

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos „Regos ugdymo centro“
Baltijos pr. 31, 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. kovo 5 d. įsakymu Nr. J - 98
3 priedas

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	150/	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 / 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:			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) *Bulvių srb. su miež. kr. TA₁	1.9	150	1,419	3,158	10,765	76,060
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):			26,178	20,580	48,020	474,479
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):			62,703	47,557	168,701	1325,692
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	
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	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,228	20,864	32,986	364,740

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	
1) Virti makaronai TA ₁	11.7	120	5,403	3,144	37,903	206,020
1) su grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
arba 2) Makaronai su sūriu T _{1,7}	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Vidurkis:			7,988	7,278	40,727	265,365
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			10,148	7,798	59,787	343,885
Iš viso (dienos davinio) (1)(1):			58,963	52,665	156,846	1301,569
Iš viso (dienos davinio) (1)(2):			60,057	54,800	158,519	1338,794
Iš viso (dienos davinio) (2)(1):			63,057	51,469	167,167	1339,508
Iš viso (dienos davinio) (2)(2):			64,151	53,604	168,840	1376,733

„*“ 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 kr. košė T 7	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,801	11,080	60,383	365,870

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 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:			25,925	22,128	73,352	529,960

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):			61,494	51,586	196,262	1429,112
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			58,521	55,461	186,161	1386,847

„ * “ 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	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			12,026	14,041	50,418	373,258
Iš viso (dienos davinio):			58,852	55,781	178,867	1428,463

„ * “ 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
Iš viso:			16,283	15,145	25,852	290,34
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			60,071	53,123	164,470	1310,256

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
Iš viso:			13,024	15,222	41,446	352,130
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			56,812	53,200	180,064	1372,046

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

***** 1 savaitės pirmadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapučiai 1	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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas 7	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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelė 7	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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas 7	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausučiai 1	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.	Išeiga, 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.	Išeiga, 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.	Išeiga, 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
Saldus jogurto pad. 7	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso (1 variantas):			26,216	18,410	28,506	391,224
Iš viso (2 variantas):			25,786	16,253	29,989	382,667
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			73,591	52,111	182,273	1446,216
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			73,161	49,954	183,756	1437,659

„*“ 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.	Išeiga, 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	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,544	16,877	45,059	372,479

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lešų 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	14,695	5,923	8,520	152,090
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	20	0,944	1,115	0,698	16,916
Bulvių košė T 7	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			25,615	15,152	76,94	529,423

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	
Sklindžiai 1,3,7	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			10,839	14,38	45,372	379,605
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			54,778	50,639	191,121	1439,307

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	
Bulvių ir cukinijų plokštainis T 3,7	5.8	200	13,957	6,92	33,487	218,045
Jogurt. grietinė 7	4.4	30	0,948	3,288	1,269	42,300
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			21,445	14,198	47,466	373,865
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			65,384	50,457	193,215	1433,567

„ * “ 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 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
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,544	21,872	27,920	362,560

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	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,130	7,556	42,218	298,650
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			66,266	52,023	152,602	1298,558

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
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kmyņu arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			17,963	11,567	43,966	349,810
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			68,099	56,034	154,350	1349,718

„*“ 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.	Išeiga, 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	6	0,042	4,956	0,048	44,640
*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:			13,042	10,819	57,541	381,140

Pusryčiai 8.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	318,620

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Žuvies maltinis su varške T _{1,3,4,7}	3.6.4	80	19,326	10,297	9,024	206,758
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			28,834	16,086	60,048	480,044

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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 bananis	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):			65,445	45,361	186,887	1398,605
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			67,077	42,943	176,525	1336,085

„*“ 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.	Išeiga, 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	0,010	0,648	1,976
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			10,917	13,535	41,463	326,496

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta kukurūzinė srb. TA	1.4.7	150	2,206	2,241	12,467	71,355
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**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:			25,072	22,870	42,250	441,695

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena T 7	3.2.8	140/50	18,617	13,793	35,465	322,540
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			20,255	14,178	41,324	349,390
Iš viso (dienos davinio):			64,144	52,323	154,097	1271,481

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

***** 2 savaitės pirmadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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 7	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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas 7	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Duoniukai / trapučiai 1	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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas 7	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.	Išeiga, 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė 1,3,7	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.	Išeiga, 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 1,3,7	14.8	20	1,800	4,810	12,740	100,200
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmyną arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			8,715	12,890	54,302	361,026

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	150	1,758	4,164	10,252	79,580
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės TA	11.5	150	4,006	6,188	36,606	215,040
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			10,546	10,178	49,316	328,560
Iš viso (dienos davinio):			54,044	47,772	180,176	1327,146

„*“ 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.	Išeiga, 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	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:			12,702	13,716	50,508	375,190

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA ₁	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.	Išeiga, 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
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:			21,611	11,331	40,064	368,564
Iš viso (dienos davinio):			62,189	52,239	166,891	1376,700

„*“ 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	
Ryžių kr. košė T 7	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,657	12,997	54,078	365,787

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):			60,531	50,787	186,522	1409,965
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			60,300	50,597	184,838	1427,158

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,812	16,590	49,133	380,340

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Jogurt. grietinė 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
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
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:			25,194	16,073	63,747	483,621

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	150	21,617	15,858	23,064	323,719
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
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			22,740	18,378	27,718	368,082
Iš viso (dienos davinio):			66,646	52,781	169,658	1385,943

„*“ 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.	Išeiga, 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	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	60	2,340	0,240	11,340	50,100
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,240	19,356	41,551	385,680

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T 1,7	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,580	6,005	47,450	289,970
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			55,774	44,531	195,747	1352,966

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	
Pica su vištiena 1,7	9.14	80/80	17,383	13,218	37,024	331,825
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			18,823	13,458	42,384	355,345
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			63,017	51,984	190,681	1418,341

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

***** 3 savaitės pirmadienio užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapučiai 1	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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas 7	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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pienas 7	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Duoniukai / trapučiai 1	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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė 1,3,7	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.	Išeiga, 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)	62,703	47,557	168,701	1325,692
1 (2)	62,042	50,993	160,178	1303,612
2 (1)	58,963	52,665	156,846	1301,569
2 (2)	60,057	54,8	158,519	1338,794
2 (3)	63,057	51,469	167,167	1339,508
2 (4)	64,151	53,604	168,840	1376,733
3 (1)	61,494	51,586	196,262	1429,112
3 (2)	58,521	55,461	186,161	1386,847
4 (1)	60,380	56,463	173,563	1444,133
4 (2)	58,852	55,781	178,867	1428,463
5 (1)	60,071	53,123	164,47	1310,256
5 (2)	56,812	53,2	180,064	1372,046
6 (1)	73,591	52,111	182,273	1446,216
6 (2)	73,161	49,954	183,756	1437,659
7 (1)	54,778	50,639	191,121	1439,307
7 (2)	65,384	50,457	193,215	1433,567
8 (1)	66,266	52,023	152,602	1298,558
8 (2)	68,099	56,034	154,35	1349,718
9 (1)	65,445	45,361	186,887	1398,605
9 (2)	67,077	42,943	176,525	1336,085
10	64,144	52,323	154,097	1271,481
11	54,044	47,772	180,176	1327,146
12	62,189	56,783	166,891	1376,700
13 (1)	60,531	50,787	186,522	1409,965
13 (2)	60,300	50,597	184,838	1427,158
14	66,646	52,781	169,658	1385,943
15 (1)	55,774	44,531	195,747	1352,966
15 (2)	63,017	51,984	190,681	1418,341
Vid.	62,412	51,564	175,321	1373,792
Norma su 5% nuokrypiu	29-76	32-57	128-225	1141-1497

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė

„*“ 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, 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. **Lubiniai ir jų produktai.**
14. **Moliuskai ir jų produktai.**