Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Papartėlis“
Reikjaviko g. 5, Klaipėda

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo ___ iki ___ val.

2 variantas
Lopšelis
2025

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2025 m. kovo 17 d. įsakymu Nr. J - 131
3 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 $_{1,7}$	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 / 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)* :			**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.	Išeiga	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
**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	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*):			**23,024**	**10,514**	**59,031**	**395,568**
Iš viso (*su garintomis/virtomis daržovėmis*):			**23,325**	**10,540**	**61,279**	**403,894**

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	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Grietinės ir sviesto pad. $_{7}$	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 ir daržovėmis)* :			**49,903**	**31,661**	**120,261**	**953,174**
Iš viso *(su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**50,204**	**31,687**	**122,509**	**961,500**
Iš viso *(su sviestu ir daržovėmis)* :			**49,135**	**33,097**	**119,305**	**962,254**
Iš viso *(su sviestu ir virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**49,436**	**33,123**	**121,553**	**970,580**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**49,670**	**32,392**	**120,907**	**961,877**

„*" - 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.	Išeiga	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
Iš viso:			**10,153**	**7,842**	**46,359**	**284,26**

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	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 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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso *(su kopūstų srb.)* :			**19,499**	**17,492**	**60,064**	**445,406**
Iš viso *(su raugintų kopūstų srb.)* :			**19,565**	**17,421**	**60,135**	**448,331**

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	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 T₇	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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso *(su kopūstų srb.)* :			**19,749**	**13,428**	**66,993**	**429,661**
Iš viso *(su raugintų kopūstų srb.)* :			**19,815**	**13,357**	**67,064**	**432,586**

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 T₁,₃,₇	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	200	0	0	0	0
Iš viso:			**13,037**	**12,955**	**20,93**	**246,05**
Iš viso *(I variantas kopūstų srb.)* :			**42,689**	**38,289**	**127,353**	**975,716**
Iš viso *(I variantas su raugintų kopūstų srb.)* :			**42,755**	**38,218**	**127,424**	**978,641**
Iš viso *(II variantas kopūstų srb.)* :			**42,939**	**34,225**	**134,282**	**959,971**
Iš viso *(II variantas su raugintų kopūstų srb.)* :			**43,005**	**34,154**	**134,353**	**962,896**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**42,847**	**36,222**	**130,853**	**969,306**

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	150	6,020	2,240	28,280	160,650
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
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
		Iš viso:	**8,503**	**7,740**	**56,848**	**323,84**

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	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 $T_{1,3}$	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
**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
		Iš viso *(su daržovėmis)* :	**18,095**	**9,424**	**42,420**	**308,005**
		Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :	**18,396**	**9,450**	**44,668**	**316,331**

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	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)* :	**36,134**	**29,007**	**136,441**	**947,681**
		Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :	36,435	29,033	138,689	956,007
		Iš viso dienos davinio (vid.) :	***36,285***	***29,020***	***137,565***	***951,844***

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	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	200	0	0	0	0
Iš viso:			**11,452**	**9,991**	**21,384**	**214,28**

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	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	10	1,747	3,800	10,320	53,066
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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso *(su trinta cuk.por.pomid.srb)* :			**22,277**	**13,997**	**54,753**	**384,950**
Iš viso *(su cukinijų/moliūgų srb.)* :			**22,418**	**12,036**	**58,849**	**385,060**

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	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)* :			**51,093**	**38,397**	**97,850**	**882,018**
Iš viso *(su cukinijų/moliūgų srb.)* :			**51,234**	**36,436**	**101,946**	**882,128**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**51,164**	**37,417**	**99,898**	**882,073**

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
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 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. $_{7}$	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**

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 1,7	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Duoniukai / trapučiai 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.	Išeiga	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	0,005	0,011
Iš viso *(su daržovėmis ir daržovių srb.)* :			**17,563**	**15,284**	**50,872**	**385,381**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.)* :			**17,864**	**15,310**	**53,120**	**393,707**
Iš viso *(su daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			**17,259**	**15,379**	**51,137**	**386,896**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			**17,560**	**15,405**	**53,385**	**395,222**

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 T1	5.1.2	90	6,513	13,358	23,296	234,727
Jogurt. grietinė 7	4.4	30	0,948	3,288	1,269	42,300
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**8,001**	**16,736**	**26,575**	**285,847**
Iš viso *(su daržovėmis ir daržovių srb.)* :			**36,177**	**38,830**	**125,073**	**953,090**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.)* :			**36,478**	**38,856**	**127,321**	**961,416**
Iš viso *(su daržovėmis ir rūgštynių srb.):*			**35,873**	**38,925**	**125,338**	**954,605**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.)* :			**36,174**	**38,951**	**127,586**	**962,931**
Iš viso dienos davinio vid.:			**36,176**	**38,891**	**126,330**	**958,011**

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	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.	Išeiga	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	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas $T_{1,3}$ arba	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Traški vištienos filė T	3.2.9	60	13,127	1,297	9,143	101,510
Virtos kr. TA	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* **):**			**22,190**	**18,221**	**39,897**	**374,494**
Iš viso *(su traškia vištienos filė* **):**			**19,919**	**15,446**	**45,024**	**367,883**

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	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)* :			**44,093**	**38,687**	**110,700**	**922,746**
Iš viso dienos davinio *(su traškia vištienos filė)* :			**41,822**	**35,912**	**115,827**	**916,135**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**42,958**	**37,300**	**113,264**	**919,441**

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	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.	Išeiga	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	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
		Iš viso (*su daržovėmis*):	**22,558**	**13,415**	**58,046**	**417,668**
		Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis*):	**22,707**	**13,429**	**59,099**	**421,612**

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	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**	**140,005**	**992,058**
		Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis):*	**40,943**	**33,135**	**141,058**	**996,002**
		Iš viso dienos davinio (vid.):	**40,869**	**33,128**	**140,532**	**994,030**

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	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	200	0	0	0	0
Iš viso:			**9,03**	**10,964**	**25,064**	**235,24**

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	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	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**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)* :			**22,971**	**11,293**	**63,029**	**417,089**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**23,272**	**11,319**	**65,277**	**425,415**

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	110	19,110	12,446	20,452	281,459
su jogurto pad. (sald.) ₇	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			**20,777**	**13,446**	**24,386**	**312,979**
Iš viso *(su daržovėmis)* :			**52,778**	**35,703**	**112,479**	**965,308**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**53,079**	**35,729**	**114,727**	**973,634**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**52,929**	**35,716**	**113,603**	**969,471**

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	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA 1	1.26	100	3,420	1,265	11,592	62,443
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
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)* :			**22,129**	**9,375**	**63,114**	**394,348**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**22,430**	**9,401**	**65,362**	**402,674**

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. T 1,7	8.4	100/10	4,175	6,041	28,272	187,610
Šparaginės pupelės su "Mocarela" sūriu 7	5.1.5	40	3,442	3,447	3,119	54,518
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**8,157**	**9,578**	**33,401**	**250,948**
Iš viso *(su daržovėmis)* :			**39,279**	**30,164**	**136,102**	**930,626**
Iš viso *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* :			**39,580**	**30,190**	**138,350**	**938,952**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**39,430**	**30,177**	**137,226**	**934,789**

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 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 / trapučiai 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.	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	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
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 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
Iš viso (*su daržovėmis*):			**21,250**	**18,835**	**40,497**	**449,564**
Iš viso (*su garintomis/virtomis daržovėmis*):			**21,551**	**18,861**	**42,745**	**457,890**

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	60/60	12,268	9,642	28,097	246,970
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			**12,268**	**9,642**	**28,097**	**246,970**

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	6.5	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	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. ir su daržovėmis* **):**			**44,329**	**35,197**	**107,195**	**998,596**
Iš viso (*I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis* **):**			**44,630**	**35,223**	**109,443**	**1006,922**
Iš viso (*II var. ir su daržovėmis* **):**			**41,602**	**36,727**	**117,780**	**1064,319**
Iš viso (*II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis* **):**			**41,903**	**36,753**	**120,028**	**1072,645**
Iš viso dienos davinio(vid.):			**43,116**	**35,975**	**113,612**	**1035,621**

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 1,7	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Sviestas7	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.	Išeiga	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
**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
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			**22,838**	**9,935**	**65,279**	**406,65**

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 T1,7	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 1,9	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	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (*su rausvuoju daržovių padažu*):			**8,622**	**8,332**	**34,008**	**245,540**
Iš viso (*su baltuoju daržovių padažu*):			**8,427**	**8,307**	**32,823**	**240,040**
Iš viso (*su rausvuoju daržovių padažu)* :			**39,509**	**30,644**	**143,608**	**959,021**
Iš viso (*su baltuoju daržovių padažu*):			**39,314**	**30,619**	**142,423**	**953,521**
Iš viso dienos davinio(vid.):			**39,412**	**30,632**	**143,016**	**956,271**

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	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	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**9,46**	**14,444**	**34,228**	**301,831**

