

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio "Giliukas" skyriaus

"Gintarėlis"

Girulių pl.1, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas:

Nuo ___ iki ___ val.

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2025 m. kovo 17 įsakymu Nr. J - 131
4 priedas

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 | 207,650 |
| Su aguonomis | 4.29 | 4 | 0,796 | 1,868 | 0,988 | 20,680 |
| Arba su sviestu ₇ | 4.1 | 4 | 0,028 | 3,304 | 0,032 | 29,760 |
| 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 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso (su aguonomis): | | | 10,846 | 9,172 | 37,071 | 304,430 |
| Iš viso (su sviestu): | | | 10,078 | 10,608 | 36,115 | 313,510 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Kiaulienos mažylių balandėlis T ₃ | 3.1.11 | 100 | 19,862 | 9,361 | 6,014 | 185,746 |
| Virtos bulvės TA | 11.4 | 80 | 1,620 | 0,081 | 14,823 | 65,610 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| 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 (su daržovėmis): | | | 28,971 | 13,600 | 72,731 | 495,912 |
| Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis): | | | 29,315 | 13,630 | 75,300 | 505,427 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti varškėčiai T _{1,3,7} | 7.5 | 150 | 21,03 | 11,025 | 33,775 | 342,274 |
| Grietinės ir sviesto pad. ₇ | 4.8 | 25 | 0,373 | 4,897 | 1,385 | 50,935 |
| Žolelių arbata nesald. | 6.5 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 0,37 | 15,92 | 35,16 | 393,21 |
| Iš viso (su aguonomis ir daržovėmis): | | | 40,190 | 38,694 | 144,962 | 1193,551 |
| Iš viso (su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 40,534 | 38,724 | 147,531 | 1203,066 |
| Iš viso (su sviestu ir daržovėmis): | | | 39,422 | 40,130 | 144,006 | 1202,631 |
| Iš viso (su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 39,766 | 40,160 | 146,575 | 1212,146 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 39,978 | 39,427 | 145,769 | 1202,849 |

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| 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: | | | 12,955 | 9,898 | 59,943 | 365,25 |

I variantas Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Kopūstų srb. su bulvėmis TA arb. | 1.16 | 150 | 1,255 | 3,135 | 8,581 | 62,440 |
| Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA | 1.17 | 150 | 1,587 | 3,058 | 9,571 | 70,450 |
| Ruginė duona ₁ | 13.1 | 25 | 1,925 | 0,350 | 13,125 | 54,500 |
| Vištienos guliašas T ₇ | 3.2.11 | 75/45 | 16,603 | 16,392 | 5,784 | 234,195 |
| Virtos ryžių kr. TA | 11.2.4 | 80 | 2,130 | 0,570 | 23,040 | 101,100 |
| **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 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso (su kopūstų srb.): | | | 24,217 | 21,023 | 72,335 | 541,771 |
| Iš viso (su raugintų kopūstų srb.): | | | 24,549 | 20,946 | 73,325 | 549,781 |

II variantas Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Kopūstų srb. su bulvėmis TA arb. | 1.16 | 150 | 1,255 | 3,135 | 8,581 | 62,440 |
| Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA | 1.17 | 150 | 1,587 | 3,058 | 9,571 | 70,450 |
| Ruginė duona ₁ | 13.1 | 25 | 1,925 | 0,350 | 13,125 | 54,500 |
| 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 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso (su kopūstų srb.): | | | 24,101 | 17,854 | 78,976 | 529,016 |
| Iš viso (su raugintų kopūstų srb.): | | | 24,433 | 17,777 | 79,966 | 537,026 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas su sūriu T _{1,3,7} | 10.2.2 | 110 | 13,435 | 15,857 | 6,440 | 221,320 |
| Šviesi duona ₁ | 13.2 | 30 | 1,590 | 0,240 | 16,260 | 69,300 |
| **Daržovės | 12.4 | 50 | 0,900 | 0,150 | 3,350 | 14,700 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 15,925 | 16,247 | 26,05 | 305,32 |
| Iš viso (I variantas kopūstų srb.): | | | 53,097 | 47,168 | 158,328 | 1212,341 |
| Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.): | | | 53,429 | 47,091 | 159,318 | 1220,351 |
| Iš viso (II variantas kopūstų srb.): | | | 52,981 | 43,999 | 164,969 | 1199,586 |
| Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.): | | | 53,313 | 43,922 | 165,959 | 1207,596 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 53,205 | 45,545 | 162,144 | 1209,969 |

