Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

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

15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

4 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo ___ iki ___ val.

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

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	150/	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T 1,7	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**13,519**	**10,129**	**48,649**	**324,990**

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	150	1,490	3,279	13,732	86,090
1) Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
ARBA						
2) *Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	150	1,758	4,164	10,252	79,580
2) Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	80	19,520	10,252	5,445	190,595
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**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
Iš viso (su 1 variantu):			**26,249**	**20,701**	**50,987**	**484,509**
Iš viso (su 2 variantu):			**25,517**	**24,016**	**39,497**	**452,399**

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	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			**22,526**	**16,818**	**41,182**	**390,323**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**62,294**	**47,648**	**140,818**	**1199,822**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**61,562**	**50,963**	**129,328**	**1167,712**

„ * “ 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	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ruginė duona su sviestu 1,7	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**15,981**	**17,035**	**40,004**	**353,330**

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	150	1,041	3,094	7,111	55,880
ARBA						
2) *Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA 1	1.26	150	5,135	1,898	17,432	93,819
1) Troškinta vištiena T 1,7 arba	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T 1,3,11	3.2.10	80	20,531	11,655	7,398	212,075
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,040	1,240	27,720	139,600
**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
Iš viso (1) (1):			**26,827**	**20,523**	**41,793**	**447,144**
Iš viso (1) (2):			**27,921**	**22,658**	**43,466**	**484,369**
Iš viso (2) (1):			**30,921**	**19,327**	**52,114**	**485,083**
Iš viso (2) (2):			**32,015**	**21,462**	**53,787**	**522,308**

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	120	5,403	3,144	37,903	206,020
Grietinės ir sviesto pad. 3	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			**11,356**	**12,031**	**50,605**	**359,8**
Iš viso (dienos davinio) (1) (1):			**54,164**	**49,589**	**132,402**	**1160,274**
Iš viso (dienos davinio) (1) (2):			**55,258**	**51,724**	**134,075**	**1197,499**
Iš viso (dienos davinio) (2) (1):			**58,258**	**48,393**	**142,723**	**1198,213**
Iš viso (dienos davinio) (2) (2):			**59,352**	**50,528**	**144,396**	**1235,438**

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	200	7,276	3,734	35,752	202,620
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**11,382**	**11,609**	**60,025**	**375,540**

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	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Skrebučiai TA 1	13.3	15	2,621	5,700	15,480	79,599
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Virtos kvietinės Bulgur kr. TA 1	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			**26,129**	**21,489**	**74,222**	**526,776**

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	150	21,03	11,025	33,775	342,274
ARBA						
2) Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas T 1,3,7	7.10	140	18,057	14,900	23,674	300,009
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Grietinė 7	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			**21,563**	**14,208**	**37,394**	**384,407**
Iš viso (su 2 variantu):			**18,590**	**18,083**	**27,293**	**342,142**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**59,074**	**47,306**	**171,641**	**1286,723**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**56,101**	**51,181**	**161,540**	**1244,458**

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. 1,7 T	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
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:			**12,007**	**9,903**	**60,648**	**377,576**

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	150	1,938	3,171	12,078	78,220
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	9,86	7,097	187,385
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			**25,159**	**20,427**	**62,311**	**519,049**

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	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Pienas 7	6.12	120	4,080	3,000	5,880	67,200
Iš viso:			**13,554**	**14,723**	**45,114**	**388,928**
Iš viso (dienos davinio):			**50,720**	**45,053**	**168,073**	**1285,553**

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	150	4,008	8,184	36,608	232,720
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	30	1,478	1,867	1,100	27,018
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			**12,026**	**14,041**	**50,418**	**373,258**
Iš viso (dienos davinio):			**49,192**	**44,371**	**173,377**	**1269,883**

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	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Sviestas 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
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	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**12,817**	**15,287**	**46,439**	**359,970**

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	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kalakutiena T 7	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
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			**23,671**	**18,581**	**71,769**	**513,146**

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	180/20	10,179	3,483	6,426	88,410
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**17,723**	**15,385**	**31,212**	**313,86**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**54,211**	**49,253**	**149,42**	**1186,976**

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	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**14,464**	**15,462**	**46,806**	**375,65**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**50,952**	**49,33**	**165,014**	**1248,766**

„ * “ 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	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**11,030**	**12,326**	**56,996**	**370,037**

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	150	4,123	3,254	16,861	106,120
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	80	19,520	10,252	5,445	190,595
Virtos kr. TA 1	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			**31,605**	**15,445**	**77,831**	**542,275**

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	140	24,351	17,265	24,073	356,374
ARBA						
2) Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Saldus jogurto pad. 7	4.20	16	0,920	0,552	2,226	17,608
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso (1 variantas):			**25,762**	**18,145**	**30,107**	**390,145**
Iš viso (2 variantas):			**25,332**	**15,988**	**31,590**	**381,588**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**68,397**	**45,916**	**164,934**	**1302,457**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**67,967**	**43,759**	**166,417**	**1293,900**

