

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**

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



Direktorė
Daina Paliulienė

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. rugsėjo mėn. 8 d. įsakymu Nr. J -374

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	10	0,770	0,140	5,250	21,800
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	100	2,344	3,746	17,554	112,120
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/ Vaisių glotnutis A	12.5.1/6.11	120/150	0,864	0,336	16,440	66,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
Iš viso (I variantas):			23,355	23,030	60,073	560,898
Iš viso (II variantas):			33,877	30,511	51,332	587,226

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
Iš viso:			11,473	11,562	46,902	339,410
Iš viso (I variantas su moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			44,615	47,705	167,933	1288,623
Iš viso (I variantas su pupelių užtepėle):			45,268	47,963	169,218	1293,358
Iš viso (II variantas su moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			55,137	55,186	159,192	1314,951
Iš viso (II variantas su pupelių užtepėle):			55,790	55,444	160,477	1319,686
Iš viso dienos davinio (vid.):			50,203	51,575	164,205	1304,155

** - pažymėjus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

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



Direktorė
Daina Paliulienė

T - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	376,80

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	10	0,770	0,140	5,250	21,800
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	100	2,698	0,722	29,184	128,060
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.):			26,291	22,599	73,964	570,436
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			26,357	22,528	74,035	573,361
Iš viso (II variantas su kopūstų srb.):			25,425	18,873	77,449	534,996
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			25,491	18,802	77,520	537,921
Iš viso (III variantas su kopūstų srb. ir daržovėmis):			26,272	18,928	66,250	518,225
Iš viso (III variantas su raugintų kopūstų srb. ir daržovėmis):			26,338	18,857	66,321	521,150

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.):			57,475	39,099	201,665	1331,406
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			57,541	39,028	201,736	1334,331
Iš viso (II variantas su kopūstų srb.):			56,609	35,373	205,150	1295,966
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			56,675	35,302	205,221	1298,891
Iš viso (III variantas su kopūstų srb.):			57,456	35,428	193,951	1279,195
Iš viso (III variantas su raugintų kopūstų srb.):			57,522	35,357	194,022	1282,120
Iš viso dienos davinio (vid.):			57,213	36,598	200,291	1303,652

** - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
*** - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. 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	10	0,770	0,140	5,250	21,800
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	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	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			35,688	22,681	58,443	559,686
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			36,032	22,711	61,012	569,201
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			33,054	17,641	61,838	511,806
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			33,398	17,671	64,407	521,321

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):			58,270	47,059	174,205	1352,641
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			58,614	47,089	176,774	1362,156
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			55,636	42,019	177,600	1304,761
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			55,980	42,049	180,169	1314,276
Iš viso dienos davinio (vid.):			57,125	44,554	177,187	1333,459

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



Direktorė
Daina Paliulienė

T - tausojantis
A - augalinis

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	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			15,937	14,103	49,173	369,280

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 / monogų srb.	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	100	4,545	1,318	29,312	140,78
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.):			34,968	21,317	81,260	602,847
Iš viso (I variantas su cukinijų/moliūgų srb.):			35,109	19,356	85,356	602,957
Iš viso (II variantas su trinta cuk.por.pomid.srb.):			16,245	22,790	87,876	593,782
Iš viso (II variantas su cukinijų/moliūgų srb.):			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.):			72,590	53,500	155,941	1320,448
Iš viso (I variantas su cukinijų/moliūgų srb.):			72,731	51,539	160,037	1320,558
Iš viso (II variantas su trinta cuk.por.pomid.srb.):			53,867	54,973	162,557	1311,383
Iš viso (II variantas su cukinijų/moliūgų srb.):			54,008	53,012	166,653	1311,493
Iš viso dienos davinio (vid.):			63,299	53,256	161,297	1315,971

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

Direktorė
Daina Paliulienė

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	8	0,056	6,608	0,064	59,520
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):			11,126	15,099	40,457	374,787

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	10	0,770	0,140	5,250	21,800
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):			28,137	15,184	75,693	524,186
Iš viso (I variantas su garintomis/virtomis daržovėmis):			28,481	15,214	78,262	533,701
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			26,482	16,739	71,012	511,706
Iš viso (II variantas su garintomis/virtomis daržovėmis):			26,826	16,769	73,581	521,221

