

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Žilvitis“

Vyšnių g.13, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. J - 308
1 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 _{1,7}	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
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	150	0	0	0	0
Iš viso (su aguonomis):			9,666	8,531	33,016	243,511
Iš viso (su sviestu):			8,898	9,967	32,060	252,591

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	100	2,026	2,145	11,433	67,310
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos mažylių balandėlis T ₃	3.1.11	80	15,873	7,468	4,915	148,752
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			22,750	15,560	55,268	434,895

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	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,21	12,62	28,21	314,10
Iš viso (su aguonomis):			49,629	36,707	116,498	992,501
Iš viso (su sviestu):			48,861	38,143	115,542	1001,581
Iš viso dienos davinio (vid.):			49,245	37,425	116,020	997,041

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

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	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			10,153	7,842	46,359	284,26

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	100	0,982	2,109	6,231	43,710
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	100	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T _{1,7}	3.2.11	50/30	12,963	13,091	3,679	182,265
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	60	1,505	1,396	15,895	78,340
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (su kopūstų srb.):			19,211	17,380	54,584	423,406
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			19,277	17,309	54,655	426,331

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	100	0,982	2,109	6,231	43,710
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	100	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T ₇	3.2.8	100/40	14,718	10,423	26,503	244,860
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (su kopūstų srb.):			19,461	13,316	61,513	407,661
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			19,527	13,245	61,584	410,586

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	90	11,172	12,665	5,370	179,480
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			13,037	12,955	20,93	246,05
Iš viso (I variantas kopūstų srb.):			42,401	38,177	121,873	953,716
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			42,467	38,106	121,944	956,641
Iš viso (II variantas kopūstų srb.):			42,651	34,113	128,802	937,971
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			42,717	34,042	128,873	940,896
Iš viso dienos davinio (vid.):			42,559	36,110	125,373	947,306

„*“ - 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	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis 1,7	13.1.6	30/6/20	1,872	5,256	17,148	117,640
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
Iš viso:			6,709	7,336	42,24	255,67

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	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T1,3	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (su daržovėmis):			18,671	9,648	53,380	352,005
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			18,972	9,674	55,628	360,331

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	120	8,193	11,050	31,047	279,870
su jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,536	11,843	37,173	315,836
Iš viso (su daržovėmis):			34,916	28,827	132,793	923,511
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			35,217	28,853	135,041	931,837
Iš viso dienos davinio (vid.):			35,067	28,840	133,917	927,674

„*“ - 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	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Grietinė ₇	4.2	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			11,740	10,103	26,864	236,280

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	100	1,090	5,292	4,401	63,090
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	100	1,231	3,331	8,497	63,200
Su skrebučiais TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kalakutienos maltinukas T _{1,3}	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0	0	0,05	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):			22,232	15,805	47,333	384,304
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			22,373	13,844	51,429	384,414

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	120	16,981	14,248	15,923	259,828
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,364	14,409	21,713	282,788
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):			51,336	40,317	95,910	903,372
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			51,477	38,356	100,006	903,482
Iš viso dienos davinio (vid.):			51,407	39,337	97,958	903,427

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T ₇	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
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):			7,463	10,054	47,405	300,030
Iš viso (su pupelių užtepėle):			7,810	9,917	48,104	299,960

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T ₃	1.1.8	80/20	4,177	3,365	6,036	69,570
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinis T _{3,4,1}	3.6.6	60	13,479	7,255	5,282	140,839
Bulvių košė T ₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
Virtos /garintos daržovės TA arba	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0	0	0,05	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			23,316	13,443	55,702	413,856
Iš viso (su daržovėmis):			23,015	13,417	53,454	405,530

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T _{1,7}	8.2	100/10	6,618	3,748	27,458	174,090
Su grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,531	8,735	30,853	233,845
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			38,310	32,232	133,960	947,731
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle):			38,657	32,095	134,659	947,661
Iš viso (su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			38,009	32,206	131,712	939,405
Iš viso (su daržovėmis rinkiniu ir pupelių užtepėle):			38,356	32,069	132,411	939,335
Iš viso dienos davinio (vid.):			38,333	32,151	133,186	943,533

„*“ - 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	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Duoniukai / trapičiai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.) ₇	13.2.5	15	1,989	2,130	1,262	32,302
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			10,613	6,81	47,626	281,862

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	100	1,312	2,117	8,229	52,830
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	100	1,008	2,212	8,494	54,345
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kiauliena T ₇	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb.):			17,563	15,284	50,871	385,381
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.):			17,864	15,310	53,119	393,707
Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb.):			17,259	15,379	51,136	386,896
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.):			17,560	15,405	53,384	395,222