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 |
| Šviesi duona su sviestu ir daržovėm | 13.1.6 | 35/7/25 | 2,204 | 6,137 | 20,076 | 137,555 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) | 6.3 | 200 | 0,049 | 0,028 | 0,644 | 2,170 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Iš viso: | | | 10,569 | 9,269 | 68,04 | 390,275 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 | 13.1 | 25 | 1,925 | 0,350 | 13,125 | 54,500 |
| 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 arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso (su daržovėmis) : | | | 32,069 | 20,625 | 52,525 | 497,626 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) : | | | 32,413 | 20,655 | 55,094 | 507,141 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 |
| su jogurto ir uogienės pad. ₇ | 4.21 | 30 | 1,343 | 0,793 | 6,126 | 35,966 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,601 | 14,867 | 45,209 | 389,281 |
| Iš viso (su daržovėmis) : | | | 54,239 | 44,761 | 165,774 | 1277,182 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis) : | | | 54,583 | 44,791 | 168,343 | 1286,697 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 54,411 | 44,776 | 167,059 | 1281,940 |

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 |
| Ž. žirmeliai (konserv.) | 12.4.9 | 50 | 1,950 | 0,200 | 9,540 | 41,750 |
| Grietinė ₇ | 4.2 | 10 | 0,240 | 3,000 | 0,310 | 29,300 |
| Šviesi duona ₁ | 13.2 | 25 | 1,325 | 0,200 | 13,550 | 57,750 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 14,592 | 13,643 | 25,913 | 275,23 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Trinta cukinijų, porų, pomidorų srb. TA arba | 1.4.8 | 150 | 1,634 | 7,938 | 6,601 | 94,090 |
| Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA | 1.4.5 | 150 | 1,817 | 5,478 | 12,637 | 98,760 |
| Su skrebučiais TA ₁ | 13.3 | 10 | 1,747 | 3,800 | 10,320 | 53,066 |
| Kalakutienos maltinukas T _{3,1} | 3.3.5 | 80 | 19,663 | 5,457 | 4,860 | 146,120 |
| Virtos kr. TA | 11.2 | 80 | 3,636 | 1,055 | 23,450 | 112,624 |
| **Daržovės | 12.4 | 40 | 0,720 | 0,120 | 2,680 | 11,760 |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 40 | 0,680 | 2,870 | 0,640 | 34,620 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0 | 0 | 0,05 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb.): | | | 28,264 | 18,706 | 64,401 | 483,676 |
| Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.): | | | 28,447 | 16,246 | 70,437 | 488,346 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 21,685 | 18,08 | 25,508 | 348,321 |
| Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb.): | | | 64,541 | 50,429 | 115,822 | 1107,227 |
| Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.): | | | 64,724 | 47,969 | 121,858 | 1111,897 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 64,633 | 49,199 | 118,840 | 1109,562 |

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „***“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Šviesi duona ₁ | 13.2 | 25 | 1,325 | 0,200 | 13,550 | 57,750 |
| Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A | 13.2.3 | 15 | 0,891 | 2,233 | 3,007 | 34,890 |
| arba Pupelių užtepėlė TA | 13.2.2 | 15 | 1,238 | 2,096 | 3,706 | 34,820 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso (su moliūgų ir avinžirnių užtepėle): | | | 8,867 | 12,396 | 56,081 | 359,810 |
| Iš viso (su pupelių užtepėle): | | | 9,214 | 12,259 | 56,780 | 359,740 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T ₃ | 1.1.8 | 120/30 | 6,052 | 5,896 | 9,095 | 111,190 |
| 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 | 9,860 | 7,097 | 187,385 |
| Bulvių košė T ₇ | 11.1.1 | 80 | 1,929 | 2,853 | 14,337 | 89,790 |
| Virtos /garintos daržovės arba | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0 | 0 | 0,05 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 0,720 | 0,280 | 13,700 | 55,000 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 30,161 | 19,579 | 67,958 | 541,816 |
| Iš viso (su daržovėmis): | | | 29,817 | 19,549 | 65,389 | 532,301 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Su grietinės ir sviesto pad. ₇ | 4.8 | 30 | 0,433 | 5,647 | 1,462 | 58,260 |
| **Daržovės | 12.4 | 50 | 0,900 | 0,150 | 3,350 | 14,700 |
| Žolelių arbata nesald. | 6.5 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,473 | 11,562 | 46,902 | 339,41 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle): | | | 50,501 | 43,537 | 170,941 | 1241,036 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle): | | | 50,848 | 43,400 | 171,640 | 1240,966 |
| Iš viso (su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle): | | | 50,157 | 43,507 | 168,372 | 1231,521 |
| Iš viso (su daržovėmis ir pupelių užtepėle): | | | 50,504 | 43,370 | 169,071 | 1231,451 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 50,503 | 43,454 | 170,006 | 1236,244 |