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	160	27,378	17,997	29,375	404,820
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,76	18,16	35,17	427,78
Iš viso (I variantas, su aguonomis ir daržovėmis):			67,764	43,701	152,239	1287,913
Iš viso (I variantas, su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):			68,108	43,731	154,808	1297,428
Iš viso (I variantas, su sviestu ir daržovėmis):			67,024	48,441	151,315	1326,753
Iš viso (I variantas, su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			67,368	48,471	153,884	1336,268
Iš viso (II variantas, su aguonomis ir daržovėmis):			66,109	45,256	147,558	1275,433
Iš viso (II variantas, su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis):			66,453	45,286	150,127	1284,948
Iš viso (II variantas, su sviestu ir daržovėmis):			65,369	49,996	146,634	1314,273
Iš viso (II variantas, su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			65,713	50,026	149,203	1323,788
Iš viso dienos davinio (vid.):			66,739	46,864	150,721	1305,851

** - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
*** - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą. 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	
Daržovių, pupelių ir makaronų srb. TA 1.9 arba	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	13.1	10	0,770	0,140	5,250	21,800
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	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	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso (I variantas su makr. sriuba ir daržovėm):			30,784	21,843	58,406	517,986
Iš viso (I variantas su pupel. sriuba ir daržovėm):			31,615	22,409	60,817	533,351
Iš viso (I variantas su mak.sriuba ir virtos/garintos):			31,128	21,873	60,975	527,501
Iš viso (I variantas su pupel. ir virtos/garintos daržovės):			31,959	22,439	63,386	542,866
Iš viso (II variantas su mak. sriuba ir daržovėm):			33,411	20,183	65,788	550,466
Iš viso (II variantas su pupel. sriuba ir daržovėm):			34,242	20,749	68,199	565,831
Iš viso (II variantas su mak.sriuba ir virtos/garintos):			33,755	20,213	68,357	559,981
Iš viso (II variantas su pupel. sriuba ir virtos/garintos):			34,586	20,779	70,768	575,346

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	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,302	9,280	64,412	383,770
Iš viso (I variantas su makr. sriuba ir daržovėm):			56,601	46,289	177,438	1293,166
Iš viso (I variantas su pupel. sriuba ir daržovėm):			57,432	46,855	179,849	1308,531
Iš viso (I variantas su mak.sriuba ir virtos/garintos):			56,945	46,319	180,007	1302,681
Iš viso (I variantas su pupel. ir virtos/garintos daržovės):			57,776	46,885	182,418	1318,046
Iš viso (II variantas su mak. sriuba ir daržovėm):			59,228	44,629	184,820	1325,646
Iš viso (II variantas su pupel. sriuba ir daržovėm):			60,059	45,195	187,231	1341,011
Iš viso (II variantas su mak.sriuba ir virtos/garintos):			59,572	44,659	187,389	1335,161
Iš viso (II variantas su pupel. sriuba ir virtos/garintos):			60,403	45,225	189,800	1350,526
Iš viso dienos davinio (vid.):			58,502	45,757	183,619	1321,846

** - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

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



Direktorė
Daina Pallulentė

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T _{1,2}	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.	Išveža	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	10	0,770	0,140	5,250	21,800
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	100	4,545	1,318	29,312	140,78
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):			35,275	14,694	81,813	562,676
Iš viso (II variantas su virtomis kr., daržovių sal. ir daržovės):			31,040	9,254	90,099	545,669
Iš viso (III variantas su daržovės):			28,348	18,170	75,714	570,063

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T _{1,3,7}	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Arbatžolių arbata ncsald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,549	18,416	41,948	414,321
Iš viso (I variantas):			71,771	39,223	190,409	1353,823
Iš viso (II variantas):			67,536	33,783	198,695	1336,816
Iš viso (III variantas):			64,844	42,699	184,310	1361,210
Iš viso dienos davinio (vid.):			68,050	38,568	191,138	1350,616

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



Direktorė
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	
Omlėtas 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
Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A	13.2.3	30	1,711	3,468	5,943	60,640
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,51	18,25	37,458	369,03

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių srb. su višt. gab. ir bulvėmis T	1.1.2	90/10	6,356	1,831	10,075	75,770
Ruginė duona 1	13.1	10	0,770	0,140	5,250	21,800
I variantas						
Jautienos šnicelis 1,3	3.4.7	120	22,017	8,860	14,533	241,346
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/ Vaisių glotnutis A	12.5.1/6.11	120/150	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			34,058	15,597	69,382	546,439
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			34,316	15,619	71,309	553,576
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			29,464	20,766	71,768	558,603
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			29,722	20,788	73,695	565,740

