**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**
*Taikos pr. 76, Klaipėda*

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

# 15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

**2 variantas**

**4-7 m.**

Įstaigos darbo laikas
Nuo ___ iki ___ val.

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

1 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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 | 100 | 19,862 | 9,361 | 6,014 | 185,746 |
| Virtos bulvės TA | 11.4 | 80 | 1,620 | 0,081 | 14,823 | 65,610 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 0,720 | 0,280 | 13,700 | 55,000 |
| **Iš viso** *(su daržovėmis)* : | | | **28,971** | **13,600** | **72,731** | **495,912** |
| **Iš viso** *( su garintomis/virtomis daržovėmis)* : | | | **29,315** | **13,630** | **75,300** | **505,427** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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)* : | | | **40,190** | **38,694** | **144,962** | **1193,551** |
| **Iš viso** *(su aguonomis ir virtomis/garintomis daržovėmis)* : | | | **40,534** | **38,724** | **147,531** | **1203,066** |
| **Iš viso** *(su sviestu ir daržovėmis)* : | | | **39,422** | **40,130** | **144,006** | **1202,631** |
| **Iš viso** *(su sviestu ir su virtomis/garintomis daržovėmis)* : | | | **39,766** | **40,160** | **146,575** | **1212,146** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **39,978** | **39,427** | **145,769** | **1202,849** |

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 | 75/45 | 16,603 | 16,392 | 5,784 | 234,195 |
| Virtos ryžių kr. TA | 11.2.4 | 80 | 2,130 | 0,570 | 23,040 | 101,100 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| **Iš viso** *(su kopūstų srb.)* : | | | **24,217** | **21,023** | **72,335** | **541,771** |
| **Iš viso** *(su raugintų kopūstų srb.)* : | | | **24,549** | **20,946** | **73,325** | **549,781** |

**Pietūs 12.00 val. (II variantas)**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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 | 140/50 | 18,617 | 13,793 | 35,465 | 322,540 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| **Iš viso** *(su kopūstų srb.)* : | | | **24,101** | **17,854** | **78,976** | **529,016** |
| **Iš viso** *(su raugintų kopūstų srb.)* : | | | **24,433** | **17,777** | **79,966** | **537,026** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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 |
| **Iš viso:** | | | **15,925** | **16,247** | **26,05** | **305,32** |
| **Iš viso** *(I variantas kopūstų srb.):* | | | **53,097** | **47,168** | **158,328** | **1212,341** |
| **Iš viso** *(I variantas su raugintų kopūstų srb.):* | | | **53,429** | **47,091** | **159,318** | **1220,351** |
| **Iš viso** *(II variantas kopūstų srb.):* | | | **52,981** | **43,999** | **164,969** | **1199,586** |
| **Iš viso** *(II variantas su raugintų kopūstų srb.):* | | | **53,313** | **43,922** | **165,959** | **1207,596** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **53,205** | **45,545** | **162,144** | **1209,969** |

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 | 13.1 | 25 | 1,925 | 0,350 | 13,125 | 54,500 |
| Jautienos befstrogenas T $_{1,7}$ | 3.4.3 | 70/30 | 23,405 | 16,618 | 4,643 | 258,840 |
| Virtos bulvės TA | 11.4 | 80 | 1,620 | 0,081 | 14,823 | 65,610 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| **Iš viso** *(su daržovėmis)* : | | | **32,069** | **20,625** | **52,525** | **497,626** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* : | | | **32,413** | **20,655** | **55,094** | **507,141** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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)* : | | | **54,239** | **44,761** | **165,774** | **1277,182** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* : | | | **54,583** | **44,791** | **168,343** | **1286,697** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **54,411** | **44,776** | **167,059** | **1281,940** |

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 |
| | | **Iš viso:** | **14,592** | **13,643** | **25,913** | **275,23** |

**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 | 80 | 19,663 | 5,457 | 4,860 | 146,120 |
| Virtos kr. TA | 11.2 | 80 | 3,636 | 1,055 | 23,450 | 112,624 |
| **Daržovės | 12.4 | 40 | 0,720 | 0,120 | 2,680 | 11,760 |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 40 | 0,680 | 2,870 | 0,640 | 34,620 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0 | 0 | 0,05 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| **Iš viso** *(su trinta cuk.por.pomid.srb)* : | | | **28,264** | **18,706** | **64,401** | **483,676** |
| **Iš viso** *(su cukinijų/moliūgų srb.)* : | | | **28,447** | **16,246** | **70,437** | **488,346** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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)* : | | | **64,541** | **50,429** | **115,822** | **1107,227** |
| **Iš viso** *(su cukinijų/moliūgų srb.)* : | | | **64,724** | **47,969** | **121,858** | **1111,897** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **64,633** | **49,199** | **118,840** | **1109,562** |

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 | 80 | 17,366 | 9,860 | 7,097 | 187,385 |
| Bulvių košė T $_{7}$ | 11.1.1 | 80 | 1,929 | 2,853 | 14,337 | 89,790 |
| Virtos /garintos daržovės arba | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0 | 0 | 0,05 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 0,720 | 0,280 | 13,700 | 55,000 |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* : | | | **30,161** | **19,579** | **67,958** | **541,816** |
| **Iš viso** *(su daržovėmis)* : | | | **29,817** | **19,549** | **65,389** | **532,301** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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 |
| **Iš viso:** | | | **11,473** | **11,562** | **46,902** | **339,41** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle)* : | | | **50,501** | **43,537** | **170,941** | **1241,036** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle)* : | | | **50,848** | **43,400** | **171,640** | **1240,966** |
| **Iš viso** *(su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle)* : | | | **50,157** | **43,507** | **168,372** | **1231,521** |
| **Iš viso** *(su daržovėmis ir pupelių užtepėle)* : | | | **50,504** | **43,370** | **169,071** | **1231,451** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **50,503** | **43,454** | **170,006** | **1236,244** |

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 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Plovas su kiauliena T | 3.1.12 | 150/50 | 17,646 | 16,032 | 34,305 | 341,900 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| **Iš viso** *(su daržovėmis ir daržovių srb)* : | | | **23,334** | **19,863** | **67,498** | **509,056** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.)* : | | | **23,678** | **19,893** | **70,067** | **518,571** |
| **Iš viso** *(su daržovėmis rinkiniu ir rūgštynių srb.)* : | | | **22,913** | **20,011** | **68,254** | **512,706** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.)* : | | | **23,257** | **20,041** | **70,823** | **522,221** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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.)* : | | | **46,547** | **48,134** | **155,387** | **1189,771** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir daržovių srb.)* : | | | **46,891** | **48,164** | **157,956** | **1199,286** |
| **Iš viso** *(su daržovėmis ir rūgštynių srb.)* : | | | **46,126** | **48,282** | **156,143** | **1193,421** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis ir rūgštynių srb.)* : | | | **46,470** | **48,312** | **158,712** | **1202,936** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **46,509** | **48,223** | **157,050** | **1196,354** |

2 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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 3T arba | 3.2.6 | 80 | 20,712 | 5,797 | 5,947 | 148,050 |
| Traški vištienos filė T | 3.2.9 | 80 | 17,449 | 1,731 | 12,461 | 136,246 |
| Virtos kr. TA | 11.2 | 80 | 3,636 | 1,055 | 23,45 | 112,624 |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 80 | 1,309 | 6,669 | 1,232 | 76,798 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| **Iš viso** *(su vištienos maltinuku* **):** | | | **29,162** | **21,485** | **51,206** | **470,134** |
| **Iš viso** *(su traškia vištienos filė* **):** | | | **25,899** | **17,419** | **57,720** | **458,330** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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 )* **:** | | | **56,578** | **46,290** | **140,169** | **1149,600** |
| **Iš viso dienos davinio** *( su traškia vištienos filė )* **:** | | | **53,315** | **42,224** | **146,683** | **1137,796** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **54,947** | **44,257** | **143,426** | **1143,698** |

2 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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 | 59,520 |
| 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 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis $_{3}$ T | 3.5.3 | 100 | 20,132 | 10,117 | 6,122 | 193,306 |
| Bulvių košė $_{7}$T | 11.1.1 | 80 | 1,929 | 2,853 | 14,337 | 89,790 |
| **Daržovių sal. su jog. $_{7}$ | 12.1 | 70 | 1,031 | 0,774 | 2,573 | 18,970 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 30 | 0,540 | 0,090 | 2,010 | 8,820 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 30 | 0,689 | 0,104 | 3,063 | 12,764 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| **Iš viso** (*su daržovėmis* )**:** | | | **28,887** | **19,356** | **70,351** | **546,672** |
| **Iš viso** (*su virtomis/garintomis daržovėmis* )**:** | | | **29,036** | **19,370** | **71,404** | **550,616** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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* )**:** | | | **51,565** | **45,568** | **168,432** | **1275,983** |
| **Iš viso dienos davinio** (*su virtomis/garintomis daržovėmis* )**:** | | | **51,714** | **45,582** | **169,485** | **1279,927** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **51,640** | **45,575** | **168,959** | **1277,955** |

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 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Troškinta kalakutiena T 1,7 | 3.3.3 | 60/40 | 18,190 | 10,079 | 3,403 | 174,850 |
| Virtos kr. TA | 11.2 | 80 | 3,636 | 1,055 | 23,45 | 112,624 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| **Iš viso** *(su daržovėmis)* **:** | | | **28,130** | **15,399** | **77,980** | **528,300** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* **:** | | | **28,474** | **15,429** | **80,549** | **537,815** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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)* **:** | | | **68,22** | **49,582** | **137,717** | **1249,717** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis)* **:** | | | **68,564** | **49,612** | **140,286** | **1259,232** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **68,392** | **49,597** | **139,0015** | **1254,4745** |

2 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

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

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Makaronai su sviesto ir grietinės pad. $_{1,7}$T | 8.4 | 150/15 | 6,212 | 9,473 | 42,033 | 283,340 |
| Šparaginės pupelės su "Mocarela" sūriu $_{7}$ | 5.1.5 | 50 | 3,912 | 4,470 | 3,969 | 68,137 |
| **Daržovės | 12.4 | 50 | 0,900 | 0,150 | 3,350 | 14,700 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iš viso:** | | | **11,024** | **14,093** | **49,352** | **366,177** |
| **Iš viso***( su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi)* **:** | | | **53,473** | **47,000** | **176,502** | **1282,586** |
| **Iš viso** *(su daržovėmis ir žuvies maltinuku)* **:** | | | **52,225** | **41,966** | **181,900** | **1260,043** |
| **Iš viso** (*su virtomis/garintomis daržovėmis kepta riebia žuvimi* **):** | | | **53,817** | **47,030** | **179,071** | **1292,101** |
| **Iš viso** *(su virtomis/garintomis daržovėmis žuvies maltinuku)* **:** | | | **52,569** | **41,996** | **184,469** | **1269,558** |
| **Iš viso (vid.):** | | | **53,021** | **44,498** | **180,486** | **1276,072** |

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

**Vakarienė 15.30 val. (I variantas)**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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* **):** | | | **65,164** | **45,643** | **149,663** | **1255,198** |
| **Iš viso (** *I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis* **):** | | | **65,508** | **45,673** | **152,232** | **1264,713** |
| **Iš viso (** *II var. ir su daržovėmis* **):** | | | **55,286** | **45,655** | **147,494** | **1246,756** |
| **Iš viso (** *II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis* **):** | | | **55,630** | **45,685** | **150,063** | **1256,271** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **60,397** | **45,664** | **149,863** | **1255,735** |

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 | 80 | 21,467 | 7,286 | 10,363 | 181,595 |
| Trošk. ryžių kr. TA | 11.2.5 | 80 | 2,031 | 2,533 | 21,450 | 111,470 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 0,720 | 0,280 | 13,700 | 55,000 |
| | | **Iš viso:** | **29,575** | **13,881** | **79,107** | **520,22** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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* **)** : | | | **51,964** | **39,830** | **182,902** | **1242,646** |
| **Iš viso (***su Baltuoju daržovių padažu* **)**: | | | **51,769** | **39,805** | **181,717** | **1237,146** |
| **Iš viso dienos davinio (vid.):** | | | **51,867** | **39,818** | **182,310** | **1239,896** |

3 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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 3 | 3.5.4 | 80 | 15,835 | 9,431 | 5,460 | 171,441 |
| Virtos bulvės TA | 11.4 | 80 | 1,620 | 0,081 | 14,823 | 65,610 |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 40 | 0,680 | 2,870 | 0,640 | 34,620 |
| **Daržovės | 12.4 | 40 | 0,720 | 0,120 | 2,680 | 11,760 |
| Pagardintas stalo vanduo | VI. 1 | 200 | 0 | 0 | 0,05 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| | | **Iš viso:** | **24,984** | **16,366** | **68,862** | **503,207** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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.):** | | **58,065** | **49,735** | **138,502** | **1200,596** |

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 7 T | 3.3.6 | 140/50 | 16,902 | 14,703 | 33,575 | 323,590 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| **Iš viso** *(su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis)* : | | | **22,590** | **18,534** | **66,768** | **490,746** |
| **Iš viso** *(su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis)* : | | | **22,934** | **18,564** | **69,332** | **500,245** |
| **Iš viso** *( su trinta daržovių srb, su skrebučiais,daržovėmis )* : | | | **22,261** | **21,973** | **60,927** | **477,792** |
| **Iš viso** *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis)* : | | | **22,605** | **22,003** | **63,496** | **487,307** |

**Vakarienė 15.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | 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)* : | | | **55,661** | **47,781** | **148,552** | **1175,778** |
| **Iš viso** *(su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis)* : | | | **56,005** | **47,811** | **151,116** | **1185,277** |
| **Iš viso** *( su trinta daržovių srb, skrebučiais,daržovėmis )* : | | | **55,332** | **51,220** | **142,711** | **1162,824** |
| **Iš viso** *(su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis)* : | | | **55,676** | **51,250** | **145,280** | **1172,339** |
| **Iš viso (vid.):** | | | **55,669** | **49,516** | **146,915** | **1174,055** |

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 | 80 | 17,317 | 9,732 | 8,118 | 188,091 |
| Bulvių košė T $_7$ | 11.1.1 | 80 | 1,929 | 2,853 | 14,337 | 89,790 |
| **Daržovės arba | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Virtos/garintos daržovės TA | 11.8 | 80 | 1,784 | 0,270 | 7,929 | 33,035 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| **Iš viso** (*su daržovėmis* ): | | | **25,550** | **16,850** | **73,582** | **518,707** |
| **Iš viso** (*su virtomis/garintomis daržovėmis* ): | | | **25,894** | **16,880** | **76,151** | **528,222** |

**Vakarienė 15.30 val.**

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

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

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

Parengė mitybos specialistė 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;