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dr. košė T | 2.1 | 200 | 8,706 | 5,195 | 29,211 | 191,590 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 10 | 0,840 | 0,240 | 8,200 | 36,900 |
| Varškės užtepėlė (sald.) | 13.2.5 | 20 | 2,652 | 2,850 | 1,682 | 43,070 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 0,720 | 0,280 | 13,700 | 55,000 |
| Iš viso: | | | 12,918 | 8,565 | 52,793 | 326,56 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Daržovių srb. TA arba | 1.15 | 150 | 1,938 | 3,171 | 12,078 | 78,220 |
| *Rūgštynių srb. su bulvėmis TA | 1.20 | 150 | 1,517 | 3,319 | 12,834 | 81,870 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Plovas su kiauliena T | 3.1.12 | 150/50 | 17,646 | 16,032 | 34,305 | 341,900 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.): | | | 23,334 | 19,863 | 67,498 | 509,056 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.): | | | 23,678 | 19,893 | 70,067 | 518,571 |
| Iš viso (su daržovėmis rinkiniu ir rūgštynių srb.): | | | 22,913 | 20,011 | 68,254 | 512,706 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.): | | | 23,257 | 20,041 | 70,823 | 522,221 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avinžirnių ir bulvių kepsniukai T | 5.1.2 | 120 | 8,289 | 15,720 | 30,266 | 290,105 |
| Su jogurt. grietinė | 4.4 | 35 | 1,106 | 3,836 | 1,480 | 49,350 |
| **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: | | | 10,295 | 19,706 | 35,096 | 354,155 |
| Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.): | | | 46,547 | 48,134 | 155,387 | 1189,771 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.): | | | 46,891 | 48,164 | 157,956 | 1199,286 |
| Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.): | | | 46,126 | 48,282 | 156,143 | 1193,421 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.): | | | 46,470 | 48,312 | 158,712 | 1202,936 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 46,509 | 48,223 | 157,050 | 1196,354 |

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 | 200/4 | 7,037 | 2,860 | 35,720 | 199,776 |
| Sausučiai ₁ | 14.2 | 20 | 2,200 | 0,360 | 13,060 | 62,800 |
| Kakava su pienu (sald.) ₇ | 6.7.1 | 200 | 3,610 | 2,713 | 11,338 | 82,850 |
| Iš viso: | | | 12,85 | 5,933 | 60,118 | 345,426 |

Pietūs 12.00val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| su skrebučiais TA ₁ | 13.3 | 10 | 1,747 | 3,800 | 10,320 | 53,066 |
| Vištienos maltinukas ₃ T arba | 3.2.6 | 80 | 20,712 | 5,797 | 5,947 | 148,050 |
| Traški vištienos filė T | 3.2.9 | 80 | 17,449 | 1,731 | 12,461 | 136,246 |
| Virtos kr. TA | 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 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso (su vištienos maltinuku): | | | 29,162 | 21,485 | 51,206 | 470,134 |
| Iš viso (su traškia vištienos filė): | | | 25,899 | 17,419 | 57,720 | 458,330 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Šviesi duona su sviestu _{1,7} | 13.1.1 | 30/5 | 1,625 | 4,370 | 16,300 | 106,500 |
| **Daržovės | 12.4 | 50 | 0,900 | 0,150 | 3,350 | 14,700 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 14,569 | 18,872 | 28,845 | 334,040 |
| Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku): | | | 56,578 | 46,290 | 140,169 | 1149,600 |
| Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė): | | | 53,315 | 42,224 | 146,683 | 1137,796 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 54,947 | 44,257 | 143,426 | 1143,698 |