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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			11,675	12,940	58,119	411,821
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			62,243	46,787	164,959	1327,290
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			62,501	46,809	166,886	1334,427
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			57,649	51,956	167,345	1339,454
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			57,907	51,978	169,272	1346,591
Iš viso dienos davinio (vid.):			60,075	49,383	167,116	1336,941

** - 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.	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	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona ₁	13.1	10	0,770	0,140	5,250	21,800
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	100	4,545	1,318	29,312	140,78
**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):			27,757	16,143	81,279	548,786
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			28,101	16,173	83,848	558,301
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			40,111	10,869	77,150	537,306
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			40,455	10,899	79,719	546,821

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai _{1,3,7} T	7.4	160	27,378	17,997	29,375	404,820
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:			29,045	18,997	33,309	436,34
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			71,304	53,215	144,835	1327,206
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			71,648	53,245	147,404	1336,721
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			83,658	47,941	140,706	1315,726
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			84,002	47,971	143,275	1325,241
Iš viso dienos davinio (vid.):			77,653	50,593	144,055	1326,224

* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

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



Direktorė
Daina Paliulienė

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Pentadienis

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
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
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
Iš viso:			13,073	12,655	47,333	345,66

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
Ruginė duona 1	13.1	10	0,770	0,140	5,250	21,800
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
Sviesto ir grietinės pad. 7	4.7	25	0,420	14,112	0,530	130,300
**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):			24,292	23,562	72,552	571,756
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			24,636	23,592	75,121	581,271
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			25,471	29,619	60,761	593,740
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			25,815	29,649	63,330	603,255

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. 7	4.26	45	7,435	6,287	1,279	90,240
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			14,139	14,243	52,707	382,000
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			51,504	50,460	172,592	1299,416
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			51,848	50,490	175,161	1308,931
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			52,683	56,517	160,801	1321,400
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			53,027	56,547	163,370	1330,915
Iš viso dienos davinio (vid.):			52,266	53,504	167,981	1315,166

* - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

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

T - tausojantis
A - augalinis

Direktorė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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.	Išiga	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						
Žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.3	100	21,511	12,874	8,316	230,500
II variantas						
Vištiesos guliašas T _{1,7}	3.2.11	90/60	19,321	18,968	7,384	270,830
Virtos kr. TA ₁	11.2	100	4,545	1,318	29,312	140,78
**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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (I variantas):			32,004	21,629	74,913	571,169
Iš viso (II variantas):			29,814	27,723	73,981	611,499

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T ₇	11.1.1	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Kiaul. ir grietinės pad. ₇	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,017	15,975	58,097	412,700
Iš viso (I variantas):			58,007	53,457	169,069	1319,839
Iš viso (II variantas):			55,817	59,551	168,137	1360,169
Iš viso dienos davinio (vid.):			58,007	56,504	168,603	1340,004

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



T - tausojantis
A - augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	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.

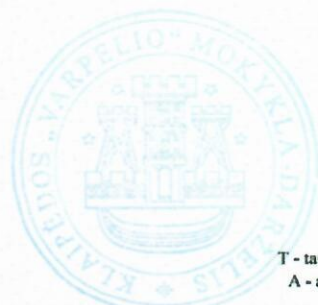
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	2,647	2,165	10,813	48,635
Ruginė duona 1	13.1	10	0,770	0,140	5,250	21,800
I variantas						
Virti varškėčiai T 1, 3, 7	7.5	150	21,03	11,025	33,775	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	11.2.4	100	2,698	0,722	29,184	128,060
**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/ Vaisių glotnutis A	12.5.1/6.11	120/150	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (I variantas ir vaisius):			27,094	16,817	75,393	548,065
Iš viso (II variantas ir vaisius):			35,117	14,425	76,079	521,041

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T 1,7	8.2	200/25	13,350	7,225	53,350	355,500
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
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):			16,254	11,959	63,250	441,650
Iš viso (Baltuojų daržovių padažu):			16,059	11,934	62,065	436,150
Iš viso (I variantas su Rausvuojų daržovių padažu):			57,486	49,075	193,140	1431,175
Iš viso (I variantas su Baltuojų daržovių padažu):			57,291	49,050	191,955	1425,675
Iš viso (II variantas su Rausvuojų daržovių padažu ir			65,509	46,683	193,826	1404,151
Iš viso (II variantas su Baltuojų daržovių padažu):			65,314	46,658	192,641	1398,651
Iš viso dienos davinio (vid.):			61,400	47,867	192,891	1414,913

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

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



T - tausojantis
A - augalinis

Direktorė

Pusryčiai 8,30 val.

