Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio "Žemuogėlė"
Statybininkų pr. 20, Klaipėda

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 variantas

4-7 metų (priešmokyklinio ugdymo mokinių grupė), su padidintomis porcijomis

Įstaigos darbo laikas:
Nuo ___ iki ___ val.

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2025 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. J - 171
1 priedas

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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	**120**	24,508	11,270	8,061	226,740
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)* :			**33,617**	**15,509**	**74,778**	**536,906**
Iš viso *(su garintomis/virtomis daržovėmis)* :			**33,961**	**15,539**	**77,347**	**546,421**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)* :			**44,836**	**40,603**	**147,009**	**1234,545**
Iš viso *(su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**45,180**	**40,633**	**149,578**	**1244,060**
Iš viso *(su sviestu ir daržovėmis)* :			**44,068**	**42,039**	**146,053**	**1243,625**
Iš viso *(su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**44,412**	**42,069**	**148,622**	**1253,140**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**44,624**	**41,336**	**147,816**	**1243,843**

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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 7	3.2.11	**90/60**	19,321	18,968	7,384	270,830
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
Iš viso *(su kopūstų srb.)* :			**26,071**	**23,263**	**57,495**	**512,406**
Iš viso *(su raugintų kopūstų srb.)* :			**26,403**	**23,186**	**58,485**	**520,416**

Pietūs 12.00 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	**160/60**	21,153	15,964	40,053	363,450
**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 *(su kopūstų srb.)* :			**25,773**	**19,689**	**67,124**	**503,926**
Iš viso *(su raugintų kopūstų srb.)* :			**26,105**	**19,612**	**68,114**	**511,936**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
		Iš viso:	**16,789**	**16,583**	**42,490**	**371,320**
Iš viso *(I variantas su kopūstų srb.)*:			**55,815**	**49,744**	**159,928**	**1248,976**
Iš viso *(I variantas su raugintų kopūstų srb.)*:			**56,147**	**49,667**	**160,918**	**1256,986**
Iš viso *(II variantas su kopūstų srb.)*:			**55,517**	**46,170**	**169,557**	**1240,496**
Iš viso *(II variantas su raugintų kopūstų srb.)*:			**55,849**	**46,093**	**170,547**	**1248,506**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**55,832**	**47,919**	**165,238**	**1248,741**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 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:			**10,569**	**9,269**	**68,04**	**390,275**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA 1	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona 1	13.1	**20**	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos befstrogenas T 1, 7	3.4.3	**80/40**	28,298	19,701	6,000	314,420
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)* :			**36,577**	**23,638**	**51,257**	**542,306**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**36,921**	**23,668**	**53,826**	**551,821**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)* :			**58,747**	**47,774**	**164,506**	**1321,862**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**59,091**	**47,804**	**167,075**	**1331,377**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**58,919**	**47,789**	**165,791**	**1326,620**

1 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 3,7	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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
		Iš viso:	**15,456**	**13,979**	**42,353**	**341,230**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	**100**	24,746	7,357	6,457	189,515
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
Iš viso *(su trinta cuk.por.pomid.srb)* :			**33,163**	**23,140**	**50,198**	**495,691**
Iš viso *(su cukinijų/moliūgų srb.)* :			**33,346**	**20,680**	**56,234**	**500,361**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)* :			**70,304**	**55,199**	**118,059**	**1185,242**
Iš viso *(su cukinijų/moliūgų srb.)* :			**70,487**	**52,739**	**124,095**	**1189,912**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**70,396**	**53,969**	**121,077**	**1187,577**

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	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.	Išeiga	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	**100**	13,08	12,333	8,743	233,252
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
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**25,155**	**21,772**	**55,904**	**532,683**
Iš viso *(su daržovėmis)* :			**24,811**	**21,742**	**53,335**	**523,168**

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	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
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			**12,193**	**11,842**	**60,602**	**394,410**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle)* :			**46,215**	**46,010**	**172,587**	**1286,903**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle)* :			**46,562**	**45,873**	**173,286**	**1286,833**
Iš viso *(su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle)* :			**45,871**	**45,980**	**170,018**	**1277,388**
Iš viso *(su daržovėmis ir pupelių užtepėle)* :			**46,218**	**45,843**	**170,717**	**1277,318**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**46,217**	**45,927**	**171,652**	**1282,111**

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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
Plovas su kiauliena T	3.1.12	**160/60**	20,039	19,737	38,601	404,150
**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)* :			**23,417**	**23,148**	**56,044**	**505,906**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.)* :			**23,761**	**23,178**	**58,613**	**515,421**
Iš viso *(su daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			**22,996**	**23,296**	**56,800**	**509,556**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			**23,340**	**23,326**	**59,369**	**519,071**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.)* :			**46,630**	**51,419**	**143,933**	**1186,621**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.)* :			**46,974**	**51,449**	**146,502**	**1196,136**
Iš viso *(su daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			**46,209**	**51,567**	**144,689**	**1190,271**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			**46,553**	**51,597**	**147,258**	**1199,786**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**46,592**	**51,508**	**145,596**	**1193,204**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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 T 3 arba	3.2.6	**100**	26,006	7,605	7,493	187,990
Traški vištienos filė T	3.2.9	**100**	21,771	2,165	15,779	170,983
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* **):**			**34,456**	**23,293**	**52,752**	**510,074**
Iš viso *(su traškia vištienos filė* **):**			**30,221**	**17,853**	**61,038**	**493,067**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)* **:**			**61,872**	**48,098**	**141,715**	**1189,540**
Iš viso dienos davinio *(su traškia vištienos filė)* **:**			**57,637**	**42,658**	**150,001**	**1172,533**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**59,755**	**45,378**	**145,858**	**1181,037**

2 savaitė
Trečiadienis

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 sviestu7	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.	Išeiga	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	**20**	1,540	0,280	10,500	43,600
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	**150**	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso (*su daržovėmis*)**:**			**28,333**	**19,300**	**69,211**	**541,372**
Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis*)**:**			**28,482**	**19,314**	**70,264**	**545,316**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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*)**:**			**51,011**	**45,512**	**167,292**	**1270,683**
Iš viso dienos davinio (*su virtomis/garintomis daržovėmis*)**:**			**51,160**	**45,526**	**168,345**	**1274,627**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**51,086**	**45,519**	**167,819**	**1272,655**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	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	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T 1, 7	3.3.3	**70/50**	18,394	11,700	4,561	193,870
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)* **:**			**27,949**	**16,950**	**76,513**	**536,420**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* **:**			**28,293**	**16,980**	**79,082**	**545,935**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)* **:**			**68,039**	**51,133**	**136,250**	**1257,837**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* **:**			**68,383**	**51,163**	**138,819**	**1267,352**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**68,211**	**51,148**	**137,5345**	**1262,5945**

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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
Kepta žuvis (riebi) T 4 arba	3.6.1.1	**100**	23,602	19,814	0,002	259,580
Žuvies maltinukas T 1, 3, 4	3.6.3	**100**	21,511	12,874	8,316	230,500
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*):			**32,661**	**22,369**	**54,062**	**508,545**
Iš viso (*su daržovėmis ir žuvies maltinuku*):			**30,570**	**15,429**	**62,376**	**479,465**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis, kepta riebia žuvimi)* :			**33,005**	**22,399**	**56,631**	**518,060**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis, žuvies maltinuku)* :			**30,914**	**15,459**	**64,945**	**488,980**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. 1,7T	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)* **:**			**56,200**	**51,628**	**158,034**	**1266,132**
Iš viso *(su daržovėmis ir žuvies maltinuku)* **:**			**54,109**	**44,688**	**166,348**	**1237,052**
Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis ir kepta riebia žuvimi*)**:**			**56,544**	**51,658**	**160,603**	**1275,647**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir žuvies maltinuku)* **:**			**54,453**	**44,718**	**168,917**	**1246,567**
		Iš viso (vid.):	**55,327**	**48,173**	**163,476**	**1256,350**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 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.	Išeiga	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
Kiaulienos guliašas T 1, 7	3.1.4	**90/60**	26,229	18,154	7,384	292,060
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*):			**32,866**	**22,796**	**46,142**	**507,897**
Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis*):			**33,210**	**22,826**	**48,711**	**517,412**

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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* **):**			**67,833**	**44,560**	**140,943**	**1246,982**
Iš viso (*I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis* **):**			**68,177**	**44,590**	**143,512**	**1256,497**
Iš viso (*II var. ir su daržovėmis* **):**			**57,955**	**44,572**	**138,774**	**1238,540**
Iš viso (*II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis* **):**			**58,299**	**44,602**	**141,343**	**1248,055**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**63,066**	**44,581**	**141,143**	**1247,519**

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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	**100**	26,738	8,072	11,067	210,150
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:	**34,846**	**14,667**	**79,811**	**548,78**

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	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* **)** :			**57,235**	**40,616**	**183,606**	**1271,201**
Iš viso (*su Baltuoju daržovių padažu* **):**			**57,040**	**40,591**	**182,421**	**1265,701**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**57,138**	**40,604**	**183,014**	**1268,451**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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	**100**	19,712	10,935	7,020	207,620
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
		Iš viso:	**29,581**	**17,990**	**73,102**	**551,146**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.):	**62,662**	**51,359**	**142,742**	**1248,535**

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 ₃,₇	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.	Išeiga	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 skrebučiais₁ TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T ₇	3.3.6	**160/60**	19,969	17,152	37,903	374,130
**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)* :			**25,657**	**20,983**	**71,096**	**541,286**
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona, virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**26,001**	**21,013**	**73,660**	**550,785**
Iš viso ***(*** *su trinta daržovių srb, su skrebučiais,daržovėmis* ***)*** :			**25,328**	**24,422**	**65,255**	**528,332**
Iš viso *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**25,672**	**24,452**	**67,824**	**537,847**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)* :			**58,728**	**50,230**	**152,880**	**1226,318**
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona, virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**59,072**	**50,260**	**155,444**	**1235,817**
Iš viso *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis)* :			**58,399**	**53,669**	**147,039**	**1213,364**
Iš viso *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**58,743**	**53,699**	**149,608**	**1222,879**
		Iš viso (vid.):	**58,736**	**51,965**	**151,243**	**1224,595**

3 savaitė
Penktadienis

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	**100**	21,511	12,874	8,316	230,500
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
Iš viso (*su daržovėmis*):			**28,880**	**19,656**	**57,340**	**495,116**
Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis*):			**29,224**	**19,686**	**59,909**	**504,631**

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 sumuštiniu 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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (*su pieniška kr.srb. ir 1 var*):			**11,178**	**15,774**	**35,566**	**317,350**
Iš viso (*su pieniška kr.srb. ir 2 var*):			**11,178**	**15,774**	**35,566**	**317,350**
Iš viso (*su pieniška kr.srb. ir 3 var*):			**10,139**	**12,570**	**42,900**	**315,618**
Iš viso (*su pieniška mak.srb. ir 1 var*):			**12,566**	**12,956**	**38,628**	**315,890**
Iš viso (*su pieniška mak.srb. ir 2 var*):			**12,566**	**12,956**	**38,628**	**315,890**
Iš viso (*su pieniška mak.srb. ir 3 var* **):**			**11,527**	**9,752**	**45,962**	**314,158**
Iš viso (*su daržov. pieniška kr.srb. ir 1 var* **):**			**53,044**	**51,283**	**128,965**	**1148,436**
Iš viso (*su daržov. pieniška kr.srb. ir 2 var*):			**53,044**	**51,283**	**128,965**	**1148,436**
Iš viso (*su daržov. pieniška kr.srb. ir 3 var*):			**52,005**	**48,079**	**136,299**	**1146,704**
Iš viso (*su daržov. pieniška mak.srb. ir 1 var* **):**			**54,432**	**48,465**	**132,027**	**1146,976**
Iš viso (*su daržov. pieniška mak.srb. ir 2 var*):			**54,432**	**48,465**	**132,027**	**1146,976**
Iš viso (*su daržov. pieniška mak.srb. ir 3 var* **):**			**53,393**	**45,261**	**139,361**	**1145,244**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1 var*):			**53,388**	**51,313**	**131,534**	**1157,951**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 2 var* **):**			**53,388**	**51,313**	**131,534**	**1157,951**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var*):			**52,349**	**48,109**	**138,868**	**1156,219**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1 var*):			**54,776**	**48,495**	**134,596**	**1156,491**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 2 var*):			**54,776**	**48,495**	**134,596**	**1156,491**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var*):			**53,737**	**45,291**	**141,930**	**1154,759**
Iš viso (vid.):			**53,564**	**48,821**	**134,225**	**1151,886**

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

	Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Energinė vertė, kcal**
1 savaitė				
1	44,624	41,336	147,816	1243,843
2	55,832	47,919	165,238	1248,741
3	58,919	47,789	165,791	1326,620
4	70,396	53,969	121,077	1187,577
5	46,217	45,927	171,652	1282,111
2 savaitė				
6	46,592	51,508	145,596	1193,204
7	59,755	45,378	145,858	1181,037
8	51,086	45,519	167,819	1272,655
9	68,211	51,148	137,535	1262,595
10	55,327	48,173	163,476	1256,350
3 savaitė				
11	63,066	44,581	141,143	1247,519
12	57,138	40,604	183,014	1268,451
13	62,662	51,359	142,742	1248,535
14	58,736	51,965	151,243	1224,595
15	53,564	48,821	134,225	1151,886
5 proc. nuokrypis	**29-76**	**32-57**	**128-225**	**1141-1497**

Parengė mitybos specialistė Evelina Sakalauskytė

Alergenų sąrašas

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;

2. **Vėžiagyviai** ir jų produktai;

3. **Kiaušiniai** ir jų produktai;

4. **Žuvis** ir 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 illinoiesis (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