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kr. košė T ₇ | 2.7 | 200 | 8,730 | 3,645 | 35,595 | 207,450 |
| su sviestu ₇ | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Šviesi duona ₁ su | 13.2 | 30 | 1,590 | 0,240 | 16,260 | 69,300 |
| su pupelių užtepėle TA | 13.2.2 | 20 | 1,491 | 3,115 | 4,483 | 47,220 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,867 | 13,608 | 56,402 | 383,49 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| ir jogurt. grietinė ₇ | 4.4 | 15 | 0,474 | 1,644 | 0,635 | 21,150 |
| Ruginė duona ₁ | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis ₃ T | 3.5.3 | 100 | 20,132 | 10,117 | 6,122 | 193,306 |
| Bulvių košė ₇ T | 11.1.1 | 80 | 1,929 | 2,853 | 14,337 | 89,790 |
| **Daržovių sal. su jog. ₇ | 12.1 | 70 | 1,031 | 0,774 | 2,573 | 18,970 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 30 | 0,540 | 0,090 | 2,010 | 8,820 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 30 | 0,689 | 0,104 | 3,063 | 12,764 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso (su daržovėmis): | | | 28,89 | 19,36 | 70,35 | 546,67 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 29,036 | 19,370 | 71,404 | 550,616 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Jogurto ir uogienės pad. ₇ | 4.21 | 35 | 1,522 | 0,897 | 7,736 | 43,723 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 10,811 | 12,604 | 41,679 | 345,821 |
| Iš viso dienos davinio (su daržovėmis): | | | 51,565 | 45,568 | 168,432 | 1275,983 |
| Iš viso dienos davinio (su virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 51,714 | 45,582 | 169,485 | 1279,927 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 51,640 | 45,575 | 168,959 | 1277,955 |

„*“ - pažymėtas patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 | 5 | 0,035 | 4,130 | 0,040 | 37,200 |
| Sūrio lazdelė ₇ | 13.7 | 40 | 8,400 | 11,200 | 0,800 | 138,000 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 14,502 | 18,075 | 30,247 | 342,08 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 kr. TA | 11.2 | 80 | 3,636 | 1,055 | 23,45 | 112,624 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso (su daržovėmis): | | | 28,130 | 15,399 | 77,980 | 528,300 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 28,474 | 15,429 | 80,549 | 537,815 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti varškėčiai T _{1,3,7} | 7.4 | 140 | 23,921 | 15,108 | 25,556 | 347,817 |
| su jogurto pad. (sald.) ₇ | 4.20 | 30 | 1,667 | 1,000 | 3,934 | 31,520 |
| Žolelių arbata nesald. | 6.5 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 25,588 | 16,108 | 29,49 | 379,337 |
| Iš viso (su daržovėmis): | | | 68,22 | 49,582 | 137,717 | 1249,717 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 68,564 | 49,612 | 140,286 | 1259,232 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 68,392 | 49,597 | 139,0015 | 1254,4745 |

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kr. košė T ₇ | 2.12 | 200 | 7,712 | 3,292 | 37,988 | 203,400 |
| Sviestas ₇ | 4.1 | 5 | 0,035 | 4,130 | 0,040 | 37,200 |
| Šviesi duona su sviestu _{1,7} | 13.1.1 | 30/4 | 1,618 | 3,544 | 16,292 | 99,060 |
| ir ferm. sūriu ₇ | 13.5 | 15 | 3,150 | 4,200 | 0,300 | 51,750 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 12,515 | 15,166 | 54,620 | 391,410 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA | 1.26 | 150 | 5,135 | 1,898 | 17,432 | 93,819 |
| Ruginė duona ₁ | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Kepta žuvis (riebi) _{4T} arba | 3.6.1.1 | 75 | 18,565 | 14,766 | 2,720 | 210,634 |
| Žuvies maltinukas _{1,3,4} T | 3.6.3 | 80 | 17,317 | 9,732 | 8,118 | 188,091 |
| Virtos bulvės TA | 11.4 | 80 | 1,620 | 0,081 | 14,823 | 65,610 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso(su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi): | | | 29,934 | 17,741 | 72,530 | 524,999 |
| Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku): | | | 28,686 | 12,707 | 77,928 | 502,456 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi): | | | 30,278 | 17,771 | 75,099 | 534,514 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku): | | | 29,030 | 12,737 | 80,497 | 511,971 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Makaronai su sviesto ir grietinės pad. _{1,7} T | 8.4 | 150/15 | 6,212 | 9,473 | 42,033 | 283,340 |
| Šparaginės pupelės su "Mocarela" sūriu ₇ | 5.1.5 | 50 | 3,912 | 4,470 | 3,969 | 68,137 |
| **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: | | | 11,024 | 14,093 | 49,352 | 366,177 |
| Iš viso(su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi): | | | 53,473 | 47,000 | 176,502 | 1282,586 |
| Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku): | | | 52,225 | 41,966 | 181,900 | 1260,043 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi): | | | 53,817 | 47,030 | 179,071 | 1292,101 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku): | | | 52,569 | 41,996 | 184,469 | 1269,558 |
| Iš viso (vid.): | | | 53,021 | 44,498 | 180,486 | 1276,072 |

„*“ - pažymėtas patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių kr. košė T ₇ | 2.4 | 200 | 10,296 | 5,654 | 33,638 | 216,480 |
| Trintų uogų pad. su bananais | 4.18.1 | 25 | 0,260 | 0,110 | 3,910 | 15,500 |
| Duoniukai / trapučiai ₁ | 13.4 | 10 | 0,840 | 0,240 | 8,200 | 36,900 |
| su varškės užtepėle (sald.) ₇ | 13.2.5 | 20 | 2,652 | 2,850 | 1,682 | 43,070 |
| 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: | | | 14,048 | 8,854 | 47,430 | 366,950 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Skrebučiai TA ₁ | 13.3 | 10 | 1,747 | 3,800 | 10,320 | 53,066 |
| Kiaulienos guliašas T _{1,7} | 3.1.4 | 75/45 | 21,813 | 15,437 | 5,784 | 247,210 |
| Virtos bulvės TA | 11.4 | 80 | 1,620 | 0,081 | 14,823 | 65,610 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso (su daržovėmis): | | | 30,197 | 23,879 | 54,862 | 516,113 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 30,541 | 23,909 | 57,431 | 525,628 |

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pica su vištiena _{1,7} | 9.14 | 80/80 | 20,919 | 12,910 | 47,371 | 372,135 |
| Žolelių arbata nesald. | 6.5 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 20,919 | 12,910 | 47,371 | 372,135 |

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sklindžiai su obuoliais _{1,3,7} | 9.8 | 120 | 9,519 | 12,025 | 37,466 | 319,970 |
| su jogurto ir uogienės pad. ₇ | 4.21 | 35 | 1,522 | 0,897 | 7,736 | 43,723 |
| Žolelių arbata nesald. | 6.5 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,041 | 12,922 | 45,202 | 363,693 |
| Iš viso (I var. ir su daržovėmis): | | | 65,164 | 45,643 | 149,663 | 1255,198 |
| Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 65,508 | 45,673 | 152,232 | 1264,713 |
| Iš viso (II var. ir su daržovėmis): | | | 55,286 | 45,655 | 147,494 | 1246,756 |
| Iš viso (II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 55,630 | 45,685 | 150,063 | 1256,271 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 60,397 | 45,664 | 149,863 | 1255,735 |

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kvietinių kr. košė T ₇ | 2.9 | 200 | 7,985 | 2,855 | 35,015 | 187,450 |
| su sviestu ₇ | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis _{1,7} | 13.1.6 | 35/7/25 | 2,204 | 6,137 | 20,076 | 137,555 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 10,245 | 15,600 | 55,155 | 384,525 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Ruginė duona ₁ | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Vištienos kepinukas T ₃ | 3.2.7 | 80 | 21,467 | 7,286 | 10,363 | 181,595 |
| Trošk. ryžių kr. TA | 11.2.5 | 80 | 2,031 | 2,533 | 21,450 | 111,470 |
| **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: | | | 29,575 | 13,881 | 79,107 | 520,22 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 | 30 | 0,540 | 0,090 | 2,010 | 8,820 |
| Rausvasis darž. pad. arba _{1,9} | 4.11 | 25 | 1,464 | 4,494 | 4,540 | 62,630 |
| Baltasis darž. pad. _{1,9} | 4.10 | 25 | 1,269 | 4,469 | 3,355 | 57,130 |
| Žolelių arbata nesald. | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso (su Rausvuoju daržovių padažu): | | | 12,144 | 10,349 | 48,640 | 337,900 |
| Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu): | | | 11,949 | 10,324 | 47,455 | 332,400 |
| Iš viso (su Rausvuoju daržovių padažu): | | | 51,964 | 39,830 | 182,902 | 1242,646 |
| Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu): | | | 51,769 | 39,805 | 181,717 | 1237,146 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 51,867 | 39,818 | 182,310 | 1239,896 |

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | 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 |
| su sviestu ₇ | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Šviesi duona su sviestu _{1,7} | 13.1.1 | 30/4 | 1,618 | 3,544 | 16,292 | 99,060 |
| Su fermentiniu sūriu | 13.5 | 10 | 2,100 | 2,800 | 0,200 | 34,500 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,18 | 16,817 | 43,719 | 366,599 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Žirnių srb. TA | 1.10 | 150 | 3,675 | 3,228 | 15,699 | 100,120 |
| Ruginė duona ₁ | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Jautienos ir kiaulienos maltinukas T ₃ | 3.5.4 | 80 | 15,835 | 9,431 | 5,460 | 171,441 |
| 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 | VI. 1 | 200 | 0 | 0 | 0,05 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso: | | | 24,984 | 16,366 | 68,862 | 503,207 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | 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 |
| Saldus jogurto pad. ₇ | 4.20 | 30 | 1,667 | 1,000 | 3,934 | 31,520 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 21,897 | 16,552 | 25,921 | 330,790 |
| Iš viso dienos davinio (vid.): | | | 58,065 | 49,735 | 138,502 | 1200,596 |

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | 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 |
| Šviesi duona su sviestu _{1,7} | 13.1.1 | 30/6 | 1,632 | 5,196 | 16,308 | 113,940 |
| Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) | 12.4.9 | 30 | 1,170 | 0,120 | 5,670 | 25,050 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso: | | | 14,743 | 15,895 | 40,931 | 351,42 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | 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 |
| su ruginė duona ₁ arba | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Trinta daržovių srb. TA | 1.4.4 | 150 | 2,172 | 3,230 | 11,667 | 77,600 |
| su skrebučiais ₁ TA | 13.3 | 10 | 1,747 | 3,800 | 10,320 | 53,066 |
| Plovas su kalakutiena ₇ T | 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 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis): | | | 22,590 | 18,534 | 66,768 | 490,746 |
| Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis): | | | 22,934 | 18,564 | 69,332 | 500,245 |
| Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais, daržovėmis): | | | 22,261 | 21,973 | 60,927 | 477,792 |
| Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis): | | | 22,605 | 22,003 | 63,496 | 487,307 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulvių ir cukinijų plokštainis ₃ T | 5.8 | 180 | 12,242 | 6,366 | 30,143 | 197,562 |
| Jogurt. grietinė ₇ | 4.4 | 35 | 1,106 | 3,836 | 1,480 | 49,350 |
| **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: | | | 18,328 | 13,352 | 40,853 | 333,612 |
| Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis): | | | 55,661 | 47,781 | 148,552 | 1175,778 |
| Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis): | | | 56,005 | 47,811 | 151,116 | 1185,277 |
| Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis): | | | 55,332 | 51,220 | 142,711 | 1162,824 |
| Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis): | | | 55,676 | 51,250 | 145,280 | 1172,339 |
| Iš viso (vid.): | | | 55,669 | 49,516 | 146,915 | 1174,055 |

