

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Rūta“

I. Simonaitytės 25, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2024 m. spalio 9 d. įsakymu Nr. J-109

2 priedas

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 20 | 1,680 | 0,480 | 16,400 | 73,800 |
| 1) Avokado užtepėlė A | 13.2.6 | 20 | 0,319 | 4,451 | 1,070 | 45,542 |
| arba 2) Pupelių užtepėlė TA | 13.2.2 | 20 | 1,491 | 3,115 | 4,483 | 47,220 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| | | Iš viso (1): | 10,761 | 16,734 | 46,745 | 370,452 |
| | | Iš viso (2): | 11,933 | 15,398 | 50,158 | 372,130 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Žirnių ir perlinių kr. srb. TA | 1.11 | 150 | 3,679 | 3,336 | 14,569 | 95,140 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Kiaulienos maltinukas T | 3.1.8 | 80 | 19,520 | 10,252 | 5,445 | 190,595 |
| Bulvių košė T | 11.1.1 | 80 | 1,929 | 2,853 | 14,337 | 89,790 |
| **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 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 0,720 | 0,280 | 13,700 | 55,000 |
| | | Iš viso: | 29,558 | 20,131 | 67,126 | 542,321 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|-------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti varškėčiai T | 7.5 | 150 | 21,03 | 11,025 | 33,775 | 342,274 |
| Jogurto ir uogienės pad. | 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: | 22,750 | 12,067 | 42,01 | 389,327 |
| | | Iš viso (dienos davinio) (1): | 63,069 | 48,932 | 155,881 | 1302,100 |
| | | Iš viso (dienos davinio) (2): | 64,241 | 47,596 | 159,294 | 1303,778 |

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 | |
| Sorų kr. košė T | 2.19 | 200 | 7,300 | 3,410 | 32,210 | 191,200 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 10 | 0,840 | 0,240 | 8,200 | 36,900 |
| Varškės užtepėlė | 13.2.4 | 20 | 2,656 | 4,075 | 0,684 | 50,250 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 10,852 | 14,333 | 41,158 | 337,870 |

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 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Vištienos maltinukas T | 3.2.6 | 80 | 20,712 | 5,797 | 5,947 | 148,050 |
| 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: | | | 30,769 | 17,448 | 74,902 | 547,108 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Lietiniai | 9.1 | 120 | 9,091 | 11,562 | 33,444 | 298,768 |
| Jogurtas | 4.5 | 20 | 1,150 | 0,690 | 0,786 | 14,110 |
| Uogienė / džemas | 4.17 | 15 | 0,045 | 0,000 | 11,190 | 42,300 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 10,286 | 12,252 | 45,42 | 355,178 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 51,907 | 44,033 | 161,480 | 1240,156 |

I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušinis T | 10.1 | 60 | 7,380 | 7,020 | 0,420 | 94,200 |
| **Daržovės | 12.4 | 40 | 0,720 | 0,120 | 2,680 | 11,760 |
| Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) | 12.4.9 | 20 | 0,780 | 0,080 | 3,780 | 16,700 |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu | 13.1.3 | 35/7/20 | 6,104 | 11,662 | 19,426 | 201,930 |
| 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: | | | 15,848 | 19,218 | 42,746 | 390,59 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kca |
|----------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|---------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Daržovių sult. su mak. TA | 1.5 | 150 | 1,389 | 3,117 | 9,950 | 71,150 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Jautienos befstrogenas T | 3.4.3 | 70/30 | 23,405 | 16,618 | 4,643 | 258,840 |
| Bulvių košė TA | 11.1.2 | 80 | 1,660 | 0,083 | 15,189 | 67,230 |
| **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: | | | 30,204 | 20,478 | 50,897 | 486,156 |

(I variantas) Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška kr. srb. T | 1.3.1 | 200 | 7,095 | 8,240 | 22,430 | 188,200 |
| Riostainis | 14.1 | 50 | 5,500 | 0,900 | 32,650 | 157,000 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 12,595 | 9,14 | 55,08 | 345,2 |

