

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Žilvitis“

Vyšnių g. 13, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. rugpjūčio 10 įsakymu Nr. J - 308
2 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 / trapiukai 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
**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:			28,840	20,029	68,603	549,190

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. _{1,7}	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):			40,059	45,123	140,834	1246,829
Iš viso (su sviestu):			39,291	46,559	139,878	1255,909
Iš viso dienos davinio (vid.):			39,675	45,841	140,356	1251,369

„*“ - 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

Pietūs 12.00 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	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 _{1,7}	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

Pietūs 12.00 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	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 sezoniškumą

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

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
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis 1,7	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:			8,896	9,134	61,087	350,605

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	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.	Išėiga	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):			52,566	44,626	158,821	1237,512
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			52,910	44,656	161,390	1247,027
Iš viso dienos davinio (vid.):			52,738	44,641	160,106	1242,270

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

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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. žirneliai (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
*Vaisiai	12.5.1	50	0,360	0,140	6,850	27,500
Iš viso:			14,952	13,783	32,763	302,730

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kalakutienos maltinukas T _{3,1}	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA ₁	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	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):			28,147	20,486	55,611	477,530
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			28,330	18,026	61,647	482,200

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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):			64,784	52,349	113,882	1128,581
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			64,967	49,889	119,918	1133,251
Iš viso dienos davinio (vid.):			64,876	51,119	116,900	1130,916

„*“ - 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. _{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
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 _{1,7}	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Duoniukai / trapiukai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.) ₇	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 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 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	
1) Bulvių košė su brokoliais T ₇ arba	11.1.5	200	5,008	7,608	29,336	200,200
2) Bulvių košė T ₇	11.1.1	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Višt. ir grietinės pad. ₇	4.26	45	7,435	6,287	1,279	90,240
**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 1 var.:			13,343	14,045	33,965	305,140
Iš viso 2 var.:			13,023	13,929	39,737	329,180
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb. 1 var.) :			49,595	42,473	154,256	1140,756
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb. 1 var.) :			49,939	42,503	156,825	1150,271
Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb. 1 var.) :			49,174	42,621	155,012	1144,406
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb. 1 var.) :			49,518	42,651	157,581	1153,921
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb. 2 var.) :			49,275	42,357	160,028	1164,796
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb. 2 var.) :			49,619	42,387	162,597	1174,311
Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb. 2 var.) :			48,854	42,505	160,784	1168,446
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb. 2 var.) :			49,198	42,535	163,353	1177,961
Iš viso dienos davinio (vid.):			49,397	42,504	158,805	1159,359

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

T - tausojantis
 A - augalinis

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 _{1/3} T arba	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Traški vištienos filė T ₃	3.2.9	80	17,449	1,731	12,461	136,246
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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su vištienos maltinuku):			30,026	21,821	67,646	536,134
Iš viso (su traškia vištienos filė):			26,763	17,755	74,160	524,330

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):			57,442	46,626	156,609	1215,600
Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):			54,179	42,560	163,123	1203,796
Iš viso dienos davinio (vid.):			55,811	44,593	159,866	1209,698

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

T - tausojantis
 A - augalinis

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 7T	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):			28,887	19,356	70,351	546,672
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

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

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	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Iš viso:			10,734	12,643	38,067	306,080

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 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	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Iš viso :			27,567	21,660	65,632	548,578

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
Trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	20	0,167	0,104	2,678	10,452
Jogurtas ₇	4.5	25	1,438	0,863	0,983	17,637
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,526	16,075	29,217	375,906
Iš viso dienos davinio:			63,827	50,378	132,916	1230,564

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žirnių srb. TA	1.4.1	150	6,018	4,380	25,313	153,810
Skrebučiai TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kepta žuvis (riebi) ₄ T 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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			29,529	22,541	66,921	537,390
Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):			28,281	17,507	72,319	514,847
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi):			29,873	22,571	69,490	546,905
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku):			28,625	17,537	74,888	524,362

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių ir grietinėlės pad. T _{1,7}	8.5	150/50	6,878	9,240	45,535	295,180
**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
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			8,066	9,502	54,365	331,880
Iš viso (su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			50,110	47,209	175,906	1260,680
Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):			48,862	42,175	181,304	1238,137
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi):			50,454	47,239	178,475	1270,195
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku):			49,206	42,205	183,873	1247,652
Iš viso (vid.):			49,658	44,707	179,890	1254,166

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

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 / trapičiai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su varškės užtepėlė (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
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,819	13,060	50,721	386,835

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):			66,064	45,793	153,013	1269,898
Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			66,408	45,823	155,582	1279,413
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.):			60,847	45,739	151,538	1263,085

„*“ - 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
**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	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Iš viso:			29,156	20,198	69,499	551,50

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 _{1,7,9}	4.11	25	1,464	4,494	4,540	62,630
Baltasis darž. pad. _{1,7,9}	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
**Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso (su Rausvuojų 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 Rausvuojų daržovių padažu):			51,545	46,147	173,294	1273,924
Iš viso (su Baltuoju daržovių padažu):			51,350	46,122	172,109	1268,424
Iš viso dienos davinio (vid.):			51,448	46,135	172,702	1271,174

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Trečiadienis

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	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 ₇	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.	Išėiga	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 _{1,3}	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:			25,704	16,486	71,542	514,967

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	20	0,167	0,104	2,678	10,452
Jogurtas ₇	4.5	25	1,438	0,863	0,983	17,637
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			20,397	15,656	24,665	309,722
Iš viso dienos davinio (vid.):			57,285	48,959	139,926	1191,288

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) *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
2) *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
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (1 var.):			22,590	18,534	66,768	490,746
Iš viso (2 var.):			22,261	21,973	60,927	477,792

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 1,2 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 1,2 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 dienos dav. (1 var. su pieniška kr.srb. ir 1,2 var.):			47,647	50,203	143,265	1159,516
Iš viso dienos dav. (1 var. su pieniška kr.srb. ir 3 var.):			46,608	46,999	150,599	1157,784
Iš viso dienos dav. (1 var. su pieniška mak.srb. ir 1,2 var.):			49,035	47,385	146,327	1158,056
Iš viso dienos dav. (1 var. su pieniška mak.srb. ir 3 var.):			47,996	44,181	153,661	1156,324
Iš viso dienos dav. (2 var. su pieniška kr.srb. ir 1,2 var.):			47,318	53,642	137,424	1146,562
Iš viso dienos dav. (2 var. su pieniška kr.srb. ir 3 var.):			46,279	50,438	144,758	1144,830
Iš viso dienos dav. (2 var. su pieniška mak.srb. ir 1,2 var.):			48,706	50,824	140,486	1145,102
Iš viso dienos dav. (2 var. su pieniška mak.srb. ir 3 var.):			47,667	47,620	147,820	1143,370
Iš viso (vid.):			47,657	48,912	145,543	1151,443

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Penktadienis

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
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			12,050	10,141	64,986	379,830

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta pupelių srb. TA	1.4.2	150	7,466	4,536	29,293	169,210
Skrebučiai TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
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	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso (su daržovėmis):			29,750	20,323	70,333	532,427
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			30,094	20,353	72,902	541,942

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė ₇	7.1	100	16,000	9,000	3,500	160,000
Jogurt. grietinė ₇	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	35	0,293	0,183	4,706	18,363
Bandelė _{1,3,7}	14.3	50	7,900	1,740	29,060	153,900
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			24,667	12,567	37,901	353,413
Iš viso dienos davinio (su daržovėmis):			66,467	43,031	173,220	1265,670
Iš viso dienos davinio (su virtomis/garintomis daržovėmis):			66,811	43,061	175,789	1275,185
Iš viso (vid.):			66,639	43,046	174,505	1270,428

„*“ - 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	39,675	45,841	140,356	1251,369
2	53,205	45,545	162,144	1209,969
3	52,738	44,641	160,106	1242,270
4	64,876	51,119	116,900	1130,916
5	50,503	43,454	170,006	1236,244
2 savaitė				
6	49,397	42,504	158,805	1159,359
7	55,811	44,593	159,866	1209,698
8	51,640	45,575	168,959	1277,955
9	63,827	50,378	132,916	1230,564
10	49,658	44,707	179,890	1254,166
3 savaitė				
11	60,847	45,739	151,538	1263,085
12	51,448	46,135	172,702	1271,174
13	57,285	48,959	139,926	1191,288
14	47,657	48,912	145,543	1151,443
15	66,639	43,046	174,505	1270,428
5 proc. nuokrypis	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Vida Kontrimienė

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*), kariojos (*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. **Lubina** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai;