

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Danės g. 17, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Volungėlė“

I. Simonaitytės g. 26, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

4 variantas

1-3 m.

Ištaigos darbo laikas

Nuo ____ iki ____ val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. rugsėjo 7 d. įsakymu Nr. J - 373
1 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 _{1,7}	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu _{1,7}	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,480	7,948	46,600	286,510

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	100	0,979	2,192	9,503	58,740
1) Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
ARBA						
2) *Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	100	1,179	3,109	6,896	56,270
2) Skrebučiai TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kiaulienos maltinukas T _{1,3}	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su 1 variantu):			21,690	15,922	39,319	378,709
Iš viso (su 2 variantu):			21,275	19,339	31,327	361,539

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 _{1,3,7}	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			18,787	13,205	25,36	295,599
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			50,957	37,075	111,279	960,818
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			50,542	40,492	103,287	943,648

„*“ 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 _{3,7}	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,707	13,071	39,409	310,460

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	100	0,682	2,062	4,648	36,860
ARBA						
2) *Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA, ₁	1.26	100	3,420	1,265	11,592	62,443
1) Troškinta vištiena T ₇ arba	3.2.4	50/20	16,071	6,953	3,734	132,730
2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T _{1,3,11}	3.2.10	60	15,398	8,649	5,401	157,609
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	60	3,780	0,930	20,790	104,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (1)(1):			21,672	16,394	30,248	346,859
Iš viso (1)(2):			20,999	18,090	31,915	371,738
Iš viso (2)(1):			24,410	15,597	37,192	372,442
Iš viso (2)(2):			23,737	17,293	38,859	397,321

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 ₁	11.7	100	4,107	2,609	28,806	158,520
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			9,82	10,716	40,761	302,035
Iš viso (dienos davinio) (1)(1):			44,199	40,181	110,418	959,354
Iš viso (dienos davinio) (1)(2):			43,526	41,877	112,085	984,233
Iš viso (dienos davinio) (2)(1):			46,937	39,384	117,362	984,937
Iš viso (dienos davinio) (2)(2):			46,264	41,080	119,029	1009,816

„*“ 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	150	5,716	2,903	28,410	160,250
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trupučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,369	9,459	42,366	277,99

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	100	1,231	3,331	8,497	63,200
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos kvietinės Bulgur kr. TA 1	11.2.7	60	2,080	0,312	18,240	82,080
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			17,984	14,432	56,017	381,191

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	120	16,924	8,851	27,239	275,255
ARBA						
2) Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas T 1,3,7	7.10	120	15,517	12,683	20,014	255,419
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Grietinė 7	4.2	8	0,192	2,400	0,248	23,440
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			17,316	11,376	29,743	307,445
Iš viso (su 2 variantu):			15,909	15,208	22,518	287,609
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			43,669	35,267	128,126	966,626
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			42,262	39,099	120,901	946,790

„*“ 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. T _{1,7}	2.16	150/3	5,834	2,307	29,840	166,132
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Iš viso:			9,852	7,984	49,074	305,842

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	100	1,312	2,117	8,229	52,830
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinis T _{1,3,4}	3.6.6	60	13,479	7,255	5,282	140,839
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			19,518	15,264	49,874	402,312

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	100	7,340	8,710	30,445	237,200
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,585	8,857	35,605	257,640
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			36,955	32,105	134,553	965,794

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	120	3,206	6,148	29,286	182,640
Jogurto ir agurkų pad. ₇	4.14	25	1,182	1,494	0,878	21,614
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			9,728	10,852	40,734	296,834
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			39,098	34,100	139,682	1004,988

„*“ 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T _{1,7}	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Sviestas ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė ₇	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	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,953	12,945	38,533	302,190

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kalakutiena T ₇	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			18,557	13,856	54,243	388,101

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Srb. su višt. gab. ir ž. žirneliais T ₉	1.1.3	130/20	8,116	2,383	4,884	66,390
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu ₁	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Iš viso:			12,898	11,779	21,492	232,08
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			42,408	38,58	114,268	922,371

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T _{1,7}	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu ₁	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Iš viso:			9,972	12,066	33,123	278,34
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			39,482	38,867	125,899	968,631

„*“ 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	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,587	10,428	43,650	292,162

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	100	2,647	2,165	10,813	48,635
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			25,535	11,773	61,106	405,39

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	110	19,455	14,172	19,265	288,304
ARBA						
2) Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Saldus jogurto pad. 7	4.20	10	0,575	0,345	1,391	11,005
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso (1 variantas):			20,388	14,758	23,311	310,723
Iš viso (2 variantas):			20,043	13,032	24,498	303,878
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			54,510	36,959	128,067	1008,275
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			54,165	35,233	129,254	1001,430

