

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Danės g. 17, Klaipėda*

**Klaipėdos lopšelio-darželio „Volungėlė“**

*I. Simonaitytės g. 26, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**4 variantas**

**4-7 m.**

Įstaigos darbo laikas

Nuo \_\_\_\_ iki \_\_\_\_ val.

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. rugsėjo 7 d. įsakymu Nr. J - 373

2 priedas

## 1 savaitė

## Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                                      |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dr. košė T <sub>1,7</sub>                   | 2.1     | 200       | 8,706                       | 5,195        | 29,211             | 191,590              |
| Trintų uogų pad.                                     | 4.18    | 30        | 0,253                       | 0,158        | 2,858              | 11,083               |
| Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu <sub>1,7</sub> | 13.4.1  | 15/20     | 3,660                       | 4,626        | 13,230             | 107,617              |
| Arbatžolių arbata (nesald.)                          | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000        | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                                             |         |           | <b>12,619</b>               | <b>9,979</b> | <b>45,299</b>      | <b>310,290</b>       |

## Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                        |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| 1) *Agurkinė srb. su ryžių kr. TA      | 1.19.1  | 150       | 1,490                       | 3,279         | 13,732             | 86,090               |
| 1) Ruginė duona <sub>1</sub>           | 13.1    | 30        | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| ARBA                                   |         |           |                             |               |                    |                      |
| 2) *Trinta žied. kopūstų srb. TA       | 1.4.3   | 150       | 1,758                       | 4,164         | 10,252             | 79,580               |
| 2) Skrebučiai TA <sub>1</sub>          | 13.3    | 8         | 1,310                       | 2,850         | 7,740              | 39,800               |
| Kiaulienos maltinukas T <sub>1,3</sub> | 3.1.8   | 80        | 19,520                      | 10,252        | 5,445              | 190,595              |
| Virtos bulvės TA                       | 11.4    | 80        | 1,620                       | 0,081         | 14,823             | 65,610               |
| **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                |
| Iš viso (su 1 variantu):               |         |           | <b>26,249</b>               | <b>20,701</b> | <b>50,987</b>      | <b>484,509</b>       |
| Iš viso (su 2 variantu):               |         |           | <b>25,517</b>               | <b>24,016</b> | <b>39,497</b>      | <b>452,399</b>       |

## Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                           |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės pudingas T <sub>1,3,7</sub>       | 7.7     | 140       | 20,230                      | 15,552        | 21,987             | 299,270              |
| Jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>     | 4.21    | 35        | 1,522                       | 0,897         | 7,736              | 43,723               |
| *Vaisiai                                  | 12.5.1  | 80        | 0,576                       | 0,224         | 10,960             | 44,000               |
| Kmynų arbata (nesald.)                    | 6.6     | 200       | 0,198                       | 0,145         | 0,499              | 3,330                |
| Iš viso:                                  |         |           | <b>22,526</b>               | <b>16,818</b> | <b>41,182</b>      | <b>390,323</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu): |         |           | <b>61,394</b>               | <b>47,498</b> | <b>137,468</b>     | <b>1185,122</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu): |         |           | <b>60,662</b>               | <b>50,813</b> | <b>125,978</b>     | <b>1153,012</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**1 savaitė**  
**Antradienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                        |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaušinių košė T <sub>3,7</sub>        | 10.3    | 100       | 11,077                      | 10,243        | 2,513              | 146,430              |
| Ruginė duona su sviestu <sub>1,7</sub> | 13.1.2  | 35/7      | 2,744                       | 6,272         | 18,431             | 128,380              |
| **Daržovės                             | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| *Vaisiai                               | 12.5.1  | 100       | 0,720                       | 0,280         | 13,700             | 55,000               |
| Žolelių arbata (nesald.)               | 6.5     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                               |         |           | <b>15,981</b>               | <b>17,035</b> | <b>40,004</b>      | <b>353,330</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                      | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                                            |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| 1) *Burokėlių ir pomidorų srb. TA                                          | 1.24    | 150       | 1,041                       | 3,094         | 7,111              | 55,880               |
| ARBA                                                                       |         |           |                             |               |                    |                      |
| 2) *Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA <sub>1</sub> | 1.26    | 150       | 5,135                       | 1,898         | 17,432             | 93,819               |
| 1) Troškinta vištiena T <sub>1,7</sub> arba                                | 3.2.4   | 60/40     | 19,437                      | 9,520         | 5,725              | 174,850              |
| 2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T <sub>1,3,11</sub>             | 3.2.10  | 80        | 20,531                      | 11,655        | 7,398              | 212,075              |
| Virtos grikių kr. TA                                                       | 11.2.2  | 80        | 5,040                       | 1,240         | 27,720             | 139,600              |
| **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                |
| Iš viso (1) (1):                                                           |         |           | <b>26,827</b>               | <b>20,523</b> | <b>41,793</b>      | <b>447,144</b>       |
| Iš viso (1) (2):                                                           |         |           | <b>27,921</b>               | <b>22,658</b> | <b>43,466</b>      | <b>484,369</b>       |
| Iš viso (2) (1):                                                           |         |           | <b>30,921</b>               | <b>19,327</b> | <b>52,114</b>      | <b>485,083</b>       |
| Iš viso (2) (2):                                                           |         |           | <b>32,015</b>               | <b>21,462</b> | <b>53,787</b>      | <b>522,308</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                        |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Virti makaronai TA <sub>1</sub>        | 11.7    | 120       | 5,403                       | 3,144         | 37,903             | 206,020              |
| Grietinės ir sviesto pad. <sub>3</sub> | 4.8     | 30        | 0,433                       | 5,647         | 1,462              | 58,260               |
| **Daržovės                             | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| Kefyras <sub>7</sub>                   | 6.8     | 120       | 4,080                       | 3,000         | 5,880              | 72,000               |
| Iš viso:                               |         |           | <b>11,356</b>               | <b>12,031</b> | <b>50,605</b>      | <b>359,8</b>         |
| Iš viso (dienos davinio) (1) (1):      |         |           | <b>54,164</b>               | <b>49,589</b> | <b>132,402</b>     | <b>1160,274</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (1) (2):      |         |           | <b>55,258</b>               | <b>51,724</b> | <b>134,075</b>     | <b>1197,499</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (2) (1):      |         |           | <b>58,258</b>               | <b>48,393</b> | <b>142,723</b>     | <b>1198,213</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (2) (2):      |         |           | <b>59,352</b>               | <b>50,528</b> | <b>144,396</b>     | <b>1235,438</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**1 savaitė**  
**Trečiadienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių ir kukurūzų kr. košė T 7 | 2.15    | 200       | 7,276                       | 3,734         | 35,752             | 202,620              |
| su sviestu 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               |
| Pupelių užtepėlė TA            | 13.2.2  | 20        | 1,491                       | 3,115         | 4,483              | 47,220               |
| **Daržovės                     | 12.4    | 30        | 0,540                       | 0,090         | 2,010              | 8,820                |
| Arbatžolių arbata (nesald.)    | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                       |         |           | <b>11,022</b>               | <b>11,549</b> | <b>58,685</b>      | <b>369,660</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                          |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA       | 1.4.5   | 150       | 1,817                       | 5,478         | 12,637             | 98,760               |
| Skrebučiai TA 1                          | 13.3    | 15        | 2,621                       | 5,700         | 15,480             | 79,599               |
| Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3 | 3.5.4   | 80        | 15,835                      | 9,431         | 5,460              | 171,441              |
| Virtos kvietinės Bulgur kr. TA 1         | 11.2.7  | 80        | 3,840                       | 0,416         | 24,320             | 109,440              |
| **Daržovės                               | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| *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:                                 |         |           | <b>26,129</b>               | <b>21,489</b> | <b>74,222</b>      | <b>526,776</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| 1) Virti varškėčiai T 1,3,7                    | 7.5     | 150       | 21,03                       | 11,025        | 33,775             | 342,274              |
| ARBA                                           |         |           |                             |               |                    |                      |
| 2) Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas T 1,3,7 | 7.10    | 140       | 18,057                      | 14,900        | 23,674             | 300,009              |
| Trintų uogų pad.                               | 4.18    | 35        | 0,293                       | 0,183         | 3,309              | 12,833               |
| Grietinė 7                                     | 4.2     | 10        | 0,240                       | 3,000         | 0,310              | 29,300               |
| Žolelių arbata (nesald.)                       | 6.5     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso (su 1 variantu):                       |         |           | <b>21,563</b>               | <b>14,208</b> | <b>37,394</b>      | <b>384,407</b>       |
| Iš viso (su 2 variantu):                       |         |           | <b>18,590</b>               | <b>18,083</b> | <b>27,293</b>      | <b>342,142</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):      |         |           | <b>58,714</b>               | <b>47,246</b> | <b>170,301</b>     | <b>1280,843</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):      |         |           | <b>55,741</b>               | <b>51,121</b> | <b>160,200</b>     | <b>1238,578</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

## 1 savaitė

## Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                      |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kr. košė su cin. ir cukr. 1,7 T | 2.16    | 200/4     | 7,037                       | 2,860        | 35,720             | 199,776              |
| 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:                             |         |           | <b>12,007</b>               | <b>9,903</b> | <b>60,648</b>      | <b>377,576</b>       |

## Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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               |
| Ruginė duona 1                | 13.1    | 30        | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| Žuvies maltinis T 1,3,4       | 3.6.6   | 80        | 17,366                      | 9,86          | 7,097              | 187,385              |
| Bulvių košė TA                | 11.1.2  | 80        | 1,660                       | 0,083         | 15,189             | 67,230               |
| **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  | 80        | 0,576                       | 0,224         | 10,960             | 44,000               |
| Iš viso:                      |         |           | <b>25,159</b>               | <b>20,427</b> | <b>62,311</b>      | <b>519,049</b>       |

## Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

| Patiekalo pavadinimas        | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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              |
| 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:                     |         |           | <b>9,474</b>                | <b>11,723</b> | <b>39,234</b>      | <b>321,728</b>       |
| Iš viso (dienos davinio):    |         |           | <b>46,640</b>               | <b>42,053</b> | <b>162,193</b>     | <b>1218,353</b>      |

## Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

| Patiekalo pavadinimas     | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                           |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Traškios bulvytės TA      | 11.14   | 150       | 4,008                       | 8,184         | 36,608             | 232,720              |
| Jogurto ir agurkų pad. 7  | 4.14    | 30        | 1,478                       | 1,867         | 1,100              | 27,018               |
| **Daržovės                | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| Kefyras 7                 | 6.8     | 150       | 5,100                       | 3,750         | 7,350              | 90,000               |
| Iš viso:                  |         |           | <b>12,026</b>               | <b>14,041</b> | <b>50,418</b>      | <b>373,258</b>       |
| Iš viso (dienos davinio): |         |           | <b>49,192</b>               | <b>44,371</b> | <b>173,377</b>     | <b>1269,883</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**1 savaitė**  
**Penktadienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                     |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Kvietinių kr. košė T <sub>1,7</sub> | 2.9     | 200       | 7,985                       | 2,855         | 35,015             | 187,450              |
| Sviestas <sub>7</sub>               | 4.1     | 8         | 0,056                       | 6,608         | 0,064              | 59,520               |
| Sūrio lazdelė <sub>7</sub>          | 13.7    | 20        | 4,200                       | 5,600         | 0,400              | 69,000               |
| *Vaisiai                            | 12.5.1  | 80        | 0,576                       | 0,224         | 10,960             | 44,000               |
| Žolelių arbata (nesald.)            | 6.5     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                            |         |           | <b>12,817</b>               | <b>15,287</b> | <b>46,439</b>      | <b>359,970</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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 <sub>1</sub>            | 13.1    | 30        | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| Plovas su kalakutiena T <sub>7</sub> | 3.3.6   | 140/50    | 16,902                      | 14,703        | 33,575             | 323,590              |
| **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:                             |         |           | <b>23,671</b>               | <b>18,581</b> | <b>71,769</b>      | <b>513,146</b>       |

**Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Srb. su višt. gab. ir ž. žirneliais T <sub>9</sub>    | 1.1.3   | 180/20    | 10,179                      | 3,483         | 6,426              | 88,410               |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu <sub>1,7</sub> | 13.1.3  | 35/7/20   | 6,104                       | 11,662        | 19,426             | 201,930              |
| Iš viso:                                              |         |           | <b>16,283</b>               | <b>15,145</b> | <b>25,852</b>      | <b>290,34</b>        |
| Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):             |         |           | <b>52,771</b>               | <b>49,013</b> | <b>144,06</b>      | <b>1163,456</b>      |

**Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)**

| Patiekalo pavadinimas                                 | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška mak. srb. T <sub>1,7</sub>                   | 1.3.2   | 200       | 6,920                       | 3,560         | 22,020             | 150,200              |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu <sub>1,7</sub> | 13.1.3  | 35/7/20   | 6,104                       | 11,662        | 19,426             | 201,930              |
| Iš viso:                                              |         |           | <b>13,024</b>               | <b>15,222</b> | <b>41,446</b>      | <b>352,13</b>        |
| Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):             |         |           | <b>49,512</b>               | <b>49,09</b>  | <b>159,654</b>     | <b>1225,246</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**2 savaitė**  
**Pirmadienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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     | 5         | 0,035                       | 4,130         | 0,040              | 37,200               |
| Trintų uogų pad.                          | 4.18    | 25        | 0,200                       | 0,125         | 2,256              | 8,750                |
| Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7 | 13.4.1  | 15/20     | 3,660                       | 4,626         | 13,230             | 107,617              |
| **Daržovės                                | 12.4    | 30        | 0,540                       | 0,090         | 2,010              | 8,820                |
| Arbatžolių arbata (nesald.)               | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                                  |         |           | <b>11,030</b>               | <b>12,326</b> | <b>56,996</b>      | <b>370,037</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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               |
| Kiaulienos maltinukas T 1,3 | 3.1.8   | 80        | 19,520                      | 10,252        | 5,445              | 190,595              |
| Virtos kr. TA 1             | 11.2    | 80        | 3,636                       | 1,055         | 23,45              | 112,624              |
| **Daržovės                  | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| *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:                    |         |           | <b>31,605</b>               | <b>15,445</b> | <b>77,831</b>      | <b>542,275</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                           |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| 1) Kepti varškėčiai su aguonomis T 1,3,7  | 7.11    | 140       | 24,351                      | 17,265        | 24,073             | 356,374              |
| ARBA                                      |         |           |                             |               |                    |                      |
| 2) Kepti varškėčiai T 1,3,7               | 7.4     | 140       | 23,921                      | 15,108        | 25,556             | 347,817              |
| Trintų uogų pad.                          | 4.18    | 35        | 0,293                       | 0,183         | 3,309              | 12,833               |
| Saldus jogurto pad. 7                     | 4.20    | 16        | 0,920                       | 0,552         | 2,226              | 17,608               |
| Kmynų arbata (nesald.)                    | 6.6     | 200       | 0,198                       | 0,145         | 0,499              | 3,330                |
| Iš viso (1 variantas):                    |         |           | <b>25,762</b>               | <b>18,145</b> | <b>30,107</b>      | <b>390,145</b>       |
| Iš viso (2 variantas):                    |         |           | <b>25,332</b>               | <b>15,988</b> | <b>31,590</b>      | <b>381,588</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu): |         |           | <b>68,397</b>               | <b>45,916</b> | <b>164,934</b>     | <b>1302,457</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu): |         |           | <b>67,967</b>               | <b>43,759</b> | <b>166,417</b>     | <b>1293,900</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**2 savaitė**  
**Antradienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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              |
| Sviestas 7                  | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956         | 0,048              | 44,640               |
| Šviesi duona su sviestu 1,7 | 13.1.1  | 30/6      | 1,632                       | 5,196         | 16,308             | 113,940              |
| su fermentiniu sūriu 7      | 13.5    | 10        | 2,100                       | 2,800         | 0,200              | 34,500               |
| **Daržovės                  | 12.4    | 30        | 0,540                       | 0,090         | 2,010              | 8,820                |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                    |         |           | <b>11,724</b>               | <b>16,907</b> | <b>45,729</b>      | <b>375,419</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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              |
| Ruginė duona 1                                  | 13.1    | 30        | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| <b>Troškintas jautienos maltinukas T</b>        | 3.4.4   | 80        | 17,627                      | 9,958         | 1,413              | 163,400              |
| Jogurto ir agurkų pad. 7                        | 4.14    | 20        | 0,944                       | 1,115         | 0,698              | 16,916               |
| Bulvių košė T 7                                 | 11.1.1  | 80        | 1,929                       | 2,853         | 14,337             | 89,790               |
| **Daržovės                                      | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| Pagardintas stalo vanduo                        | 6.1     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,005              | 0,016                |
| *Vaisiai                                        | 12.5.1  | 100       | 0,720                       | 0,280         | 13,700             | 55,000               |
| Iš viso:                                        |         |           | <b>28,547</b>               | <b>19,187</b> | <b>69,833</b>      | <b>540,733</b>       |

**Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)**

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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              |
| Trintų uogų pad. su bananais            | 4.18.1  | 35        | 0,383                       | 0,161         | 5,790              | 22,960               |
| Kmynų arbata (nesald.)                  | 6.6     | 200       | 0,198                       | 0,145         | 0,499              | 3,330                |
| Iš viso:                                |         |           | <b>10,839</b>               | <b>14,38</b>  | <b>45,372</b>      | <b>379,605</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (1 variantas): |         |           | <b>51,11</b>                | <b>50,474</b> | <b>160,934</b>     | <b>1295,757</b>      |

ARBA

**Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)**

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių ir cukinijų plokštainis T 3,7    | 5.8     | 200       | 13,957                      | 6,92          | 33,487             | 218,045              |
| Jogurt. grietinė 7                      | 4.4     | 30        | 0,948                       | 3,288         | 1,269              | 42,300               |
| **Daržovės                              | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| Kefyras 7                               | 6.8     | 150       | 5,100                       | 3,750         | 7,350              | 90,000               |
| Iš viso:                                |         |           | <b>21,445</b>               | <b>14,198</b> | <b>47,466</b>      | <b>373,865</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (2 variantas): |         |           | <b>61,716</b>               | <b>50,292</b> | <b>163,028</b>     | <b>1290,017</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**2 savaitė**  
**Trečiadienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                        |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas T <sub>1,3,7</sub>             | 10.2    | 100       | 12,044                      | 14,352        | 9,195              | 212,840              |
| Ruginė duona su sviestu <sub>1,7</sub> | 13.1.2  | 35/7      | 2,744                       | 6,272         | 18,431             | 128,380              |
| **Daržovės                             | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| Arbatžolių arbata (nesald.)            | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                               |         |           | <b>16,228</b>               | <b>20,864</b> | <b>32,986</b>      | <b>364,74</b>        |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                    |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Kopūstų srb. su bulvėmis TA       | 1.16    | 150       | 1,255                       | 3,135         | 8,581              | 62,440               |
| Vištienos kepinukas T <sub>3</sub> | 3.2.7   | 80        | 21,467                      | 7,286         | 10,363             | 181,595              |
| Virtos kr. TA <sub>1</sub>         | 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  | 100       | 0,720                       | 0,280         | 13,700             | 55,000               |
| Iš viso:                           |         |           | <b>28,387</b>               | <b>18,425</b> | <b>57,331</b>      | <b>488,473</b>       |

**Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronai su trošk. kiaul. pad. T <sub>1</sub> | 8.1.3   | 125/50    | 14,690                      | 7,316         | 36,858             | 275,130              |
| **Daržovės                                     | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| Kefyras <sub>7</sub>                           | 6.8     | 150       | 5,100                       | 3,750         | 7,350              | 90,000               |
| Iš viso:                                       |         |           | <b>21,23</b>                | <b>11,306</b> | <b>49,568</b>      | <b>388,65</b>        |
| Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):        |         |           | <b>65,845</b>               | <b>50,595</b> | <b>139,885</b>     | <b>1241,863</b>      |

**ARBA****Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)**

| Patiekalo pavadinimas                          | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Apkepti makaronai su varške T <sub>1,3,7</sub> | 8.7     | 180       | 16,325                      | 11,182        | 38,107             | 322,960              |
| **Daržovės                                     | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| Kmynų arbata (nesald.)                         | 6.6     | 200       | 0,198                       | 0,145         | 0,499              | 3,330                |
| Iš viso:                                       |         |           | <b>17,963</b>               | <b>11,567</b> | <b>43,966</b>      | <b>349,810</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):        |         |           | <b>62,578</b>               | <b>50,856</b> | <b>134,283</b>     | <b>1203,023</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**2 savaitė**  
**Ketvirtadienis****Pusryčiai 8.30 val. (1 variantas)**

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kr. košė T <sub>1,7</sub>    | 2.11    | 200       | 7,740                       | 2,880         | 36,360             | 206,550              |
| Sviestas <sub>7</sub>                 | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956         | 0,048              | 44,640               |
| *Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub> | 6.7.1   | 200       | 3,610                       | 2,713         | 11,338             | 82,850               |
| Sausučiai <sub>1</sub>                | 14.2    | 15        | 1,650                       | 0,270         | 9,795              | 47,100               |
| Iš viso:                              |         |           | <b>13,042</b>               | <b>10,819</b> | <b>57,541</b>      | <b>381,14</b>        |

