Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Atžalynas“
Panevėžio g. 3, Klaipėda

15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

4 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo ___ iki ___ val.

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

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**11,200**	**8,068**	**49,280**	**298,270**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	100	0,979	2,192	9,503	58,740
1) Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
ARBA						
2) Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	100	1,179	3,109	6,896	56,270
2) Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su 1 variantu):			**21,690**	**15,922**	**39,319**	**378,709**
Iš viso (su 2 variantu):			**21,275**	**19,339**	**31,327**	**361,539**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
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:			**18,787**	**13,205**	**25,36**	**295,599**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**51,677**	**37,195**	**113,959**	**972,578**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**51,262**	**40,612**	**105,967**	**955,408**

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Ruginė duona su sviestu 1,7	13.1.2	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**12,707**	**13,071**	**39,409**	**310,460**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) *Burokėlių ir pomidorų srb. TA	1.24	100	0,682	2,062	4,648	36,860
ARBA						
2) *Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA, 1	1.26	100	3,420	1,265	11,592	62,443
1) Troškinta vištiena T 7 arba	3.2.4	50/20	16,071	6,953	3,734	132,730
2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T 1,3,11	3.2.10	60	15,398	8,649	5,401	157,609
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	60	3,780	0,930	20,790	104,700
**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	0,004	0,011
Iš viso (1)(1):			**21,672**	**16,394**	**30,248**	**346,859**
Iš viso (1)(2):			**20,999**	**18,090**	**31,915**	**371,738**
Iš viso (2)(1):			**24,410**	**15,597**	**37,192**	**372,442**
Iš viso (2)(2):			**23,737**	**17,293**	**38,859**	**397,321**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA 1	11.7	100	4,107	2,609	28,806	158,520
Grietinės ir sviesto pad. 3	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			**9,82**	**10,716**	**40,761**	**302,035**
Iš viso (dienos davinio) (1)(1):			**44,199**	**40,181**	**110,418**	**959,354**
Iš viso (dienos davinio) (1)(2):			**43,526**	**41,877**	**112,085**	**984,233**
Iš viso (dienos davinio) (2)(1):			**46,937**	**39,384**	**117,362**	**984,937**
Iš viso (dienos davinio) (2)(2):			**46,264**	**41,080**	**119,029**	**1009,816**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir kukurūzų kr. košė T 7	2.15	150	5,716	2,903	28,410	160,250
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**8,549**	**9,489**	**43,036**	**280,93**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	100	1,231	3,331	8,497	63,200
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos kvietinės Bulgur kr. TA 1	11.2.7	60	2,080	0,312	18,240	82,080
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			**17,984**	**14,432**	**56,017**	**381,191**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Virti varškėčiai T 1,3,7	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
ARBA						
2) Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas T 1,3,7	7.10	120	15,517	12,683	20,014	255,419
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Grietinė 7	4.2	8	0,192	2,400	0,248	23,440
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			**17,316**	**11,376**	**29,743**	**307,445**
Iš viso (su 2 variantu):			**15,909**	**15,208**	**22,518**	**287,609**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**43,849**	**35,297**	**128,796**	**969,566**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**42,442**	**39,129**	**121,571**	**949,730**

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
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:			**9,852**	**7,984**	**49,074**	**305,842**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinis T 1,3,4	3.6.6	60	13,479	7,255	5,282	140,839
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			**19,518**	**15,264**	**49,874**	**402,312**

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Pienas 7	6.12	100	3,400	2,500	4,900	56,000
Iš viso:			**10,985**	**11,357**	**40,505**	**313,640**
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			**40,355**	**34,605**	**139,453**	**1021,794**

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traškios bulvytės TA	11.14	120	3,206	6,148	29,286	182,640
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	25	1,182	1,494	0,878	21,614
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			**9,728**	**10,852**	**40,734**	**296,834**
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			**39,098**	**34,100**	**139,682**	**1004,988**

