

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 7.30 iki 18.00 val.



Direktorė
Daina Paliulienė

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. sausio 13 d. įsakymu Nr. J - 48

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	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. 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 (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 atsizvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

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

T - tausojantis
A - augalinis

Direktorė

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 _{1,7}	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	
Makaronai su trošk. kalak.pad. T ₁	8.1.1	125/50	16,020	6,046	44,588	300,530
**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:			17,784	6,532	64,378	381,230
Iš viso (I variantas su kopūstų srb.):			61,090	50,373	193,086	1408,186
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			61,422	50,296	194,076	1416,196
Iš viso (II variantas su kopūstų srb.):			60,792	46,799	202,715	1399,706
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			61,124	46,722	203,705	1407,716
Iš viso dienos davinio (vid.):			61,107	48,548	198,396	1407,951

*****Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Riešutai s	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 atsizvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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.	Išeiga	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	4.2.1	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.	Išeiga	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 / trapučiai 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 sezoniskumą



T - tausojantis
A - augalinis

Direktorė
Deina Balčiūnaitė

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T _{3,7}	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
Grietinė ₇	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Šviesi duona ₁	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			15,721	14,019	45,063	352,780

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų, porų, pomidorų srb. TA arba	1.4.8	150	1,634	7,938	6,601	94,090
*Trinta cukinijų / moliūgų srb.	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Su skrebučiais TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kalakutienos maltinukas T _{1,3}	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
**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.):			71,949	55,419	154,969	1347,392
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			72,132	52,959	161,005	1352,062
Iš viso dienos davinio (vid.):			72,041	54,189	157,987	1349,727

***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 - tausojantis
 A - augalinis

Direktorė

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	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
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 (su aguonomis):			11,710	9,508	53,511	370,430
Iš viso (su sviestu):			10,942	10,944	52,555	379,510

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 kepinukas T ₃	3.1.9	80	20,421	11,997	7,579	218,920
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
Iš viso (su daržovėmis):			29,230	15,977	64,439	491,096
Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):			29,574	16,007	67,008	500,611

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	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):			72,003	52,817	158,600	1413,315
Iš viso (su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):			72,347	52,847	161,169	1422,830
Iš viso (su sviestu ir daržovėmis):			71,235	54,253	157,644	1422,395
Iš viso (su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			71,579	54,283	160,213	1431,910
Iš viso dienos davinio (vid.):			71,791	53,550	159,407	1422,613

***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 maitinimu
„***“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą



T - tausojantis
A - augalinis

Direktorė
A. Iliauskaitė

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	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 daržovėmis ir sūriu T 1,7	8.6	150/15	9,954	7,837	46,259	292,100
**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:			10,854	7,987	49,609	306,800
Iš viso (su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			61,281	51,672	176,416	1353,833
Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):			59,190	44,732	184,730	1324,753
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			61,625	51,702	178,985	1363,348
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir žuvies maltinuku):			59,534	44,762	187,299	1334,268
Iš viso (vid.):			60,408	48,217	181,858	1344,051

***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

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	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.	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
Vištienos maltinukas T _{1,3} arba	3.2.6	100	26,006	7,605	7,493	187,990
Traški vištienos filė T ₃	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
**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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepąs 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 dienos davinio (su vištienos maltinuku):			73,193	51,476	163,511	1352,696
Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):			68,958	46,036	171,797	1335,689
Iš viso dienos davinio (vid.):			71,076	48,756	167,654	1344,193

*****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 sezoniskumą



Direktorė
Dainė 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	30	1,590	0,240	16,260	69,300
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:			16,025	17,857	33,288	344,06

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	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos šnicelis T 1,3	3.4.7	100	18,356	7,377	12,907	190,340
Bulvių košė 7T	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):			26,557	16,560	75,996	538,406
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			26,706	16,574	77,049	542,350

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 dienos davinio (su daržovėmis):			57,673	57,701	162,233	1377,587
Iš viso dienos davinio (su virtomis/garintomis daržovėmis):			57,822	57,715	163,286	1381,531
Iš viso dienos davinio (vid.):			57,748	57,708	162,760	1379,559

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Riešutai s	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



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T 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.	Išeiga	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.	Išeiga	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	159,815	1408,395

***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 sezoniskumą



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 / 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, pupelių ir makaronų srb. TA 1,9	1.25	150	2,841	1,197	12,835	67,440
arba *Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
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, pupelių ir mak. srb.):			24,320	21,174	56,801	495,126
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių, pupelių ir mak. srb.):			24,664	21,204	59,370	504,641
Iš viso (su daržovėmis ir pupelių srb.):			25,657	22,275	61,092	523,566
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių srb.):			26,001	22,305	63,661	533,081

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T 7	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
Višt. ir grietinės pad. 7	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:			12,313	12,170	33,424	285,030
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių, pupelių ir mak. srb.):			50,931	42,089	177,218	1257,316
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių, pupelių ir mak. srb.):			51,275	42,119	179,787	1266,831
Iš viso (su daržovėmis ir pupelių srb.):			52,268	43,190	181,509	1285,756
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių srb.):			52,612	43,220	184,078	1295,271
Iš viso dienos davinio (vid.):			51,772	42,655	180,648	1276,294

***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



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	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	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
*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 - tausojantis
 A - augalinis

Direktorė
 Daina Palilienė

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	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona 1	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
ir fermentiniu sūriu 7	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,802	16,381	51,663	390,340

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	4,123	3,254	16,861	106,120
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	40	0,720	0,120	2,680	11,760
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			36,602	17,269	68,453	539,536

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
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su Rausvuojų daržovių padažu):			12,864	10,629	62,340	392,900
Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu):			12,669	10,604	61,155	387,400
Iš viso (su Rausvuojų daržovių padažu):			71,928	55,689	187,946	1481,356
Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu):			71,733	55,664	186,761	1475,856
Iš viso dienos davinio (vid.):			71,831	55,677	187,354	1478,606

*****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 maitinimu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą



T - tausojantis
A - augalinis

Direktorė

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
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
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:			10,66	8,75	66,02	371,34

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	20	1,540	0,280	10,500	43,600
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
**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:			34,711	26,094	49,080	549,116

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.):			74,563	55,501	161,434	1398,045

***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
Daiva Paliulienė

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
Duoniukai / 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



Direktorė
Daina Palutinskaitė

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	
Avižinių kr. košė T 1,7	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	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

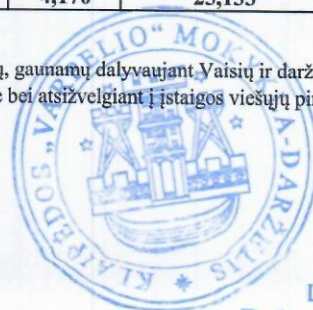
*****Užkandis**

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 atsizvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

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

T - tausojantis
A - augalinis



Direktorė
Daina Poliušienė

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	53,517	50,037	192,062	1428,911
2	61,107	48,548	198,396	1407,951
3	64,679	51,269	188,071	1472,420
4	72,041	54,189	157,987	1349,727
5	71,791	53,550	159,407	1422,613
2 savaitė				
6	60,408	48,217	181,858	1344,051
7	71,076	48,756	167,654	1344,193
8	57,748	57,708	162,760	1379,559
9	73,971	54,628	159,815	1408,395
10	51,772	42,655	180,648	1276,294
3 savaitė				
11	54,944	49,001	168,425	1302,486
12	71,831	55,677	187,354	1478,606
13	74,563	55,501	161,434	1398,045
14	61,496	52,865	188,193	1380,895
15	67,271	48,751	166,276	1396,394
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 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*), 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 sėklės** ir jų produktai;
12. **Sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO₂“;
13. **Lubinal** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai

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



Direktorė

T - tausojantis
A - augalinisDirektorė
Daina Paliulienė