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	200	7,410	3,865	27,163	173,519
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
su fermentiniu sūriu 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**11,904**	**16,937**	**46,399**	**378,359**

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	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos šnicelis T 1,3	3.4.7	80	12,301	5,01	7,505	122,197
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	20	0,944	1,115	0,698	16,916
Bulvių košė T 7	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**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:			**23,221**	**14,239**	**75,925**	**499,530**

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	150	10,258	14,074	39,083	353,315
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			**10,839**	**14,38**	**45,372**	**379,605**
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			**45,964**	**45,556**	**167,696**	**1257,494**

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	200	13,957	6,92	33,487	218,045
Jogurt. grietinė 7	4.4	30	0,948	3,288	1,269	42,300
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			**21,445**	**14,198**	**47,466**	**373,865**
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			**56,57**	**45,374**	**169,79**	**1251,754**

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

T - tausojantis
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	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Ruginė duona su sviestu 1,7	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**16,228**	**20,864**	**32,986**	**364,74**

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	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Vištienos kepinukas T 3	3.2.7	80	21,467	7,286	10,363	181,595
Virtos kr. TA 1	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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**28,387**	**18,425**	**57,331**	**488,473**

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	125/50	14,690	7,316	36,858	275,130
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
		Iš viso:	**21,23**	**11,306**	**49,568**	**388,65**
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			**65,845**	**50,595**	**139,885**	**1241,863**

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	180	16,325	11,182	38,107	322,960
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
		Iš viso:	**17,963**	**11,567**	**43,966**	**349,810**
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			**62,578**	**50,856**	**134,283**	**1203,023**

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	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai 1	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Iš viso:			**13,042**	**10,819**	**57,541**	**381,14**

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	120	4,644	1,728	21,816	123,930
Virtas kiaušinis T 3	10.1	30	3,690	3,510	0,210	47,100
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai 1	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Iš viso:			**14,674**	**8,401**	**47,179**	**318,62**

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	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Riebios žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.5	80	18,117	15,092	8,118	235,291
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			**27,625**	**20,881**	**59,142**	**508,577**

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	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
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**22,189**	**18,276**	**35,098**	**386,821**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**62,856**	**49,976**	**151,781**	**1276,538**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**64,488**	**47,558**	**141,419**	**1214,018**

„ * “ 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	150	6,090	2,765	27,755	162,400
Varškė 7	7.1	80	12,800	7,200	2,800	128,000
su grietine 7	4.2	20	0,480	6,000	0,620	58,600
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**19,623**	**16,123**	**34,033**	**360,083**

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	150	2,206	2,241	12,467	71,355
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
1) **Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
1) **Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
ARBA						
2) Virtos / garintos daržovės TA	11.8	50	1,115	0,168	4,956	20,648
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	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su 1 variantu):			**25,739**	**19,415**	**55,298**	**455,277**
Iš viso (su 2 variantu):			**26,134**	**19,463**	**57,574**	**464,165**

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	140/50	18,617	13,793	35,465	322,540
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			**20,255**	**14,178**	**41,324**	**349,39**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**65,617**	**49,716**	**130,655**	**1164,750**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**66,012**	**49,764**	**132,931**	**1173,638**

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	200	6,067	2,745	29,407	166,880
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Cinamonas	4.28	0,8	0,032	0,01	0,648	1,976
Sausainiai 1,7	14.8	20	1,800	4,810	12,740	100,200
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			**8,715**	**12,890**	**54,302**	**361,026**

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	150	1,758	4,164	10,252	79,580
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Vidurkis			2,668	4,243	14,411	103,136
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kalakutienos maltinukas T 1,3	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA 1	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
Iš viso:			**29,023**	**21,224**	**54,278**	**491,760**

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	120	13,336	16,438	2,433	210,031
ARBA						
2) Omletas su sūriu T 1,3,7	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Ruginė duona 1	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			**17,471**	**17,168**	**26,168**	**309,851**
Iš viso (su 2 variantu):			**17,570**	**16,587**	**30,175**	**321,140**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**55,209**	**51,282**	**134,748**	**1162,637**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**55,308**	**50,701**	**138,755**	**1173,926**

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	200	7,712	3,292	37,988	203,400
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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	**12,674**	**14,128**	**52,136**	**372,040**

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	150	1,286	3,301	11,683	77,110
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos guliašas T 1, 7	3.2.11	75/45	16,603	16,392	5,784	234,195
Bulvių košė T 7	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
		Iš viso:	**23,568**	**23,206**	**52,919**	**490,031**

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	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Saldus jogurto pad. 7	4.20	16	0,920	0,552	2,226	17,608
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
		Iš viso:	**22,531**	**11,883**	**42,290**	**386,172**
	Iš viso (dienos davinio):		**58,773**	**49,217**	**147,345**	**1248,243**

„ * “ 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	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Aguonos	4.29	4	0,796	1,868	0,988	20,680
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė 7	13.2.4	35	4,648	6,820	1,197	85,136
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**17,3**	**14,702**	**46,703**	**370,956**

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	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos befstrogenas T 1,7	3.4.3	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	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			**32,404**	**20,835**	**63,600**	**541,726**

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	120	9,519	12,025	37,466	319,970
ARBA						
2) Sklindžiai su obuoliais ir cukinijomis 1,3,7	9.9	120	9,581	12,018	39,091	324,330
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	20	0,878	0,517	4,319	24,682
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			**10,690**	**12,725**	**45,094**	**344,652**
Iš viso (su 2 variantu):			**10,459**	**12,535**	**43,410**	**361,845**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**60,394**	**48,262**	**155,397**	**1257,334**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**60,163**	**48,072**	**153,713**	**1274,527**

„ * “ 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	200	5,670	1,395	31,185	157,050
Neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
1) Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
ARBA						
2) Karštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T 1,7	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**11,172**	**16,650**	**50,473**	**386,220**

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	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Jogurt. grietinė 7	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Žuvies maltinukas T 1, 3, 4	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
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:			**23,358**	**17,881**	**54,116**	**464,027**

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	200	20,798	11,682	26,280	295,834
ARBA						
2) Varškės ir bananų apkepas T 1,3,7	7.13	150	22,294	13,549	32,780	342,525
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Jogurt. grietinė 7	4.4	20	0,632	2,192	0,846	28,200
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso (su 1 variantu):			**21,921**	**14,202**	**30,934**	**340,197**
Iš viso (su 2 variantu):			**23,417**	**16,069**	**37,434**	**386,888**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**56,451**	**48,733**	**135,523**	**1190,444**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**57,947**	**50,600**	**142,023**	**1237,135**

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 su sviestu 1, 7	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
ir fermentiniu sūriu 7	13.5	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	60	2,340	0,240	11,340	50,100
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**17,240**	**19,356**	**41,551**	**385,680**

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	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T 7	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			**25,574**	**18,99**	**72,546**	**526,716**

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	100	4,107	2,609	28,806	158,520
Kiaulienos kukuliukai T 3	3.1.6	60	14,713	6,346	1,008	117,820
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			**25,360**	**12,945**	**42,524**	**389,860**
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			**68,174**	**51,291**	**156,621**	**1302,256**

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	80/80	17,383	13,218	37,024	331,825
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**18,823**	**13,458**	**42,384**	**355,345**
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			**61,637**	**51,804**	**156,481**	**1267,741**

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 (1)	**62,294**	**47,648**	**140,818**	**1199,822**
1 (2)	**61,562**	**50,963**	**129,328**	**1167,712**
2 (1)	**54,164**	**49,589**	**132,402**	**1160,274**
2 (2)	**55,258**	**51,724**	**134,075**	**1197,499**
2 (3)	**58,258**	**48,393**	**142,723**	**1198,213**
2 (4)	**59,352**	**50,528**	**144,396**	**1235,438**
3 (1)	**59,074**	**47,306**	**171,641**	**1286,723**
3 (2)	**56,101**	**51,181**	**161,540**	**1244,458**
4 (1)	**50,72**	**45,053**	**168,073**	**1285,553**
4 (2)	**49,192**	**44,371**	**173,377**	**1269,883**
5 (1)	**54,211**	**49,253**	**149,42**	**1186,976**
5 (2)	**50,952**	**49,33**	**165,014**	**1248,766**
6 (1)	**68,397**	**45,916**	**164,934**	**1302,457**
6 (2)	**67,967**	**43,759**	**166,417**	**1293,9**
7 (1)	**45,964**	**45,556**	**167,696**	**1257,494**
7 (2)	**56,570**	**45,374**	**169,790**	**1251,754**
8 (1)	**65,845**	**50,595**	**139,885**	**1241,863**
8 (2)	**62,578**	**50,856**	**134,283**	**1203,023**
9 (1)	**62,856**	**49,976**	**151,781**	**1276,538**
9 (2)	**64,488**	**47,558**	**141,419**	**1214,018**
10 (1)	**65,617**	**49,716**	**130,655**	**1164,75**
10 (2)	**66,012**	**49,764**	**132,931**	**1173,638**
11 (1)	**55,209**	**51,282**	**134,748**	**1162,637**
11 (2)	**55,308**	**50,701**	**138,755**	**1173,926**
12	**58,773**	**49,217**	**147,345**	**1248,243**
13 (1)	**60,394**	**48,262**	**155,397**	**1257,334**
13 (2)	**60,163**	**48,072**	**153,713**	**1274,527**
14 (1)	**56,451**	**48,733**	**135,523**	**1190,444**
14 (2)	**57,947**	**50,600**	**142,023**	**1237,135**
15 (1)	**68,174**	**51,291**	**156,621**	**1302,256**
15 (2)	**61,637**	**51,804**	**156,481**	**1267,741**
Vid.	**59,080**	**48,851**	**149,458**	**1231,451**
Norma su 5% nuokrypiu	**25-68**	**28-51**	**112-201**	**998-1339**

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė

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

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

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, lazdyno 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.