėmis ir vakarienės 2 var):			50,642	56,909	155,592	1288,376
Iš viso (II variantas su daržovėmis ir vakarienės 3 var):			49,603	53,705	162,926	1286,644
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 1 var):			50,614	58,844	157,052	1313,091
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 2 var):			50,614	58,844	157,052	1313,091
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis ir vakarienės 3 var):			49,575	55,640	164,386	1311,359
Iš viso dienos davinio (vid.):			51,470	53,285	159,510	1276,191

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



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	7	0,049	5,782	0,056	52,080
Šviesi duona su sviestu ir ferm. Sūriu 1,7	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			14,138	20,299	54,497	441,460

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	100	2,647	2,165	10,813	48,635
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
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
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso (I variantas):			28,080	17,041	84,753	586,365
Iš viso (II variantas):			35,436	16,460	77,705	542,751

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 (Baltuoju daržovių padažu):			11,949	10,324	47,455	332,400
Iš viso (I variantas su Rausvuojų daržovių padažu):			54,362	47,689	187,890	1365,725
Iš viso (I variantas su Baltuoju daržovių padažu):			54,167	47,664	186,705	1360,225
Iš viso (II variantas su Rausvuojų daržovių padažu):			61,718	47,108	180,842	1322,111
Iš viso (II variantas su Baltuoju daržovių padažu):			61,523	47,083	179,657	1316,611
Iš viso dienos davinio (vid.):			57,943	47,386	183,774	1341,168

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



Direktorė
Daina Paliulienė

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
Daržovės**	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,62	14,107	45,529	340,919

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	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona ₁	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
I variantas						
Troškinta jautiena T_{1,7}	3.4.2	80/40	28,504	22,371	5,868	333,150
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
II variantas						
Makaronai su trošk. kiaul., 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):			35,258	28,223	64,144	626,966
Iš viso (II variantas):			20,323	16,119	82,291	539,986

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):			67,859	59,302	156,144	1381,175
Iš viso (II variantas):			52,924	47,198	174,291	1294,195
Iš viso dienos davinio (vid.):			60,392	53,250	165,218	1337,685

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



Direktorė
Daina Paliulienė

T - tausojantis
A - augalinis

[Handwritten signature]

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	100	1,312	2,117	8,229	52,830
su ruginė duona ₁ arba	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
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):			24,797	22,763	70,917	560,956
Iš viso (I variantas su trinta daržovių srb., skrebučiais):			26,054	28,225	75,661	596,735
Iš viso (II variantas su daržovių srb., ruginė duona):			39,212	13,092	56,896	481,840
Iš viso (II variantas su trinta daržovių srb., skrebučiais):			40,469	18,554	61,640	517,619

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.):			61,384	52,634	176,401	1356,688
Iš viso (I variantas su trinta daržovių srb.):			62,641	58,096	181,145	1392,467
Iš viso (II variantas su daržovių srb.):			75,799	42,963	162,380	1277,572
Iš viso (II variantas su trinta daržovių srb.):			77,056	48,425	167,124	1313,351
Iš viso dienos davinio (vid.):			69,220	50,530	171,763	1335,020

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



Direktorė
Daina Paliulienė

[Signature]

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	
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
Duonikiai / trapiukai 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	100	2,185	3,173	10,640	79,287
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):

33,941 25,728 62,232 568,559

Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis

daržovėmis):

34,285 25,758 64,801 578,074

Iš viso (II variantas su daržovėmis):

21,954 14,703 65,210 438,077

Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis

daržovėmis):

22,298 14,733 67,788 447,592

Vakarienė 15.30 val.

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 variantas su daržovėmis):			59,450	47,624	158,964	1345,152
Iš viso (I variantas su virtos/garintos daržovėmis):			59,794	47,654	161,533	1354,667
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			47,463	36,599	161,951	1214,670
Iš viso (II variantas su virtos/garintos daržovėmis):			47,807	36,629	164,520	1224,185
Iš viso dienos davinio (vid.):			53,629	42,127	161,742	1284,669

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



Direktorė
Daina Paliulienė

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	51,134	51,046	177,198	1347,625
2	57,794	36,687	203,493	1316,465
3	57,331	44,617	175,854	1327,249
4	62,485	52,985	151,516	1274,393
5	61,197	43,866	156,027	1285,525
2 savaitė				
6	59,825	45,701	186,170	1330,507
7	67,622	42,745	173,723	1297,672
8	55,465	51,860	157,427	1290,361
9	74,417	47,721	146,474	1290,365
10	53,820	43,598	180,690	1277,278
3 savaitė				
11	51,470	53,285	159,510	1276,191
12	57,943	47,386	183,774	1341,168
13	60,392	53,250	165,218	1337,685
14	69,220	50,530	171,763	1335,020
15	53,629	42,127	161,742	1284,669
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 sezoniškumą



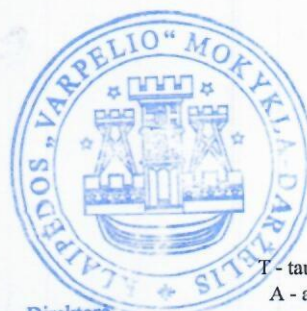
Direktorė
Daina Paliulienė

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 SO₂“;
13. **Lubiniai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai

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



Direktorė
Daina Paliulienė

T - tausojantis
A - augalinis