„*“ 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	150	6,230	3,224	23,108	146,731
Sviestas ₇	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
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	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,258	13,748	38,94	314,761

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	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	60	14,100	7,567	1,113	127,130
Jogurto ir agurkų pad. ₇	4.14	15	0,768	0,951	0,568	13,862
Bulvių košė T ₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			22,232	14,458	53,741	412,460

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	120	8,193	11,050	31,047	279,870
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			8,596	11,313	36,606	302,974
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			41,086	39,519	129,287	1030,195

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 cukinių plokštainis T _{3,7}	5.8	160	9,417	5,812	26,212	174,682
Jogurt. grietinė ₇	4.4	25	0,790	2,740	1,058	35,250
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			15,547	11,762	37,84	302,512
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			48,037	39,968	130,521	1029,733

„*“ 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 _{1,3,7}	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,739	15,876	30,906	306,13

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	100	0,982	2,109	6,231	43,710
Vištienos kepinukas T ₃	3.2.7	60	16,314	5,618	8,831	142,510
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			21,729	14,054	47,282	385,611

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 ₁	8.1.3	105/30	10,105	5,027	31,199	213,240
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			15,265	8,207	41,099	302,880
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			49,733	38,137	119,287	994,621

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 _{1,3,7}	8.7	120	11,016	7,800	25,674	220,040
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			12,254	8,096	30,093	240,344
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			46,722	38,026	108,281	932,085

„*“ 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 _{1,7}	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
Sviestas ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Sausučiai ₁	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			10,085	8,763	43,212	293

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 _{1,7}	2.11	100	3,870	1,740	18,180	103,275
Virtas kiaušinis T ₃	10.1	30	3,690	3,510	0,210	47,100
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Sausučiai ₁	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			12,49	7,793	36,632	260,225

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	100	2,683	1,693	10,984	63,315
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Riebios žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.5	60	14,04	11,173	6,099	176,804
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			21,088	16,237	44,025	387,48

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 _{1,3,7}	7.9	120	16,981	14,248	15,923	259,828
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,745	14,554	29,423	313,828
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			48,918	39,554	116,660	994,308
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			51,323	38,584	110,080	961,533

„*“ 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	100	3,650	1,705	16,105	95,600
Varškė 7	7.1	60	9,600	5,400	2,100	96,000
su grietine 7	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			14,266	10,454	31,731	273,650

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	100	1,477	1,462	8,313	47,284
Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
1) **Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
1) **Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
ARBA						
2) Virtos / garintos daržovės TA	11.8	40	0,892	0,135	3,965	16,519
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	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su 1 variantu):			20,830	14,978	42,620	356,675
Iš viso (su 2 variantu):			21,182	15,023	44,575	364,374

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	100/40	14,718	10,423	26,503	244,860
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			15,956	10,719	30,922	265,164
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			51,052	36,151	105,273	895,489
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			51,404	36,196	107,228	903,188

„*“ 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	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Cinamonas	4.28	0,6	0,024	0,007	0,486	1,482
Sausainiai 1,7	14.8	10	0,830	3,050	5,400	52,950
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			6,425	9,587	41,917	274,776

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	100	1,179	3,109	6,896	56,270
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Vidurkis			1,682	3,141	8,768	67,779
Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kalakutienos maltinukas T 1,3	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			22,014	15,726	38,972	361,465

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	100	11,049	13,480	2,012	172,760
ARBA						
2) Omletas su sūriu T 1,3,7	10.2.2	90	11,172	12,665	5,370	179,480
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			14,619	14,110	22,452	258,740
Iš viso (su 2 variantu):			14,742	13,295	25,810	265,460
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			43,058	39,423	103,341	894,981
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			43,181	38,608	106,699	901,701

„*“ 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 _{1,7}	2.12	150	5,784	2,469	28,491	152,550
Sviestas ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sūrio lazdelė ₇	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	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,739	12,479	42,631	313,750

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	100	0,864	2,202	7,816	51,520
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T _{1,7}	3.2.11	50/30	12,963	13,091	3,679	182,265
Bulvių košė T ₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			18,286	17,780	39,215	370,966

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 _{1,7}	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Saldus jogurto pad. ₇	4.20	16	0,920	0,552	2,226	17,608
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			18,247	9,666	35,024	315,967
Iš viso (dienos davinio):			47,272	39,925	116,870	1000,683

„*“ 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 _{1,7}	2.4	150	7,722	4,240	25,229	162,360
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trupučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė 7	13.2.4	25	3,320	4,992	0,855	61,661
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,457	13,692	36,334	306,941

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 1	1.1.1	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	60	14,100	7,567	1,113	127,130
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			21,080	10,586	49,962	355,101

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 1,3,7	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
ARBA						
2) Sklindžiai su obuoliais ir cukinijomis 1,3,7	9.9	100	8,004	4,413	32,390	271,630
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.2.1	10	0,439	0,259	2,160	12,341
Trintų uogų pad.	4.1.8	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			8,711	10,692	35,964	292,394
Iš viso (su 2 variantu):			8,443	4,672	34,550	295,054
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			42,248	34,970	122,260	954,436
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			41,980	28,950	120,846	957,096

„*“ 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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su mork. ir svog. TA	2.8	100	5,671	3,880	31,649	179,080
1) Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu ^{1,7}	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
ARBA						
2) Karštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T ^{1,7}	13.1.7	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
*Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,491	11,070	46,779	314,410

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jogurt. grietinė ⁷	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Žuvies maltinukas T ^{1, 3, 4}	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			18,050	13,632	43,255	359,885

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Varškės ir makaronų apkepas T ^{1,3,7}	7.12	150	15,568	8,732	20,207	223,458
ARBA						
2) Varškės ir bananų apkepas T ^{1,3,7}	7.13	120	17,761	10,793	26,194	273,059
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Jogurt. grietinė ⁷	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso (su 1 variantu):			16,453	10,650	24,099	258,355
Iš viso (su 2 variantu):			18,646	12,711	30,086	307,956
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			43,994	35,352	114,133	932,650
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			46,187	37,413	120,120	982,251

„*“ 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 3	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
ir fermentiniu sūriu 7	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			14,440	15,900	23,425	279,400

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	100	2,683	1,693	10,984	63,315
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kiauliena T 7	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			19,330	15,054	63,916	436,926

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 1	11.7	100	4,107	2,609	28,806	158,520
Kiaul. ir grietinės pad. 7	4.24	35	5,011	5,990	0,952	76,970
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,378	8,809	34,448	256,070
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			44,148	39,763	121,789	972,396

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 1, 7	9.14	60/60	12,268	9,642	28,097	246,970
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,348	9,822	32,117	264,610
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			47,118	40,776	119,458	980,936

„*“ 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)	50,957	37,075	111,279	960,818
1 (2)	50,542	40,492	103,287	943,648
2 (1)	44,199	40,181	110,418	959,354
2 (2)	43,526	41,877	112,085	984,233
2 (3)	46,937	39,384	117,362	984,937
2 (4)	46,264	41,080	119,029	1009,816
3 (1)	43,669	35,267	128,126	966,626
3 (2)	42,262	39,099	120,901	946,790
4 (1)	36,955	32,105	134,553	965,794
4 (2)	39,098	34,100	139,682	1004,988
5 (1)	42,408	38,58	114,268	922,371
5 (2)	39,482	38,867	125,899	968,631
6 (1)	54,510	36,959	128,067	1008,275
6 (2)	54,165	35,233	129,254	1001,430
7 (1)	41,086	39,519	129,287	1030,195
7 (2)	48,037	39,968	130,521	1029,733
8 (1)	49,733	38,137	119,287	994,621
8 (2)	46,722	38,026	108,281	932,085
9 (1)	48,918	39,554	116,660	994,308
9 (2)	51,323	38,584	110,080	961,533
10 (1)	51,052	36,151	105,273	895,489
10 (2)	51,404	36,196	107,228	903,188
11 (1)	43,058	39,423	103,341	894,981
11 (2)	43,181	38,608	106,699	901,701
12	47,272	39,925	116,87	1000,683
13 (1)	42,248	34,970	122,260	954,436
13 (2)	41,980	28,950	120,846	957,096
14 (1)	43,994	35,352	114,133	932,650
14 (2)	46,187	37,413	120,120	982,251
15 (1)	44,148	39,763	121,789	972,396
15 (2)	47,118	40,776	119,458	980,936
Vid.	45,844	37,695	118,230	965,502
Norma su 5% nuokrypiu	21-54	21-41	91-160	798-1071

Parengė mitybos specialistė Evelina Sakalauskytė

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

Alergenų sąrašas

1. Glitimo turintys javai (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai.

2. Vėžiagyviai ir jų produktai.

3. Kiaušiniai ir jų produktai.

4. Žuvis ir 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, lazdynų 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 SO₂ skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.

13. Lubinai ir jų produktai.

14. Moliuskai ir jų produktai.