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	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 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	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
		Iš viso:	**18,606**	**12,367**	**56,162**	**374,370**

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	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Saldus jogurto pad. 7	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**18,953**	**13,296**	**22,769**	**288,489**
	Iš viso dienos davinio:		**47,019**	**40,107**	**113,159**	**964,690**

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 TA₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
**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
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona,daržovėmis)* :			**17,843**	**13,828**	**51,040**	**373,621**
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis)* :			**18,144**	**13,854**	**53,283**	**381,936**
Iš viso *(su trinta daržovių srb, su skrebučiais,daržovės)* :			**17,841**	**17,320**	**47,999**	**371,967**
Iš viso *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis)* :			**18,142**	**17,346**	**50,247**	**380,293**

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 T ₃	5.8	160	9,417	5,812	26,212	174,682
Jogurt. grietinė ₇	4.4	30	0,948	3,288	1,269	42,300
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras ₇	6.8	100	3,400	2,500	4,900	60,000
Iš viso:			**14,665**	**11,75**	**35,731**	**291,682**
Iš viso *(su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis)* :			**44,739**	**38,535**	**124,480**	**968,133**
Iš viso (*su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis*):			**45,040**	**38,561**	**126,723**	**976,448**
Iš viso (*su trinta daržovių srb, skrebučiais,daržovės*):			**44,737**	**42,027**	**121,439**	**966,479**
Iš viso *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis)* :			**45,038**	**42,053**	**123,687**	**974,805**
Iš viso dienos davinio (vid.):			**44,889**	**40,294**	**124,082**	**971,466**

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	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu $_{7}$	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė $_{7}$	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
		Iš viso:	**11,032**	**13,391**	**28,133**	**274,990**

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	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona $_{1}$ arba	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (*su daržovėmis*):			**20,111**	**12,191**	**60,321**	**406,325**
Iš viso (*su virtomis/garintomis daržovėmis*):			**20,412**	**12,217**	**62,569**	**414,651**

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. $_{1,7}$T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
su Karštu sumuštiniu su sviestu ir fermentiniu sūriu $_{1,7}$T (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 var*):			**8,992**	**13,508**	**32,748**	**281,110**
Iš viso (*su pieniška kr.srb. ir 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 var*):			**8,650**	**9,800**	**30,305**	**242,100**
Iš viso (*su pieniška mak.srb. ir 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 (*su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 1 var*):			**40,135**	**39,090**	**121,202**	**962,425**
Iš viso (*su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 2 var*):			**40,135**	**39,090**	**121,202**	**962,425**
Iš viso (*su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 3 var*):			**40,418**	**38,152**	**131,354**	**996,933**
Iš viso (*su daržov. ir pieniška mak. srb. ir 1 var):*			**39,793**	**35,382**	**118,759**	**923,415**
Iš viso (*su daržov. ir pieniška mak.srb. ir 2 var*):			**39,793**	**35,382**	**118,759**	**923,415**
Iš viso (*su daržov. ir pieniška mak.srb. ir 3 var*):			**40,076**	**34,444**	**128,911**	**957,923**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1 var*):			**40,436**	**39,116**	**123,450**	**970,751**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 2 var*):			**40,436**	**39,116**	**123,450**	**970,751**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var*):			**40,719**	**38,178**	**133,602**	**1005,259**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1 var*):			**40,094**	**35,408**	**121,007**	**931,741**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 2 var*):			**40,094**	**35,408**	**121,007**	**931,741**
Iš viso (*su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var*):			**40,377**	**34,470**	**131,159**	**966,249**
Iš viso (vid.):			**40,209**	**36,936**	**124,489**	**958,586**

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

	Baltymai, g	**Riebalai, g**	**Angliavandeniai, g**	**Energinė vertė, kcal**
1 savaitė				
1	49,670	32,392	120,907	961,877
2	42,847	36,222	130,853	969,306
3	36,285	29,020	137,565	951,844
4	51,093	38,397	97,850	882,018
5	38,333	32,151	133,186	943,533
2 savaitė				
6	36,176	38,891	126,330	958,011
7	42,958	37,300	113,264	919,441
8	40,869	33,128	140,532	994,030
9	52,929	35,716	113,603	969,471
10	39,430	30,177	137,226	934,789
3 savaitė				
11	43,116	35,975	113,612	1035,621
12	39,412	30,632	143,016	956,271
13	47,019	40,107	113,159	964,690
14	44,889	40,294	124,082	971,466
15	40,209	36,936	124,489	958,586
5 proc. nuokrypis	**21-54**	**21-41**	**91-160**	**798-1071**

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė

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