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Pentadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kr. košė T ₇ | 2.7 | 200 | 8,730 | 3,645 | 35,595 | 207,450 |
| su sviestu ₇ | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,52 |
| Sūrio lazdelė ₇ | 13.7 | 20 | 4,200 | 5,600 | 0,400 | 69,000 |
| Arbatžolių arbata nesald. | 6.2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 12,986 | 15,853 | 36,059 | 335,970 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | 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 |
| Žuvies maltinukas T _{1,3,4} | 3.6.3 | 80 | 17,317 | 9,732 | 8,118 | 188,091 |
| Bulvių košė T ₇ | 11.1.1 | 80 | 1,929 | 2,853 | 14,337 | 89,790 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso (su daržovėmis): | | | 25,550 | 16,850 | 73,582 | 518,707 |
| Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis): | | | 25,894 | 16,880 | 76,151 | 528,222 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška kr. srb. _{1,7} T Arba | 1.3.1 | 150 | 5,532 | 6,378 | 18,958 | 151,660 |
| Pieniška mak. _{1,7} srb. T | 1.3.2 | 200 | 6,920 | 3,560 | 22,020 | 150,200 |
| su Karštu sumuštinio su sviestu ir fermentiniu sūriu _{1,7} T (1) arba | 13.1.7 | 30/6/15 | 4,782 | 9,396 | 16,608 | 165,690 |
| Su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu _{1,7} (2) arba | 13.1.3 | 30/6/15 | 4,782 | 9,396 | 16,608 | 165,690 |
| Su Namine bandele _{1,3,7} (3) | 14.5 | 40 | 3,743 | 6,192 | 23,942 | 163,958 |
| Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 1 var): | | | 10,314 | 15,774 | 35,566 | 317,350 |
| Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 2 var): | | | 10,314 | 15,774 | 35,566 | 317,350 |
| Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 3 var): | | | 9,275 | 12,570 | 42,900 | 315,618 |
| Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 1 var): | | | 11,702 | 12,956 | 38,628 | 315,890 |
| Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 2 var): | | | 11,702 | 12,956 | 38,628 | 315,890 |
| Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 3 var): | | | 10,663 | 9,752 | 45,962 | 314,158 |
| Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 1 var): | | | 48,850 | 48,477 | 145,207 | 1172,027 |
| Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 2 var): | | | 48,850 | 48,477 | 145,207 | 1172,027 |
| Iš viso (su daržov. pieniška kr.srb. ir 3 var): | | | 47,811 | 45,273 | 152,541 | 1170,295 |
| Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 1 var): | | | 50,238 | 45,659 | 148,269 | 1170,567 |
| Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 2 var): | | | 50,238 | 45,659 | 148,269 | 1170,567 |
| Iš viso (su daržov. pieniška mak.srb. ir 3 var): | | | 49,199 | 42,455 | 155,603 | 1168,835 |
| Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1 var): | | | 49,194 | 48,507 | 147,776 | 1181,542 |
| Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 2 var): | | | 49,194 | 48,507 | 147,776 | 1181,542 |
| Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var): | | | 48,155 | 45,303 | 155,110 | 1179,810 |
| Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1 var): | | | 50,582 | 45,689 | 150,838 | 1180,082 |
| Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 2 var): | | | 50,582 | 45,689 | 150,838 | 1180,082 |
| Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var): | | | 49,543 | 42,485 | 158,172 | 1178,350 |
| Iš viso (vid.): | | | 49,370 | 46,015 | 150,467 | 1175,477 |

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
 A - augalinis

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

| | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------------|----------------------|
| 1 savaitė | | | | |
| 1 | 39,978 | 39,427 | 145,769 | 1202,849 |
| 2 | 53,205 | 45,545 | 162,144 | 1209,969 |
| 3 | 54,411 | 44,776 | 167,059 | 1281,940 |
| 4 | 64,633 | 49,199 | 118,840 | 1109,562 |
| 5 | 50,503 | 43,454 | 170,006 | 1236,244 |
| 2 savaitė | | | | |
| 6 | 46,509 | 48,223 | 157,050 | 1196,354 |
| 7 | 54,947 | 44,257 | 143,426 | 1143,698 |
| 8 | 51,640 | 45,575 | 168,959 | 1277,955 |
| 9 | 68,392 | 49,597 | 139,002 | 1254,475 |
| 10 | 53,021 | 44,498 | 180,486 | 1276,072 |
| 3 savaitė | | | | |
| 11 | 60,397 | 45,664 | 149,863 | 1255,735 |
| 12 | 51,867 | 39,818 | 182,310 | 1239,896 |
| 13 | 58,065 | 49,735 | 138,502 | 1200,596 |
| 14 | 55,669 | 49,516 | 146,915 | 1174,055 |
| 15 | 49,370 | 46,015 | 150,467 | 1175,477 |
| 5 proc. nuokrypis | 25-68 | 28-51 | 112-201 | 998-1339 |

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 jos 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 (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), karijos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei 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, išreikšti kaip SO₂“.
13. **Lubinai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai;