

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Danės g. 17, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Alksniukas“

Alksnynės g. 23, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

4 variantas

**4-7 metų (priešmokyklinio ugdymo mokinių
grupė), su užkandžiais**

Įstaigos darbo laikas

Nuo ____ iki ____ val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. J - 357
3 priedas

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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 ₁	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 ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kiaulienos maltinukas T _{1,3}	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):			26,249	20,701	50,987	484,509
Iš viso (su 2 variantu):			25,517	24,016	39,497	452,399

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T _{1,3,7}	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Jogurto ir uogienės pad. ₇	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:			22,526	16,818	41,182	390,323
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			62,774	47,678	171,668	1335,722
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			62,042	50,993	160,178	1303,612

„*“ 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	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
*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:			15,261	16,915	37,324	341,570

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 ₁	1.26	150	5,135	1,898	17,432	93,819
1) Troškinta vištiena T _{1,7} arba	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T _{1,3,11}	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):			26,827	20,523	41,793	447,144
Iš viso (1)(2):			27,921	22,658	43,466	484,369
Iš viso (2)(1):			30,921	19,327	52,114	485,083
Iš viso (2)(2):			32,015	21,462	53,787	522,308

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	120	5,403	3,144	37,903	206,020
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			10,816	11,941	48,595	350,980
Iš viso (dienos davinio) (1)(1):			58,664	52,859	149,992	1285,494
Iš viso (dienos davinio) (1)(2):			59,758	54,994	151,665	1322,719
Iš viso (dienos davinio) (2)(1):			62,758	51,663	160,313	1323,433
Iš viso (dienos davinio) (2)(2):			63,852	53,798	161,986	1360,658

„*“ 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.	Išeiga, 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 / trupučiai 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	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:			11,202	11,579	59,355	372,600

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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:			26,129	21,489	74,222	526,776

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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):			21,563	14,208	37,394	384,407
Iš viso (su 2 variantu):			18,590	18,083	27,293	342,142
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			63,099	51,446	196,104	1432,658
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			60,126	55,321	186,003	1390,393

„*“ 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:			12,007	9,903	60,648	377,576

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:			25,159	20,427	62,311	519,049

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
Pienas 7	6.12	120	4,080	3,000	5,880	67,200
Iš viso:			13,554	14,723	45,114	388,928
Iš viso (dienos davinio):			60,380	56,463	173,563	1444,133

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	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			11,486	13,951	48,408	364,438
Iš viso (dienos davinio):			58,312	55,691	176,857	1419,643

„*“ 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	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Sviestas ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
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	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,817	15,287	46,439	359,970

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	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kalakutiena T ₇	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:			23,671	18,581	71,769	513,146

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	180/20	10,179	3,483	6,426	88,410
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu _{1,7}	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,183	15,295	29,202	305,04
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			60,971	53,273	167,820	1324,956

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	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu _{1,7}	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,924	15,372	44,796	366,83
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			57,712	53,350	183,414	1386,746

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

***** 1 savaitės pirmadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.8	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,380	0,180	34,200	150,600

***** 1 savaitės antradienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapiukai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			5,760	3,480	22,280	145,800

***** 1 savaitės trečiadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			4,205	4,170	25,133	148,875

***** 1 savaitės ketvirtadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelė	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Iš viso:			9,660	11,410	5,490	158,580

***** 1 savaitės penktadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Iš viso:			7,300	4,110	20,410	146,800

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ 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
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,490	12,236	54,986	361,217

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:			31,605	15,445	77,831	542,275

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):			25,762	18,145	30,107	390,145
Iš viso (2 variantas):			25,332	15,988	31,590	381,588
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			73,137	51,846	183,874	1445,137
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			72,707	49,689	185,357	1436,580

„*“ 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	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:			11,904	16,937	46,399	378,359

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
Jautienos šnicelis T _{1,3}	3.4.7	80	12,301	5,01	7,505	122,197
Jogurto ir agurkų pad. ₇	4.14	20	0,944	1,115	0,698	16,916
Virtos kr. TA₁	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**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:			24,928	12,441	85,038	522,364