**Pusryčiai 8.30 val. (2 variantas)**

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Miežinių kr. košė T <sub>1,7</sub>    | 2.11    | 120       | 4,644                       | 1,728        | 21,816             | 123,930              |
| Virtas kiaušinis T <sub>3</sub>       | 10.1    | 30        | 3,690                       | 3,510        | 0,210              | 47,100               |
| **Daržovės                            | 12.4    | 60        | 1,080                       | 0,180        | 4,020              | 17,640               |
| *Kakava su pienu (sald.) <sub>7</sub> | 6.7.1   | 200       | 3,610                       | 2,713        | 11,338             | 82,850               |
| Sausučiai <sub>1</sub>                | 14.2    | 15        | 1,650                       | 0,270        | 9,795              | 47,100               |
| Iš viso:                              |         |           | <b>14,674</b>               | <b>8,401</b> | <b>47,179</b>      | <b>318,62</b>        |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                              |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Pupelių srb. TA                             | 1.12    | 150       | 4,178                       | 2,298         | 17,126             | 95,880               |
| Ruginė duona <sub>1</sub>                    | 13.1    | 30        | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| Riebios žuvies maltinukas T <sub>1,3,4</sub> | 3.6.5   | 80        | 18,117                      | 15,092        | 8,118              | 235,291              |
| Virtos bulvės TA                             | 11.4    | 80        | 1,620                       | 0,081         | 14,823             | 65,610               |
| **Daržovių sal. su neraf. al.                | 12.2    | 40        | 0,680                       | 2,870         | 0,640              | 34,620               |
| **Daržovės                                   | 12.4    | 40        | 0,720                       | 0,120         | 2,680              | 11,760               |
| Pagardintas stalo vanduo                     | 6.1     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,005              | 0,016                |
| Iš viso:                                     |         |           | <b>27,625</b>               | <b>20,881</b> | <b>59,142</b>      | <b>508,577</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės ir ryžių apkepas T <sub>1,3,7</sub> | 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  | 70        | 0,504                       | 0,196         | 9,590              | 38,500               |
| Arbatžolių arbata (nesald.)                 | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                                    |         |           | <b>22,189</b>               | <b>18,276</b> | <b>35,098</b>      | <b>386,821</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):   |         |           | <b>62,856</b>               | <b>49,976</b> | <b>151,781</b>     | <b>1276,538</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):   |         |           | <b>64,488</b>               | <b>47,558</b> | <b>141,419</b>     | <b>1214,018</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**2 savaitė**  
**Penktadienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                             |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Sorų kr. košė T 7           | 2.19    | 150       | 6,090                       | 2,765         | 27,755             | 162,400              |
| Varškė 7                    | 7.1     | 80        | 12,800                      | 7,200         | 2,800              | 128,000              |
| su grietine 7               | 4.2     | 20        | 0,480                       | 6,000         | 0,620              | 58,600               |
| Trintų uogų pad.            | 4.18    | 30        | 0,253                       | 0,158         | 2,858              | 11,083               |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                    |         |           | <b>19,623</b>               | <b>16,123</b> | <b>34,033</b>      | <b>360,083</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                  |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Trinta kukurūzinė srb. TA       | 1.4.7   | 150       | 2,206                       | 2,241         | 12,467             | 71,355               |
| Skrebučiai TA 1                  | 13.3    | 10        | 1,747                       | 3,800         | 10,320             | 53,066               |
| Troškinta kalakutiena T 1,7      | 3.3.3   | 60/40     | 18,190                      | 10,079        | 3,403              | 174,850              |
| Virtos bulvės TA                 | 11.4    | 80        | 1,620                       | 0,081         | 14,823             | 65,610               |
| 1) **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2    | 40        | 0,680                       | 2,870         | 0,640              | 34,620               |
| 1) **Daržovės                    | 12.4    | 40        | 0,720                       | 0,120         | 2,680              | 11,760               |
| ARBA                             |         |           |                             |               |                    |                      |
| 2) Virtos / garintos daržovės TA | 11.8    | 50        | 1,115                       | 0,168         | 4,956              | 20,648               |
| 2) **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2    | 40        | 0,680                       | 2,870         | 0,640              | 34,620               |
| *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 (su 1 variantu):         |         |           | <b>25,739</b>               | <b>19,415</b> | <b>55,298</b>      | <b>455,277</b>       |
| Iš viso (su 2 variantu):         |         |           | <b>26,134</b>               | <b>19,463</b> | <b>57,574</b>      | <b>464,165</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                           |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Plovas su vištiena T 7                    | 3.2.8   | 140/50    | 18,617                      | 13,793        | 35,465             | 322,540              |
| **Daržovės                                | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| Kmynų arbata (nesald.)                    | 6.6     | 200       | 0,198                       | 0,145         | 0,499              | 3,330                |
| Iš viso:                                  |         |           | <b>20,255</b>               | <b>14,178</b> | <b>41,324</b>      | <b>349,39</b>        |
| Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu): |         |           | <b>65,617</b>               | <b>49,716</b> | <b>130,655</b>     | <b>1164,750</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu): |         |           | <b>66,012</b>               | <b>49,764</b> | <b>132,931</b>     | <b>1173,638</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**3 savaitė**  
**Pirmadienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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     | 6         | 0,042                       | 4,956         | 0,048              | 44,640               |
| Cinamonas              | 4.28    | 0,8       | 0,032                       | 0,01          | 0,648              | 1,976                |
| Sausainiai 1,7         | 14.8    | 20        | 1,800                       | 4,810         | 12,740             | 100,200              |
| *Vaisiai               | 12.5.1  | 80        | 0,576                       | 0,224         | 10,960             | 44,000               |
| Kmyną arbata (nesald.) | 6.6     | 200       | 0,198                       | 0,145         | 0,499              | 3,330                |
| Iš viso:               |         |           | <b>8,715</b>                | <b>12,890</b> | <b>54,302</b>      | <b>361,026</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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               |