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	160	4,058	5,796	23,544	158,080
2) Bulvių košė T	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
Višt. ir grietinės pad. ₇	4.26	35	6,186	4,640	1,027	69,720
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso 1 var.:			10,964	10,556	27,251	239,560
Iš viso 2 var.:			10,704	10,463	31,832	258,630
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb. Ir 1 var.):			39,140	32,650	125,748	906,803
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb. Ir 1 var.):			39,441	32,676	127,996	915,129
Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb. Ir 1 var.):			38,836	32,745	126,013	908,318
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb. Ir 1 var.):			39,137	32,771	128,261	916,644
Iš viso (su daržovėmis ir daržovių srb. Ir 2 var.):			38,880	32,557	130,329	925,873
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb. Ir 2 var.):			39,181	32,583	132,577	934,199
Iš viso (su daržovėmis ir rūgštynių srb. Ir 2 var.):			38,576	32,652	130,594	927,388
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb. Ir 2 var.):			38,877	32,678	132,842	935,714
Iš viso dienos davinio vid.:			39,009	32,664	129,295	921,259

„*“ - 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	150/3	5,834	2,307	29,840	166,132
Sausučiai ₁	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Iš viso:			10,41	4,79	47,997	276,982

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	100	1,179	3,109	6,896	56,270
su skrebučiais TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Vištienos maltinukas T _{1,3} arba	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Traški vištienos filė T ₃	3.2.9	60	13,127	1,297	9,143	101,510
Virtos kr. TA ₃	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su vištienos maltinuku):			22,617	17,607	53,757	427,228
Iš viso (su traškia vištienos filė):			20,346	14,832	58,884	420,617

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	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,489	15,676	22,806	271,270
Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku):			44,520	38,073	124,560	975,480
Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):			42,249	35,298	129,687	968,869
Iš viso dienos davinio (vid.):			43,385	36,686	127,124	972,175

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	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,395	10,087	44,989	298,56

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	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T ₃	3.5.3	80	15,899	8,007	5,001	153,442
Bulvių košė T ₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovių sal. su jog. ₇	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**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	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su daržovėmis):			22,558	13,415	58,045	417,668
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			22,707	13,429	59,098	421,612

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	100	7,340	8,710	30,445	237,200
su jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			8,841	9,619	36,970	275,830
Iš viso (su daržovėmis):			40,794	33,121	140,004	992,058
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			40,943	33,135	141,057	996,002
Iš viso dienos davinio (vid.):			40,869	33,128	140,531	994,030

„*“ - 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	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Sviestas ₇	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			9,03	10,964	25,064	235,24

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	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T _{1,7}	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso :			22,409	16,227	53,786	434,421

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	110	19,110	12,446	20,452	281,459
Trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	20	0,167	0,104	2,678	10,452
Jogurtas ₇	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,427	13,24	23,916	306,021
Iš viso dienos davinio (vid.):			51,866	40,431	102,766	975,682

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

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	150	5,784	2,469	28,491	152,550
Sviestas ₇	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
ir ferm. sūriu ₇	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,993	11,211	39,587	285,330

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	100	3,941	3,249	16,711	104,590
Skrebučiai TA	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su daržovėmis):			22,035	13,859	62,848	421,795
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			22,336	13,885	65,096	430,121

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	120/40	5,508	6,683	36,630	231,075
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			6,228	6,803	39,310	242,835
Iš viso (su daržovėmis):			37,256	31,873	141,745	949,960
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			37,557	31,899	143,993	958,286
Iš viso dienos davinio (vid.):			37,407	31,886	142,869	954,123

„*“ - 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 _{1,7}	2.4	150	7,722	4,240	25,229	162,360
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 užtepėle (sald.) ₇	13.2.5	15	1,989	2,130	1,262	32,302
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			10,811	6,720	38,601	302,062

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	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Skrebučiai TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kiaulienos guliašas T _{1,7}	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso:			20,813	17,885	37,917	436,298

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	60/60	12,268	9,642	28,097	246,970
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,988	9,762	30,777	258,730

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	6.5	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais _{1,3,7}	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
su jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,541	11,172	38,682	312,693
Iš viso (I var.):			44,612	34,367	107,295	997,090
Iš viso (II var.):			41,165	35,777	115,200	1051,053
Iš viso dienos davinio(vid.):			42,889	35,072	111,248	1024,072

„*“ - 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 _{1,7}	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Sviestas ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis _{1,7}	13.1.6	30/6/20	1,872	5,256	17,148	117,640
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,049	12,377	44,321	306,830

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	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos kepinukas T ₃	3.2.7	60	16,314	5,618	8,831	142,510
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	60	1,505	1,396	15,895	78,340
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Iš viso:			22,276	14,869	56,037	423,98

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	100/10	6,618	3,748	27,458	174,090
**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	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso (su rausvuju daržovių padažu):			8,910	8,444	39,488	267,540
Iš viso (su baltuoju daržovių padažu):			8,715	8,419	38,303	262,040
Iš viso (su rausvuju daržovių padažu):			39,235	35,690	139,846	998,353
Iš viso (su baltuoju daržovių padažu):			39,040	35,665	138,661	992,853
Iš viso dienos davinio(vid.):			39,138	35,678	139,254	995,603

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

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	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
Fermentinis sūris 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,46	14,444	34,228	301,831

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	100	2,647	2,165	10,813	48,635
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T _{1,3}	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			19,146	12,457	58,171	383,190

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	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	20	0,167	0,104	2,678	10,452
Jogurtas 7	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,453	12,400	21,513	267,421
Iš viso dienos davinio:			46,059	39,301	113,912	952,442

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T ₃	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			12,231	12,957	37,709	302,83

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
su ruginė duona 1 arba	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
su skrebučiais TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Plovas su kalakutiena T ₇	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (1 var.):			17,843	13,828	51,039	373,621
Iš viso (2 var.):			17,404	16,370	45,418	358,701

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. T _{1,7} arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. srb. 1,7T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
su Karštu sumuštinio su sviestu ir fermentiniu sūriu 1,7T (1) arba	13.1.7	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7 (2) arba	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
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):			8,992	13,508	32,748	281,110
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):			8,650	9,800	30,305	242,100
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 3 var):			8,933	8,862	40,457	276,608
Iš viso dienos dav.(1 var. su pieniška kr.srb. ir 1,2 var)			39,066	40,293	121,496	957,561
Iš viso dienos dav. (1 var. su pieniška kr.srb. ir 3 var):			39,349	39,355	131,648	992,069
Iš viso dienos dav. (1 var. su pieniška mak.srb. ir 1,2 var):			38,724	36,585	119,053	918,551
Iš viso dienos dav.(1 var.su pieniška mak.srb. ir 3 var):			39,007	35,647	129,205	953,059
Iš viso dienos dav.(2 var. su pieniška kr.srb. ir 1,2 var)			38,627	42,835	115,875	942,641
Iš viso dienos dav. (2 var. su pieniška kr.srb. ir 3 var):			38,910	41,897	126,027	977,149
Iš viso dienos dav.(2 var. su pieniška mak.srb. ir 1,2 var):			38,285	39,127	113,432	903,631
Iš viso dienos dav.(2 var. su pieniška mak.srb. ir 3 var):			38,568	38,189	123,584	938,139
Iš viso (vid.):			38,817	39,241	122,540	947,850

„*“ - 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.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T 7	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
Ruginė duona su sviestu 1,7	13.1.2	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			8,968	7,357	52,175	301,400

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta pupelių srb. TA	1.4.2	100	4,905	2,953	19,538	111,354
Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Bulvių košė T 7	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (su daržovėmis):			22,945	15,347	59,603	422,179
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			23,246	15,373	61,851	430,505

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė (pertrinta) 7	7.1	80	12,800	7,200	2,800	128,000
Jogurt. grietinė 7	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	30	0,253	0,158	4,055	15,823
Bandelė 1,3,7	14.3	50	7,900	1,740	29,060	153,900
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			21,269	10,194	36,338	311,823
Iš viso dienos davinio (su daržv.):			53,182	32,898	148,116	1035,402
Iš viso dienos davinio (su virt./gar. daržov.):			53,483	32,924	150,364	1043,728
Iš viso (vid.):			53,333	32,911	149,240	1039,565

„*“ - 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	49,245	37,425	116,020	997,041
2	42,559	36,110	125,373	947,306
3	35,067	28,840	133,917	927,674
4	51,336	40,317	95,910	903,372
5	38,333	32,151	133,186	943,533
2 savaitė				
6	39,009	32,664	129,295	921,259
7	43,385	36,686	127,124	972,175
8	40,869	33,128	140,531	994,030
9	51,866	40,431	102,766	975,682
10	37,407	31,886	142,869	954,123
3 savaitė				
11	42,889	35,072	111,248	1024,072
12	39,138	35,678	139,254	995,603
13	46,059	39,301	113,912	952,442
14	39,349	39,355	131,648	992,069
15	53,333	32,911	149,240	1039,565
5 proc. nuokrypis	21-54	21-41	91-160	798-1071

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