Pietūs 12.00 val.

Vakarienē 15.30 val.

Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T _{13,7}	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
Saldus jogurto pad. γ	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:			24,364	17,278	47,548	437,739
Iš viso (I variantas):			68,896	59,489	155,814	1400,834
Iš viso (II variantas):			53,541	47,364	170,118	1296,844
Iš viso dienos davinio (vid.):			61,219	53,427	162,966	1348,839

T - tausojantis
A - augalinis

Direktorė
Daina Paliulienė

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	10	0,770	0,140	5,250	21,800
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
su skrebučiais ₁ TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
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	100	4,545	1,318	29,312	140,78
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,683	3,865	0,646	43,450
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (I variantas su daržovių srb., ruginė duona):			24,318	23,730	71,153	569,986
Iš viso (I variantas su trinta daržovių srb, skrebučiais):			25,471	27,432	75,987	601,032
Iš viso (II variantas su daržovių srb., ruginė duona):			39,642	14,322	62,094	519,026
Iš viso (II variantas su trinta daržovių srb., skrebučiais):			40,795	18,024	67,828	550,072

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.):			60,905	53,601	176,637	1365,718
Iš viso (I variantas su trinta daržovių srb.):			62,058	57,303	181,471	1396,764
Iš viso (II variantas su daržovių srb.):			76,229	44,193	168,478	1314,758
Iš viso (II variantas su trinta daržovių srb.):			77,382	47,895	173,312	1345,804
Iš viso dienos davinio (vid.):			69,144	50,748	174,975	1355,761

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



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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	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 nėsald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			14,468	8,974	51,530	412,900

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA ₁	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona ₁	13.1	10	0,770	0,140	5,250	21,800

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	120	22,017	8,860	14,533	241,346
Jogurto ir agurkų pad. ₇	4.14	30	1,478	1,867	1,100	27,018
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	150	1,080	0,420	20,550	82,500

Iš viso (I variantas su daržovėmis):

32,727 21,241 66,606 561,316

Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):

33,071 21,271 69,175 570,831

Iš viso (II variantas su daržovėmis):

29,993 13,814 74,855 537,620

Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):

30,337 13,844 77,424 547,135

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 nėsald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,041	12,922	45,202	363,693
Iš viso (I variantas su daržovėmis):			58,236	43,137	163,338	1337,909
Iš viso (I variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			58,580	43,167	165,907	1347,424
Iš viso (II variantas su daržovėmis):			55,502	35,710	171,587	1314,213
Iš viso (II variantas su virtomis/garintomis daržovėmis):			55,846	35,740	174,156	1323,728
Iš viso dienos davinio (vid.):			57,041	39,439	168,747	1330,819

„*“ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

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



T - tausojantis
A - augalinis

Direktorė
Daina Palinienė

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	50,203	51,575	164,205	1304,155
2	57,213	36,598	200,291	1303,652
3	57,125	44,554	177,187	1333,459
4	63,299	53,256	161,297	1315,971
5	66,739	46,864	150,721	1305,851
2 savaitė				
6	58,502	45,757	183,619	1321,846
7	68,050	38,568	191,138	1350,616
8	60,075	49,383	167,116	1336,941
9	77,653	50,593	144,055	1326,224
10	52,266	53,504	167,981	1315,166
3 savaitė				
11	58,007	56,504	168,603	1340,004
12	61,400	47,867	192,891	1414,913
13	61,219	53,427	162,966	1348,839
14	69,144	50,748	174,975	1355,761
15	57,041	39,439	168,747	1330,819
5 proc. nuokrypis	32-83	35-65	144-254	1293-1696

Parengė mitybos specialistė Rūta Genutė

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



Direktorė
 Daina Paliulienė

T - tausojantis
 A - augalinis

Alergenų sąrašas

2026 m. rugsėjo mėn. 8 d. įsakymu Nr. J -374

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. Lubinai ir jų produktai;
14. Moliuskai ir jų produktai

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



Direktorė

T - tausojantis
A - augalinis