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T 1,7	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**10,953**	**12,945**	**38,533**	**302,190**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Plovas su kalakutiena T 7	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			**18,557**	**13,856**	**54,243**	**388,101**

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Srb. su višt. gab. ir ž. žirneliais T 9	1.1.3	130/20	8,116	2,383	4,884	66,390
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**14,158**	**11,989**	**26,182**	**252,66**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**43,668**	**38,79**	**118,958**	**942,951**

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T 1,7	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**11,052**	**12,246**	**37,143**	**295,98**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**40,562**	**39,047**	**129,919**	**986,271**

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**8,587**	**10,428**	**43,650**	**292,162**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			**25,535**	**11,773**	**61,106**	**405,39**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Kepti varškėčiai su aguonomis T 1,3,7	7.11	110	19,455	14,172	19,265	288,304
ARBA						
2) Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Saldus jogurto pad. 7	4.20	10	0,575	0,345	1,391	11,005
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso (1 variantas):			**20,388**	**14,758**	**23,311**	**310,723**
Iš viso (2 variantas):			**20,043**	**13,032**	**24,498**	**303,878**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**54,510**	**36,959**	**128,067**	**1008,275**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**54,165**	**35,233**	**129,254**	**1001,430**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Sviestas 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
su fermentiniu sūriu 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**10,258**	**13,748**	**38,94**	**314,761**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos šnicelis T 1,3	3.4.7	60	8,047	3,331	5,434	83,290
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	15	0,768	0,951	0,568	13,862
Bulvių košė T 7	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			**16,179**	**10,222**	**58,062**	**368,620**

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			**8,596**	**11,313**	**36,606**	**302,974**
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			**35,033**	**35,283**	**133,608**	**986,355**

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų plokštainis T 3,7	5.8	160	9,417	5,812	26,212	174,682
Jogurt. grietinė 7	4.4	25	0,790	2,740	1,058	35,250
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			**15,547**	**11,762**	**37,84**	**302,512**
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			**41,984**	**35,732**	**134,842**	**985,893**

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu — T - tausojantis
„ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms — TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Ruginė duona su sviestu 1,7	13.1.2	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**12,739**	**15,876**	**30,906**	**306,13**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
Vištienos kepinukas T 3	3.2.7	60	16,314	5,618	8,831	142,510
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			**21,729**	**14,054**	**47,282**	**385,611**

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul. pad. T 1	8.1.3	105/30	10,105	5,027	31,199	213,240
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			**15,265**	**8,207**	**41,099**	**302,880**
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			**49,733**	**38,137**	**119,287**	**994,621**

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su varške T 1,3,7	8.7	120	11,016	7,800	25,674	220,040
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			**12,254**	**8,096**	**30,093**	**240,344**
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			**46,722**	**38,026**	**108,281**	**932,085**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Sausučiai 1	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
		Iš viso:	**10,085**	**8,763**	**43,212**	**293**

Pusryčiai 8.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T 1,7	2.11	100	3,870	1,740	18,180	103,275
Virtas kiaušinis T 3	10.1	30	3,690	3,510	0,210	47,100
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Sausučiai 1	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
		Iš viso:	**12,49**	**7,793**	**36,632**	**260,225**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	100	2,683	1,693	10,984	63,315
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Riebios žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.5	60	14,04	11,173	6,099	176,804
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
		Iš viso:	**21,088**	**16,237**	**44,025**	**387,48**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	25	0,260	0,110	3,910	15,500
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**17,745**	**14,554**	**29,423**	**313,828**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**48,918**	**39,554**	**116,660**	**994,308**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**51,323**	**38,584**	**110,080**	**961,533**

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė T 7	2.19	100	3,650	1,705	16,105	95,600
Varškė 7	7.1	60	9,600	5,400	2,100	96,000
su grietine 7	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**14,266**	**10,454**	**31,731**	**273,650**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta kukurūzinė srb. TA	1.4.7	100	1,477	1,462	8,313	47,284
Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
1) **Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
1) **Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
ARBA						
2) Virtos / garintos daržovės TA	11.8	40	0,892	0,135	3,965	16,519
2)**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su 1 variantu):			**20,830**	**14,978**	**42,620**	**356,675**
Iš viso (su 2 variantu):			**21,182**	**15,023**	**44,575**	**364,374**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena T 7	3.2.8	100/40	14,718	10,423	26,503	244,860
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			**15,956**	**10,719**	**30,922**	**265,164**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**51,052**	**36,151**	**105,273**	**895,489**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**51,404**	**36,196**	**107,228**	**903,188**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Cinamonas	4.28	0,6	0,024	0,007	0,486	1,482
Sausainiai 1,7	14.8	10	0,830	3,050	5,400	52,950
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			**6,425**	**9,587**	**41,917**	**274,776**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Vidurkis			1,682	3,141	8,768	67,779
Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kalakutienos maltinukas T 1,3	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			**22,014**	**15,726**	**38,972**	**361,465**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Jogurtinis omletas T 3,7	10.6	100	11,049	13,480	2,012	172,760
ARBA						
2) Omletas su sūriu T 1,3,7	10.2.2	90	11,172	12,665	5,370	179,480
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			**14,619**	**14,110**	**22,452**	**258,740**
Iš viso (su 2 variantu):			**14,742**	**13,295**	**25,810**	**265,460**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**43,058**	**39,423**	**103,341**	**894,981**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**43,181**	**38,608**	**106,699**	**901,701**

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė T 1, 7	2.12	150	5,784	2,469	28,491	152,550
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**10,739**	**12,479**	**42,631**	**313,750**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	100	0,864	2,202	7,816	51,520
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T 1, 7	3.2.11	50/30	12,963	13,091	3,679	182,265
Bulvių košė T 7	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
		Iš viso:	**18,286**	**17,780**	**39,215**	**370,966**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T 1,7	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Saldus jogurto pad. 7	4.20	16	0,920	0,552	2,226	17,608
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
		Iš viso:	**18,247**	**9,666**	**35,024**	**315,967**
	Iš viso (dienos davinio):		**47,272**	**39,925**	**116,870**	**1000,683**

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Aguonos	4.29	3	0,597	1,401	0,741	15,510
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė 7	13.2.4	25	3,320	4,992	0,855	61,661
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**13,019**	**10,963**	**37,035**	**285,251**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	60	14,100	7,567	1,113	127,130
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			**21,080**	**10,586**	**49,962**	**355,101**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Sklindžiai su obuoliais 1,3,7	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
ARBA						
2) Sklindžiai su obuoliais ir cukinijomis 1,3,7	9.9	100	8,004	4,413	32,390	271,630
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	10	0,439	0,259	2,160	12,341
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			**8,711**	**10,692**	**35,964**	**292,394**
Iš viso (su 2 variantu):			**8,443**	**4,672**	**34,550**	**295,054**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**42,810**	**32,241**	**122,961**	**932,746**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**42,542**	**26,221**	**121,547**	**935,406**

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	150	4,410	1,085	24,255	122,150
Neraf. al.	4.6	5	0,000	4,782	0,000	43,100
1) Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
ARBA						
2) Karštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T 1,7	13.1.7	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**8,410**	**13,087**	**40,055**	**303,520**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Jogurt. grietinė 7	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Žuvies maltinukas T 1, 3, 4	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**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	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			**18,050**	**13,632**	**43,255**	**359,885**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Varškės ir makaronų apkepas T 1,3,7	7.12	150	15,568	8,732	20,207	223,458
ARBA						
2) Varškės ir bananų apkepas T 1,3,7	7.13	120	17,761	10,793	26,194	273,059
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Jogurt. grietinė 7	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso (su 1 variantu):			**16,453**	**10,650**	**24,099**	**258,355**
Iš viso (su 2 variantu):			**18,646**	**12,711**	**30,086**	**307,956**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**42,913**	**37,369**	**107,409**	**921,760**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**45,106**	**39,430**	**113,396**	**971,361**