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
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,641	14,235	44,873	376,275
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			54,253	47,843	200,060	1434,798

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	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	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras ₇	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			20,905	14,108	45,456	365,045
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			64,517	47,716	200,643	1423,568

„*“ 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
**Daržovės	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:			15,508	20,744	30,306	352,98

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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 ₃	3.2.7	80	21,467	7,286	10,363	181,595
Virtos kr. TA ₁	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			28,387	18,425	57,331	488,473

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	
Makaronai su trošk. kiaul. pad. T ₁	8.1.3	125/50	14,690	7,316	36,858	275,130
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras ₇	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			20,69	11,216	47,558	379,83
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			68,790	54,555	160,328	1370,158

ARBA**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	
Apkepti makaronai su varške T _{1,3,7}	8.7	180	16,325	11,182	38,107	322,960
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			16,776	11,485	41,464	337,373
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			64,876	54,824	154,234	1327,701

„*“ 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	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Sviestas ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai ₁	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Iš viso:			13,035	9,993	57,533	373,7

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	120	4,644	1,728	21,816	123,930
Virtas kiaušinis T ₃	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.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai ₁	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Iš viso:			14,674	8,401	47,179	318,62

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 ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Riebios žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.5	80	18,117	15,092	8,118	235,291
Bulvių košė T ₇	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**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:			27,934	23,653	58,656	532,757

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	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:			22,189	18,276	35,098	386,821
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			64,538	52,102	185,487	1443,878
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			66,177	50,510	175,133	1388,798

„*“ 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	200	7,300	3,410	32,210	191,200
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
ir trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,955	12,854	48,706	341,873

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	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
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):			25,786	17,063	61,833	482,146
Iš viso (su 2 variantu):			26,181	17,111	64,109	491,034

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	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			19,715	14,088	39,314	340,57
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			62,356	45,745	178,913	1318,489
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			62,751	45,793	181,189	1327,377

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

***** 2 savaitės pirmadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			5,280	6,020	20,950	151,500

***** 2 savaitės antradienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Duoniukai / trupučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			6,780	4,230	23,750	157,800

***** 2 savaitės trečiadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			4,205	4,170	25,133	148,875

***** 2 savaitės ketvirtadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.8	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,380	0,180	34,200	150,600

***** 2 savaitės penktadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė	14.3	50	7,900	1,740	29,060	153,900
Iš viso:			7,900	1,740	29,060	153,900

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ 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
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,517	12,745	53,803	357,696

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 arba	1.4.3	150	1,758	4,164	10,252	79,580
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lešų srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Vidurkis			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:			29,023	21,224	54,278	491,760

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	150	19,338	17,328	21,691	319,820
ARBA						
2) Makaronai su varške ir sviestu T_{1,7}	8.3	150/50/5	13,795	8,795	47,472	330,450
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 (su 1 variantu):			19,591	17,486	24,549	330,903
Iš viso (su 2 variantu):			14,048	8,953	50,330	341,533
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			62,891	54,935	154,910	1326,159
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			57,348	46,402	180,691	1336,789

„*“ 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	200	7,712	3,292	37,988	203,400
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	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:			12,674	14,128	52,136	372,040

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	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos guliašas T _{1,7}	3.2.11	75/45	16,603	16,392	5,784	234,195
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
Iš viso:			23,671	23,022	51,186	484,071

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	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Saldus jogurto pad. ₇	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:			22,531	11,883	42,290	386,172
Iš viso (dienos davinio):			63,081	53,203	170,745	1391,158

„*“ 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T _{1,7}	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Duoniukai / trupučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė 7	13.2.4	35	4,648	6,820	1,197	85,136
**Daržovės	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:			16,546	17,79	45,763	394,916

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA 1	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos befstrogenas T _{1,7}	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	258,840
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*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:			32,404	20,835	63,600	541,726

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Sklindžiai su obuoliais 1,3,7	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
ARBA						
2) Sklindžiai su obuoliais ir cukinijomis 1,3,7	9.9	120	9,581	12,018	39,091	324,330
Jogurto ir uogienės pad. 7	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):			10,690	12,725	45,094	344,652
Iš viso (su 2 variantu):			10,459	12,535	43,410	361,845
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			66,420	55,580	178,207	1439,094
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			66,189	55,390	176,523	1456,287

„*“ 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	200	5,670	1,395	31,185	157,050
Neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
1) Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu ^{1,7}	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
ARBA						
2) Karštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T ^{1,7}	13.1.7	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	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,172	16,650	50,473	386,220

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	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Jogurt. grietinė ⁷	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Žuvies maltinukas T ^{1, 3, 4}	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
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			23,358	17,881	54,116	464,027

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	200	20,798	11,682	26,280	295,834
ARBA						
2) Varškės ir bananų apkepas T ^{1,3,7}	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 ⁷	4.4	20	0,632	2,192	0,846	28,200
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			21,723	14,057	30,435	336,867
Iš viso (su 2 variantu):			23,219	15,924	36,935	383,558
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			64,153	50,328	164,084	1341,014
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			65,649	52,195	170,584	1387,705

„*“ 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.	Išciga, 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 su sviestu 1, 7	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
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
*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:			15,800	17,916	39,651	360,080

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, 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 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T 7	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:			25,574	18,99	72,546	526,716

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA 1	11.7	120	5,403	3,144	37,903	206,020
Kiaul. ir grietinės pad. 7	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			16,408	14,201	48,322	391,660
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			59,162	51,287	194,719	1429,056

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena 1, 7	9.14	80/80	17,383	13,218	37,024	331,825
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			18,283	13,368	40,374	346,525
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			61,037	50,454	186,771	1383,921

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

***** 3 savaitės pirmadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trupučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			5,760	3,480	22,280	145,800

***** 3 savaitės antradienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			4,205	4,170	25,133	148,875

***** 3 savaitės trečiadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Duoniukai / trupučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			6,780	4,230	23,750	157,800

***** 3 savaitės ketvirtadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė	14.3	50	7,900	1,740	29,060	153,900
Iš viso:			7,900	1,740	29,060	153,900

***** 3 savaitės penktadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.8	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,380	0,180	34,200	150,600

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 (1)	62,774	47,678	171,668	1335,722
1 (2)	62,042	50,993	160,178	1303,612
2 (1)	58,664	52,859	149,992	1285,494
2 (2)	59,758	54,994	151,665	1322,719
2 (3)	62,758	51,663	160,313	1323,433
2 (4)	63,852	53,798	161,986	1360,658
3 (2)	60,126	55,321	186,003	1390,393
4 (1)	60,380	56,463	173,563	1444,133
4 (2)	58,312	55,691	176,857	1419,643
5 (1)	60,971	53,273	167,82	1324,956
5 (2)	57,712	53,35	183,414	1386,746
6 (1)	73,137	51,846	183,874	1445,137
6 (2)	72,707	49,689	185,357	1436,58
7 (1)	54,253	47,843	200,06	1434,798
7 (2)	64,517	47,716	200,643	1423,568
8 (1)	68,79	54,555	160,328	1370,158
8 (2)	64,876	54,824	154,234	1327,701
9 (1)	64,538	52,102	185,487	1443,878
9 (2)	66,177	50,510	175,133	1388,798
10 (1)	62,356	45,745	178,913	1318,489
10 (2)	62,751	45,793	181,189	1327,377
11 (1)	62,891	54,935	154,910	1326,159
11 (2)	57,348	46,402	180,691	1336,789
12	63,081	56,783	170,745	1391,158
13 (1)	66,420	55,580	178,207	1439,094
13 (2)	66,189	55,390	176,523	1456,287
14 (1)	64,153	50,328	164,084	1341,014
14 (2)	65,649	52,195	170,584	1387,705
15 (1)	59,162	51,287	194,719	1429,056
15 (2)	61,037	50,454	186,771	1383,921
Vid.	62,913	52,002	174,197	1376,839
Norma su 5% nuokrypiu	29-76	32-57	128-225	1141-1497

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 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.**