| *Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA | 1.4.6   | 150       | 3,577                       | 4,321         | 18,570             | 126,691              |
| <b>Vidurkis</b>                                 |         |           | 2,668                       | 4,243         | 14,411             | 103,136              |
| Skrebučiai TA 1                                 | 13.3    | 10        | 1,747                       | 3,800         | 10,320             | 53,066               |
| Kalakutienos maltinukas T 1,3                   | 3.3.5   | 80        | 19,663                      | 5,457         | 4,860              | 146,120              |
| 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                |
| Iš viso:                                        |         |           | <b>29,023</b>               | <b>21,224</b> | <b>54,278</b>      | <b>491,760</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                           |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| 1) Jogurtinis omletas T 3,7               | 10.6    | 120       | 13,336                      | 16,438        | 2,433              | 210,031              |
| ARBA                                      |         |           |                             |               |                    |                      |
| 2) Omletas su sūriu T 1,3,7               | 10.2.2  | 110       | 13,435                      | 15,857        | 6,440              | 221,320              |
| Ruginė duona 1                            | 13.1    | 35        | 2,695                       | 0,490         | 18,375             | 76,300               |
| **Daržovės                                | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| Arbatžolių arbata (nesald.)               | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso (su 1 variantu):                  |         |           | <b>17,471</b>               | <b>17,168</b> | <b>26,168</b>      | <b>309,851</b>       |
| Iš viso (su 2 variantu):                  |         |           | <b>17,570</b>               | <b>16,587</b> | <b>30,175</b>      | <b>321,140</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu): |         |           | <b>55,209</b>               | <b>51,282</b> | <b>134,748</b>     | <b>1162,637</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu): |         |           | <b>55,308</b>               | <b>50,701</b> | <b>138,755</b>     | <b>1173,926</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**3 savaitė**  
**Antradienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                    |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kr. košė T <sub>1,7</sub> | 2.12    | 200       | 7,712                       | 3,292         | 37,988             | 203,400              |
| Sviestas <sub>7</sub>              | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956         | 0,048              | 44,640               |
| Sūrio lazdelė <sub>7</sub>         | 13.7    | 20        | 4,200                       | 5,600         | 0,400              | 69,000               |
| *Vaisiai                           | 12.5.1  | 100       | 0,720                       | 0,280         | 13,700             | 55,000               |
| Arbatžolių arbata (nesald.)        | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                           |         |           | <b>12,674</b>               | <b>14,128</b> | <b>52,136</b>      | <b>372,040</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                     |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Ryžių kr. srb. su pomidorais TA    | 1.21    | 150       | 1,286                       | 3,301         | 11,683             | 77,110               |
| Ruginė duona <sub>1</sub>           | 13.1    | 30        | 2,310                       | 0,420         | 15,750             | 65,400               |
| Vištienos guliašas T <sub>1,7</sub> | 3.2.11  | 75/45     | 16,603                      | 16,392        | 5,784              | 234,195              |
| Bulvių košė T <sub>7</sub>          | 11.1.1  | 80        | 1,929                       | 2,853         | 14,337             | 89,790               |
| **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:                            |         |           | <b>23,568</b>               | <b>23,206</b> | <b>52,919</b>      | <b>490,031</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai T <sub>1,7</sub> | 7.5     | 150       | 21,03                       | 11,025        | 33,775             | 342,274              |
| Saldus jogurto pad. <sub>7</sub>  | 4.20    | 16        | 0,920                       | 0,552         | 2,226              | 17,608               |
| Trintų uogų pad. su bananais      | 4.18.1  | 35        | 0,383                       | 0,161         | 5,790              | 22,960               |
| Kmynų arbata (nesald.)            | 6.6     | 200       | 0,198                       | 0,145         | 0,499              | 3,330                |
| Iš viso:                          |         |           | <b>22,531</b>               | <b>11,883</b> | <b>42,290</b>      | <b>386,172</b>       |
| Iš viso (dienos davinio):         |         |           | <b>58,773</b>               | <b>49,217</b> | <b>147,345</b>     | <b>1248,243</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**3 savaitė**  
**Trečiadienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                    |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių kr. košė T <sub>1,7</sub> | 2.4     | 200       | 10,296                      | 5,654        | 33,638             | 216,480              |
| <b>Sviestas</b> <sub>7</sub>       | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956        | 0,048              | 44,640               |
| Duoniukai / trapučiai <sub>1</sub> | 13.4    | 10        | 0,840                       | 0,240        | 8,200              | 36,900               |
| Varškės užtepėlė <sub>7</sub>      | 13.2.4  | 35        | 4,648                       | 6,820        | 1,197              | 85,136               |
| <b>**Daržovės</b>                  | 12.4    | <b>30</b> | 0,540                       | 0,090        | 2,010              | 8,820                |
| Arbatžolių arbata (nesald.)        | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000        | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                           |         |           | <b>16,366</b>               | <b>17,76</b> | <b>45,093</b>      | <b>391,976</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                              |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Žirnių ir perlinių kr. srb. TA <sub>1</sub> | 1.11    | 150       | 3,679                       | 3,336         | 14,569             | 95,140               |
| Ruginė duona <sub>1</sub>                    | 13.1    | 20        | 1,540                       | 0,280         | 10,500             | 43,600               |
| Jautienos befstrogenas T <sub>1,7</sub>      | 3.4.3   | 70/30     | 23,405                      | 16,618        | 4,643              | 258,840              |
| Virtos bulvės TA                             | 11.4    | 80        | 1,620                       | 0,081         | 14,823             | 65,610               |
| <b>**Daržovės</b>                            | 12.4    | 80        | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| *Vaisiai                                     | 12.5.1  | 100       | 0,720                       | 0,280         | 13,700             | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                     | 6.1     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,005              | 0,016                |
| Iš viso:                                     |         |           | <b>32,404</b>               | <b>20,835</b> | <b>63,600</b>      | <b>541,726</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                      | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                            |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| 1) Sklindžiai su obuoliais <sub>1,3,7</sub>                | 9.8     | 120       | 9,519                       | 12,025        | 37,466             | 319,970              |
| ARBA                                                       |         |           |                             |               |                    |                      |
| 2) Sklindžiai su obuoliais ir cukinijomis <sub>1,3,7</sub> | 9.9     | 120       | 9,581                       | 12,018        | 39,091             | 324,330              |
| Jogurto ir uogienės pad. <sub>7</sub>                      | 4.21    | 20        | 0,878                       | 0,517         | 4,319              | 24,682               |
| Trintų uogų pad.                                           | 4.18    | 35        | 0,293                       | 0,183         | 3,309              | 12,833               |
| Žolelių arbata (nesald.)                                   | 6.5     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso (su 1 variantu):                                   |         |           | <b>10,690</b>               | <b>12,725</b> | <b>45,094</b>      | <b>344,652</b>       |
| Iš viso (su 2 variantu):                                   |         |           | <b>10,459</b>               | <b>12,535</b> | <b>43,410</b>      | <b>361,845</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):                  |         |           | <b>59,460</b>               | <b>51,320</b> | <b>153,787</b>     | <b>1278,354</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):                  |         |           | <b>59,229</b>               | <b>51,130</b> | <b>152,103</b>     | <b>1295,547</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**3 savaitė**  
**Ketvirtadienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                                  |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| <b>Grikių kr. košė su mork. ir svog. TA</b>                      | 2.8     | 100       | 5,671                       | 3,880         | 31,649             | 179,080              |
| 1) Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu <sup>1,7</sup>         | 13.1.3  | 30/6/15   | 4,782                       | 9,396         | 16,608             | 165,690              |
| ARBA                                                             |         |           |                             |               |                    |                      |
| 2) Karštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T <sup>1,7</sup> | 13.1.7  | 30/6/15   | 4,782                       | 9,396         | 16,608             | 165,690              |
| <b>**Daržovės</b>                                                | 12.4    | 40        | 0,720                       | 0,120         | 2,680              | 11,760               |
| Arbatžolių arbata (nesald.)                                      | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                                                         |         |           | <b>11,173</b>               | <b>13,396</b> | <b>50,937</b>      | <b>356,530</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išeiga, g | 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               |
| Jogurt. grietinė <sup>7</sup>          | 4.4     | 15        | 0,474                       | 1,644         | 0,635              | 21,150               |
| Žuvies maltinukas T <sup>1, 3, 4</sup> | 3.6.3   | 80        | 17,317                      | 9,732         | 8,118              | 188,091              |
| Bulvių košė TA                         | 11.1.2  | 80        | 1,660                       | 0,083         | 15,189             | 67,230               |
| <b>**Daržovės</b>                      | 12.4    | 50        | 0,900                       | 0,150         | 3,350              | 14,700               |
| <b>**Daržovių sal. su neraf. al.</b>   | 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  | 100       | 0,720                       | 0,280         | 13,700             | 55,000               |
| Iš viso:                               |         |           | <b>23,358</b>               | <b>17,881</b> | <b>54,116</b>      | <b>464,027</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                             | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                                   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| 1) Varškės ir makaronų apkepas T <sup>1,3,7</sup> | 7.12    | 200       | 20,798                      | 11,682        | 26,280             | 295,834              |
| ARBA                                              |         |           |                             |               |                    |                      |
| 2) Varškės ir bananų apkepas T <sup>1,3,7</sup>   | 7.13    | 150       | 22,294                      | 13,549        | 32,780             | 342,525              |
| Trintų uogų pad.                                  | 4.18    | 35        | 0,293                       | 0,183         | 3,309              | 12,833               |
| Jogurt. grietinė <sup>7</sup>                     | 4.4     | 20        | 0,632                       | 2,192         | 0,846              | 28,200               |
| Kmynų arbata (nesald.)                            | 6.6     | 200       | 0,198                       | 0,145         | 0,499              | 3,330                |
| Iš viso (su 1 variantu):                          |         |           | <b>21,921</b>               | <b>14,202</b> | <b>30,934</b>      | <b>340,197</b>       |
| Iš viso (su 2 variantu):                          |         |           | <b>23,417</b>               | <b>16,069</b> | <b>37,434</b>      | <b>386,888</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):         |         |           | <b>56,452</b>               | <b>45,479</b> | <b>135,987</b>     | <b>1160,754</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):         |         |           | <b>57,948</b>               | <b>47,346</b> | <b>142,487</b>     | <b>1207,445</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**3 savaitė**  
**Penktadienis****Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Virtas kiaušinis T <sub>3</sub>         | 10.1    | 60        | 7,380                       | 7,020         | 0,420              | 94,200               |
| Ruginė duona su sviestu <sup>1, 7</sup> | 13.1.2  | 35/7      | 2,744                       | 6,272         | 18,431             | 128,380              |
| ir fermentiniu sūriu <sup>7</sup>       | 13.5    | 20        | 4,200                       | 5,600         | 0,400              | 69,000               |
| Ž. žirneliai (konserv.)                 | 12.4.9  | 60        | 2,340                       | 0,240         | 11,340             | 50,100               |
| *Vaisiai                                | 12.5.1  | 80        | 0,576                       | 0,224         | 10,960             | 44,000               |
| Arbatžolių arbata (nesald.)             | 6.2     | 200       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                                |         |           | <b>17,240</b>               | <b>19,356</b> | <b>41,551</b>      | <b>385,680</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                    |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| *Pupelių srb. TA                   | 1.12    | 150       | 4,178                       | 2,298        | 17,126             | 95,880               |
| Ruginė duona <sup>1</sup>          | 13.1    | 30        | 2,310                       | 0,420        | 15,750             | 65,400               |
| Plovas su kiauliena T <sup>7</sup> | 3.1.12  | 150/50    | 17,646                      | 16,032       | 34,305             | 341,900              |
| **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:                           |         |           | <b>25,574</b>               | <b>18,99</b> | <b>72,546</b>      | <b>526,716</b>       |

**Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)**

| Patiekalo pavadinimas                        | Rp. Nr. | Išėiga, g  | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                              |         |            | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Virti makaronai TA <sup>1</sup>              | 11.7    | <b>120</b> | 5,403                       | 3,144         | 37,903             | 206,020              |
| <b>Kiaul. ir grietinės pad.</b> <sup>7</sup> | 4.24    | 45         | 6,025                       | 7,907         | 1,189              | 98,940               |
| **Daržovės                                   | 12.4    | 80         | 1,440                       | 0,240         | 5,360              | 23,520               |
| <b>Žolelių arbata (nesald.)</b>              | 6.5     | 200        | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                                     |         |            | <b>12,868</b>               | <b>11,291</b> | <b>44,452</b>      | <b>328,480</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):      |         |            | <b>55,682</b>               | <b>49,637</b> | <b>158,549</b>     | <b>1240,876</b>      |

**Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)**

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Pica su vištiena <sup>1, 7</sup>        | 9.14    | 80/80     | 17,383                      | 13,218        | 37,024             | 331,825              |
| **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:                                |         |           | <b>18,823</b>               | <b>13,458</b> | <b>42,384</b>      | <b>355,345</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (2 variantas): |         |           | <b>61,637</b>               | <b>51,804</b> | <b>156,481</b>     | <b>1267,741</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

**Penkiolikos dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė**

|                                  | Baltymai, g  | Riebalai, g  | Angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|--------------|--------------|--------------------|----------------------|
| 1 (1)                            | 61,394       | 47,498       | 137,468            | 1185,122             |
| 1 (2)                            | 60,662       | 50,813       | 125,978            | 1153,012             |
| 2 (1)                            | 54,164       | 49,589       | 132,402            | 1160,274             |
| 2 (2)                            | 55,258       | 51,724       | 134,075            | 1197,499             |
| 2 (3)                            | 58,258       | 48,393       | 142,723            | 1198,213             |
| 2 (4)                            | 59,352       | 50,528       | 144,396            | 1235,438             |
| 3 (2)                            | 55,741       | 51,121       | 160,200            | 1238,578             |
| 4 (1)                            | 46,64        | 42,053       | 162,193            | 1218,353             |
| 4 (2)                            | 49,192       | 44,371       | 173,377            | 1269,883             |
| 5 (1)                            | 52,771       | 49,013       | 144,06             | 1163,456             |
| 5 (2)                            | 49,512       | 49,09        | 159,654            | 1225,246             |
| 6 (1)                            | 68,397       | 45,916       | 164,934            | 1302,457             |
| 6 (2)                            | 67,967       | 43,759       | 166,417            | 1293,9               |
| 7 (1)                            | 51,11        | 50,474       | 160,934            | 1295,757             |
| 7 (2)                            | 61,716       | 50,292       | 163,028            | 1290,017             |
| 8 (1)                            | 65,845       | 50,595       | 139,885            | 1241,863             |
| 8 (2)                            | 62,578       | 50,856       | 134,283            | 1203,023             |
| 9 (1)                            | 62,856       | 49,976       | 151,781            | 1276,538             |
| 9 (2)                            | 64,488       | 47,558       | 141,419            | 1214,018             |
| 10 (1)                           | 65,617       | 49,716       | 130,655            | 1164,75              |
| 10 (2)                           | 66,012       | 49,764       | 132,931            | 1173,638             |
| 11 (1)                           | 55,209       | 51,282       | 134,748            | 1162,637             |
| 11 (2)                           | 55,308       | 50,701       | 138,755            | 1173,926             |
| 12                               | 58,773       | 49,217       | 147,345            | 1248,243             |
| 13 (1)                           | 59,46        | 51,32        | 153,787            | 1278,354             |
| 13 (2)                           | 59,229       | 51,13        | 152,103            | 1295,547             |
| 14 (1)                           | 56,452       | 45,479       | 135,987            | 1160,754             |
| 14 (2)                           | 57,948       | 47,346       | 142,487            | 1207,445             |
| 15 (1)                           | 55,682       | 49,637       | 158,549            | 1240,876             |
| 15 (2)                           | 61,637       | 51,804       | 156,481            | 1267,741             |
| Vid.                             | 58,641       | 49,034       | 147,435            | 1224,552             |
| <b>Norma su 5%<br/>nuokrypiu</b> | <b>25-68</b> | <b>28-51</b> | <b>112-201</b>     | <b>998-1339</b>      |

Parengė mitybos specialistė Evelina Sakalauskytė

## **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 jų 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, lazdyno riešutai, graikiniai riešutai, anakardžiai, pekaninės karijos, brazilinės bertoletijos, pistacijos, makadamijos riešutai ir 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, visame SO<sub>2</sub> skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.
- 13. Lubinai ir jų produktai.**
- 14. Moliuskai ir jų produktai.**