(II variantas) Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška mak. srb. T | 1.3.2 | 200 | 6,920 | 3,560 | 22,020 | 150,200 |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu | 13.1.3 | 25/5/10 | 3,460 | 7,130 | 13,790 | 129,450 |
| Iš viso: | | | 10,380 | 10,690 | 35,81 | 279,65 |
| <i>I variantas</i> Iš viso (dienos davinio): | | | 58,647 | 48,836 | 148,723 | 1221,946 |
| <i>II variantas</i> Iš viso (dienos davinio): | | | 56,432 | 50,386 | 129,453 | 1156,396 |

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 | |
| Grikių kr. košė TA | 2.7.1 | 200 | 5,670 | 1,395 | 31,185 | 157,050 |
| Neraf. al. | 4.6 | 7 | 0,000 | 6,696 | 0,000 | 60,340 |
| Šviesi duona su lyd. sūriu | 13.1.4 | 35/20 | 4,255 | 4,546 | 20,170 | 133,117 |
| Morkų lazdelės / tarkuotos | 12.4.4 | 40 | 0,400 | 0,080 | 3,480 | 12,400 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) | 6.3 | 200 | 0,049 | 0,028 | 0,644 | 2,170 |
| Iš viso: | | | 10,374 | 12,745 | 55,479 | 365,077 |

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 |
| Jogurt. grietinė | 4.4 | 15 | 0,474 | 1,644 | 0,635 | 21,150 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Kepta žuvis (liesa) T | 3.6.1 | 100 | 22,145 | 4,287 | 4,352 | 148,010 |
| 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 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso: | | | 31,741 | 16,655 | 70,316 | 543,604 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Makaronai su trošk. višt. pad. T | 8.1.2 | 125/50 | 17,245 | 5,396 | 45,938 | 299,780 |
| **Daržovės | 12.4 | 50 | 0,900 | 0,150 | 3,350 | 14,700 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 18,343 | 5,691 | 49,787 | 317,81 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 60,458 | 35,091 | 175,582 | 1226,491 |

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
A - augalinis

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 | |
| Manų kr. košė su cin. ir cukr. T | 2.16 | 200/4 | 7,037 | 2,860 | 35,720 | 199,776 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 30/4 | 1,618 | 3,544 | 16,292 | 99,060 |
| *Kakava su pienu (sald.) | 6.7.1 | 200 | 3,610 | 2,713 | 11,338 | 82,850 |
| Iš viso: | | | 12,265 | 9,117 | 63,35 | 381,686 |

Pietūs 12.00 val.

| 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 |
| Skrebučiai TA | 13.3 | 10 | 1,747 | 3,800 | 10,320 | 53,066 |
| Plovas su kalakutiena 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 |
| 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: | | | 22,423 | 23,131 | 70,472 | 523,772 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės ir morkų apkepas T | 7.8 | 150 | 19,338 | 17,328 | 21,691 | 319,820 |
| 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: | | | 19,721 | 17,489 | 27,481 | 342,78 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 54,409 | 49,737 | 161,303 | 1248,238 |

„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Penkių javų dr. košė T | 2.6 | 200 | 7,410 | 3,865 | 27,163 | 173,519 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 15 | 1,260 | 0,360 | 12,300 | 55,350 |
| Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A | 13.2.3 | 20 | 1,116 | 2,293 | 3,776 | 39,270 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 10,04 | 13,271 | 43,802 | 330,989 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | 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 | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Kiaulienos mažylių balandėlis T | 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 |
| **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: | | | 27,251 | 20,168 | 65,947 | 536,68 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti varškėčiai T | 7.5 | 150 | 21,030 | 11,025 | 33,775 | 342,274 |
| Saldus jogurto pad. | 4.20 | 30 | 1,667 | 1,000 | 3,934 | 31,520 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 22,697 | 12,025 | 37,709 | 373,794 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 59,988 | 45,464 | 147,458 | 1241,463 |

„*“ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių kr. košė T | 2.4 | 200 | 10,296 | 5,654 | 33,638 | 216,480 |
| Sviestas | 4.1 | 5 | 0,035 | 4,130 | 0,040 | 37,200 |
| Trintų uogų pad. su bananais | 4.18.1 | 20 | 0,215 | 0,092 | 3,210 | 12,690 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 20/3 | 1,081 | 2,638 | 10,864 | 68,520 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 0,720 | 0,280 | 13,700 | 55,000 |
| Iš viso: | | | 12,347 | 12,794 | 61,452 | 389,89 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Troškinta vištiena T | 3.2.4 | 60/40 | 19,437 | 9,520 | 5,725 | 174,850 |
| Virtos kvietinės Bulgur kr TA | 11.2.7 | 80 | 3,840 | 0,416 | 24,320 | 109,440 |
| **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: | | | 28,713 | 22,503 | 59,669 | 525,264 |

Vakarienė 15.30 al.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sklindžiai | 9.7 | 150 | 10,258 | 14,074 | 39,083 | 353,315 |
| Jogurto ir uogienės pad. | 4.21 | 30 | 1,343 | 0,793 | 6,126 | 35,966 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) | 6.3 | 200 | 0,049 | 0,028 | 0,644 | 2,170 |
| Iš viso: | | | 11,65 | 14,895 | 45,853 | 391,451 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 52,71 | 50,192 | 166,974 | 1306,605 |

„*“ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas T | 10.2 | 100 | 12,044 | 14,352 | 9,195 | 212,840 |
| **Daržovės | 12.4 | 40 | 0,720 | 0,120 | 2,680 | 11,760 |
| Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) | 12.4.9 | 20 | 0,780 | 0,080 | 3,780 | 16,700 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 35/7 | 1,904 | 6,062 | 19,026 | 132,930 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 15,448 | 20,614 | 34,681 | 374,23 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių ir perlinių kr. srb. TA | 1.11 | 150 | 3,679 | 3,336 | 14,569 | 95,140 |
| Ruginė duona | 13.1 | 20 | 1,540 | 0,280 | 10,500 | 43,600 |
| Jautienos kukuliai T | 3.4.6 | 80 | 13,932 | 9,902 | 11,018 | 198,321 |
| Bulvių košė su morkomis TA | 11.1.4 | 80 | 1,400 | 0,106 | 12,702 | 54,420 |
| **Daržovės | 12.4 | 30 | 0,540 | 0,090 | 2,010 | 8,820 |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 50 | 0,833 | 4,063 | 0,784 | 47,266 |
| 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: | | | 22,5 | 18,001 | 62,548 | 491,583 |

(I variantas) Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška mak. srb. T | 1.3.2 | 200 | 6,920 | 3,560 | 22,020 | 150,200 |
| Bandelė | 14.3 | 50 | 7,900 | 1,740 | 29,060 | 153,900 |
| Kmylių arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 15,018 | 5,445 | 51,579 | 307,43 |

(II variantas) Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška mak. srb. T | 1.3.2 | 200 | 6,920 | 3,560 | 22,020 | 150,200 |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu | 13.1.3 | 30/6/15 | 4,782 | 9,396 | 16,608 | 165,690 |
| Iš viso: | | | 11,702 | 12,956 | 38,628 | 315,890 |
| <i>I variantas</i> Iš viso (dienos davinio): | | | 52,966 | 44,060 | 148,808 | 1173,243 |
| <i>II variantas</i> Iš viso (dienos davinio): | | | 49,650 | 51,571 | 135,857 | 1181,703 |

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kukurūzų kr. košė T | 2.17 | 200 | 6,067 | 2,745 | 29,407 | 166,880 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Cukrus su cin. | 4.16 | 4 | 0,032 | 0,010 | 4,640 | 17,776 |
| *Kakava su pienu (sald.) | 6.7.1 | 200 | 3,610 | 2,713 | 11,338 | 82,850 |
| Sausučiai | 14.2 | 10 | 1,100 | 0,180 | 6,530 | 31,400 |
| Iš viso: | | | 10,865 | 12,256 | 51,979 | 358,426 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| <i>Kopūstų srb. su bulvėmis TA</i> | 1.16 | 150 | 1,255 | 3,135 | 8,581 | 62,440 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Kepta žuvis (riebi) T | 3.6.1.1 | 75 | 18,565 | 14,766 | 2,720 | 210,634 |
| Virtos kr. TA | 11.2 | 80 | 3,636 | 1,055 | 23,45 | 112,624 |
| **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: | | | 28,07 | 19,952 | 72,306 | 540,634 |

