

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Danės g. 17, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Alksniukas“

Alksnynės g. 23, 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. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. J -357
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
Kmylių 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	30	0,540	0,090	2,010	8,820
*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:			11,987	12,951	36,729	298,700

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 _{1,7} 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	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			9,28	10,626	38,751	293,215
Iš viso (dienos davinio) (1)(1):			42,939	39,971	105,728	938,774
Iš viso (dienos davinio) (1)(2):			42,266	41,667	107,395	963,653
Iš viso (dienos davinio) (2)(1):			45,677	39,174	112,672	964,357
Iš viso (dienos davinio) (2)(2):			45,004	40,870	114,339	989,236

„*“ 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 / trapučiai 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
Pienas ₇	6.12	100	3,400	2,500	4,900	56,000
Iš viso:			10,985	11,357	40,505	313,640
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			40,355	34,605	139,453	1021,794

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	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			9,188	10,762	38,724	288,014
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			38,558	34,010	137,672	996,168

„*“ 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 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.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,618	11,899	24,172	243,84
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			43,128	38,7	116,948	934,131

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 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
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,692	12,186	35,803	290,1
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			40,202	38,987	128,579	980,391

„*“ 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
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,047	10,338	41,640	283,342

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, ARBA	7.11	110	19,455	14,172	19,265	288,304
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):			53,970	36,869	126,057	999,455
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			53,625	35,143	127,244	992,610

„*“ 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
Jautienos šnicelis T ^{1,3}	3.4.7	60	8,047	3,331	5,434	83,290
Jogurto ir agurkų pad. ⁷	4.14	15	0,768	0,951	0,568	13,862
Virtos kr. TA¹	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**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:			17,452	9,056	65,079	388,058

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
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,438	11,197	36,207	300,31
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			36,148	34,001	140,226	1003,129

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	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras ⁷	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			15,007	11,672	35,83	293,692
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			42,717	34,476	139,849	996,511

„*“ 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	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:			12,019	15,756	28,226	294,37

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	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			14,905	8,147	39,759	297,000
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			48,653	37,957	115,267	976,981

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
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			11,374	8,041	28,329	231,454
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			45,122	37,851	103,837	911,435

„*“ 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
Bulvių košė T₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**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:			21,322	18,133	43,433	403,1

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):			49,152	41,450	116,068	1009,928
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			51,557	40,480	109,488	977,153

„*“ 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
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
ir trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,413	10,484	40,923	284,310

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA 1	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
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):			21,136	13,201	49,083	382,891
Iš viso (su 2 variantu):			21,488	13,246	51,038	390,590

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	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			15,596	10,659	29,582	259,284
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			44,145	34,344	119,588	926,485
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			44,497	34,389	121,543	934,184

„*“ 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 1,3,7	14.8	10	0,830	3,050	5,400	52,950
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			6,267	9,471	41,518	272,112

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 lešų 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) Varškės ir morkų apkepas T 1,3,7	7.8	120	15,269	13,344	17,393	250,140
ARBA						
2) Makaronai su varške ir sviestu T 1,7	8.3	120/40/4	11,288	7,039	38,536	267,160
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			15,469	13,469	19,649	258,890
Iš viso (su 2 variantu):			11,488	7,164	40,792	275,910
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			43,750	38,666	100,139	892,467
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			39,769	32,361	121,282	909,487

„*“ 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	
*Daržovių sult. su mak. TA₁	1.5	100	0,962	2,059	6,886	48,630
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:			18,384	17,637	38,285	368,076

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):			47,37	39,782	115,940	997,793

„*“ 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 / trapučiai 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	1.11	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	4.21	10	0,439	0,259	2,160	12,341
Trintų uogų pad.	4.18	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 TA	2.7.1	150	4,410	1,085	24,255	122,150
Neraf. al.	4.6	5	0,000	4,782	0,000	43,100
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	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:			8,410	13,087	40,055	303,520

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
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			16,295	10,534	23,700	255,691
Iš viso (su 2 variantu):			18,488	12,595	29,687	305,292
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			42,755	37,253	107,010	919,096
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			44,948	39,314	112,997	968,697

„*“ 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	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,610	14,420	19,455	245,450

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	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras 7	6.8	100	3,400	2,500	4,900	60,000
Iš viso:			13,238	11,219	37,338	307,250
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			45,178	40,693	120,709	989,626

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	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,988	9,762	30,777	258,730
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			44,928	39,236	114,148	941,106

„*“ 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)	42,939	39,971	105,728	938,774
2 (2)	42,266	41,667	107,395	963,653
2 (3)	45,677	39,174	112,672	964,357
2 (4)	45,004	40,870	114,339	989,236
3 (2)	42,262	39,099	120,901	946,790
4 (1)	40,355	34,605	139,453	1021,794
4 (2)	38,558	34,010	137,672	996,168
5 (1)	43,128	38,7	116,948	934,131
5 (2)	40,202	38,987	128,579	980,391
6 (1)	53,970	36,869	126,057	999,455
6 (2)	53,625	35,143	127,244	992,610
7 (1)	36,148	34,001	140,226	1003,129
7 (2)	42,717	34,476	139,849	996,511
8 (1)	48,653	37,957	115,267	976,981
8 (2)	45,122	37,851	103,837	911,435
9 (1)	49,152	41,450	116,068	1009,928
9 (2)	51,557	40,480	109,488	977,153
10 (1)	44,145	34,344	119,588	926,485
10 (2)	44,497	34,389	121,543	934,184
11 (1)	43,750	38,666	100,139	892,467
11 (2)	39,769	32,361	121,282	909,487
12	47,37	39,782	115,94	997,793
13 (1)	42,248	34,970	122,260	954,436
13 (2)	41,980	28,950	120,846	957,096
14 (1)	42,755	37,253	107,010	919,096
14 (2)	44,948	39,314	112,997	968,697
15 (1)	45,178	40,693	120,709	989,626
15 (2)	44,928	39,236	114,148	941,106
Vid.	44,809	37,365	118,573	964,011
Norma su 5% nuokrypiu	21-54	21-41	91-160	798-1071

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, lazdynų riešutai, graikiniai riešutai, anakardžiai, pekaninės kariojos, 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.**