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T 3	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
ir fermentiniu sūriu 7	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**14,440**	**15,900**	**23,425**	**279,400**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	100	2,683	1,693	10,984	63,315
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	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
		Iš viso:	**19,330**	**15,054**	**63,916**	**436,926**

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA 1	11.7	80	3,242	2,086	22,742	125,380
Kiaulienos kukuliukai T 3	3.1.6	50	12,176	5,242	0,862	97,468
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
		Iš viso:	**20,758**	**10,538**	**34,174**	**315,428**
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			**54,528**	**41,492**	**121,515**	**1031,754**

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena 1, 7	9.14	60/60	12,268	9,642	28,097	246,970
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**13,348**	**9,822**	**32,117**	**264,610**
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			**47,118**	**40,776**	**119,458**	**980,936**

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 (1)	**51,677**	**37,195**	**113,959**	**972,578**
1 (2)	**51,262**	**40,612**	**105,967**	**955,408**
2 (1)	**44,199**	**40,181**	**110,418**	**959,354**
2 (2)	**43,526**	**41,877**	**112,085**	**984,233**
2 (3)	**46,937**	**39,384**	**117,362**	**984,937**
2 (4)	**46,264**	**41,080**	**119,029**	**1009,816**
3 (1)	**43,849**	**35,297**	**128,796**	**969,566**
3 (2)	**42,442**	**39,129**	**121,571**	**949,730**
4 (1)	**40,355**	**34,605**	**139,453**	**1021,794**
4 (2)	**39,098**	**34,100**	**139,682**	**1004,988**
5 (1)	**43,668**	**38,79**	**118,958**	**942,951**
5 (2)	**40,562**	**39,047**	**129,919**	**986,271**
6 (1)	**54,510**	**36,959**	**128,067**	**1008,275**
6 (2)	**54,165**	**35,233**	**129,254**	**1001,430**
7 (1)	**35,033**	**35,283**	**133,608**	**986,355**
7 (2)	**41,984**	**35,732**	**134,842**	**985,893**
8 (1)	**49,733**	**38,137**	**119,287**	**994,621**
8 (2)	**46,722**	**38,026**	**108,281**	**932,085**
9 (1)	**48,918**	**39,554**	**116,660**	**994,308**
9 (2)	**51,323**	**38,584**	**110,080**	**961,533**
10 (1)	**51,052**	**36,151**	**105,273**	**895,489**
10 (2)	**51,404**	**36,196**	**107,228**	**903,188**
11 (1)	**43,058**	**39,423**	**103,341**	**894,981**
11 (2)	**43,181**	**38,608**	**106,699**	**901,701**
12	**47,272**	**39,925**	**116,87**	**1000,683**
13 (1)	**42,810**	**32,241**	**122,961**	**932,746**
13 (2)	**42,542**	**26,221**	**121,547**	**935,406**
14 (1)	**42,913**	**37,369**	**107,409**	**921,760**
14 (2)	**45,106**	**39,430**	**113,396**	**971,361**
15 (1)	**54,528**	**41,492**	**121,515**	**1031,754**
15 (2)	**47,118**	**40,776**	**119,458**	**980,936**
Vid.	**46,003**	**37,529**	**118,784**	**966,506**
Norma su 5% nuokrypiu	**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. Žuvys ir jų 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, lazdynų riešutai, graikiniai riešutai, anakardžiai, pekaninės karijos, brazilinės bertoletijos, pistacijos, makadamijos riešutai ir 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, visame SO_2 skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.
13. Lubinai ir jų produktai.
14. Moliuskai ir jų produktai.