(I variantas) Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pica su vištiena | 9.14 | 80/80 | 20,919 | 12,910 | 47,371 | 372,135 |
| **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: | | | 21,819 | 13,060 | 50,721 | 386,835 |

ARBA

(II variantas) Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| <i>Makaronai su varške ir sviestu T</i> | 8.3 | 150/50/5 | 13,795 | 8,795 | 47,472 | 330,450 |
| **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: | | | 14,695 | 8,945 | 50,822 | 345,150 |
| Iš viso (dienos davinio) (1): | | | 60,754 | 45,268 | 175,006 | 1285,895 |
| Iš viso (dienos davinio) (2): | | | 53,630 | 41,153 | 175,107 | 1244,210 |

„*“ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Miežinių kr. košė TA | 2.11.1 | 200 | 4,680 | 0,630 | 31,950 | 156,150 |
| Neraf. al. | 4.6 | 7 | 0,000 | 6,696 | 0,000 | 60,340 |
| Duoniukai / trapučiai su lydytu | 13.4.1 | 15/20 | 3,660 | 4,626 | 13,230 | 107,617 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 8,34 | 11,952 | 45,18 | 324,107 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Grietinė | 4.2 | 10 | 0,240 | 3,000 | 0,310 | 29,300 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Kalakutienos maltinukas T | 3.3.5 | 80 | 19,663 | 5,457 | 4,860 | 146,120 |
| Bulvių košė T | 11.1.1 | 80 | 1,929 | 2,853 | 14,337 | 89,790 |
| **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 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 150 | 1,080 | 0,420 | 20,550 | 82,500 |
| Iš viso: | | | 28,229 | 18,262 | 71,611 | 542,726 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės ir ryžių apkepas T | 7.9 | 150 | 21,302 | 17,919 | 19,718 | 325,361 |
| Jogurtas | 4.5 | 20 | 1,150 | 0,690 | 0,786 | 14,110 |
| Trintų uogų pad. | 4.18 | 15 | 0,127 | 0,079 | 1,429 | 5,542 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 22,777 | 18,833 | 22,432 | 348,343 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 59,346 | 49,047 | 139,223 | 1215,176 |

„*“ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
 A - augalinis

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 | |
| Kvietinių kr. košė T | 2.9 | 200 | 7,985 | 2,855 | 35,015 | 187,450 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 15 | 1,260 | 0,360 | 12,300 | 55,350 |
| Varškės užtepėlė (sald.) | 13.2.5 | 20 | 2,652 | 2,850 | 1,682 | 43,070 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Iš viso: | | | 12,529 | 12,897 | 60,021 | 389,39 |

Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| <i>Barščiai su bulvėmis TA</i> | 1.6 | 150 | 1,607 | 3,122 | 12,479 | 83,220 |
| 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 | 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: | | | 23,003 | 19,814 | 67,899 | 514,056 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška mak. srb. T | 1.3.2 | 200 | 6,920 | 3,560 | 22,020 | 150,200 |
| Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu | 13.1.5 | 35/7/20 | 5,544 | 10,462 | 19,786 | 190,330 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 12,662 | 14,167 | 42,305 | 343,86 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 48,194 | 46,878 | 170,225 | 1247,306 |

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sorų kr. košė T | 2.19 | 200 | 7,300 | 3,410 | 32,210 | 191,200 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Sūrio lazdelė | 13.7 | 20 | 4,200 | 5,600 | 0,400 | 69,000 |
| Arbatžolių arbata su citrina (sald.) | 6.3.1 | 200 | 0,049 | 0,028 | 6,632 | 25,870 |
| Iš viso: | | | 11,605 | 15,646 | 39,306 | 345,59 |

Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Agurkinė srb. su perl. kr. TA | 1.19 | 150 | 1,690 | 3,269 | 13,572 | 85,890 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Vištienos kepinukas T | 3.2.7 | 80 | 20,027 | 5,774 | 7,813 | 162,030 |
| 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 | 120 | 0,864 | 0,336 | 16,440 | 66,000 |
| Iš viso: | | | 27,86 | 16,551 | 70,001 | 523,364 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Lietiniai su varškės įdr. | 9.4 | 120/45 | 16,291 | 15,612 | 35,019 | 371,768 |
| Jogurto ir uogienės pad. | 4.21 | 15 | 0,644 | 0,380 | 3,416 | 19,041 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 16,935 | 15,992 | 38,435 | 390,809 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 56,4 | 48,189 | 147,742 | 1259,763 |

„*“ - pažymėtas patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
A - augalinis

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kiaušinių košė T | 10.3 | 80 | 8,837 | 8,171 | 2,009 | 116,830 |
| **Daržovės | 12.4 | 80 | 1,440 | 0,240 | 5,360 | 23,520 |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu | 13.1.3 | 35/7/20 | 6,104 | 11,662 | 19,426 | 201,930 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 16,381 | 20,073 | 26,795 | 342,280 |

Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga, 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 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Jautienos ir kiaulienos maltinukas T | 3.5.4 | 80 | 15,835 | 9,431 | 5,460 | 171,441 |
| <i>Virtos kvietinės Bulgur kr TA</i> | 11.2.7 | 80 | 3,840 | 0,416 | 24,320 | 109,440 |
| **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: | | | 25,544 | 13,978 | 75,916 | 498,257 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išseiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti varškėčiai T | 7.4 | 110 | 19,110 | 12,446 | 20,452 | 281,459 |
| Saldus grietinės pad. | 4.19 | 16 | 0,384 | 4,800 | 2,093 | 53,200 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,198 | 0,145 | 0,499 | 3,330 |
| Iš viso: | | | 19,692 | 17,391 | 23,044 | 337,989 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 61,617 | 51,442 | 125,755 | 1178,526 |

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Trintų uogų pad. su bananais | 4.18.6 | 35 | 0,383 | 0,161 | 5,790 | 22,960 |
| *Kakava su pienu (sald.) | 6.7.1 | 200 | 3,610 | 2,713 | 11,338 | 82,850 |
| Sausučiai | 14.2 | 10 | 1,100 | 0,180 | 6,530 | 31,400 |
| Iš viso: | | | 13,855 | 14,857 | 52,933 | 388,32 |

Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| 1)*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA | 1.4.6 | 150 | 3,577 | 4,321 | 18,570 | 126,691 |
| 1) Skrebučiai TA | 13.3 | 8 | 1,310 | 2,850 | 7,740 | 39,800 |
| ARBA 2)*Pupelių srb. TA | 1.12 | 150 | 4,178 | 2,298 | 17,126 | 95,880 |
| 2) Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Žuvies maltinukas 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 | 12.4 | 30 | 0,540 | 0,090 | 2,010 | 8,820 |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 50 | 0,833 | 4,063 | 0,784 | 47,266 |
| 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 (1): | | | 26,061 | 21,473 | 68,490 | 542,294 |
| Iš viso (2): | | | 27,662 | 17,020 | 75,056 | 537,083 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T | 8.4 | 200/20 | 8,458 | 12,085 | 57,302 | 378,810 |
| **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: | | | 9,178 | 12,205 | 59,982 | 390,57 |
| Iš viso (dienos davinio) (1): | | | 49,094 | 48,535 | 181,405 | 1321,184 |
| Iš viso (dienos davinio) (2): | | | 50,695 | 44,082 | 187,971 | 1315,973 |

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 | |
| Ryžių kr. košė T | 2.13 | 200 | 6,595 | 3,355 | 39,460 | 207,650 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,056 | 6,608 | 0,064 | 59,520 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 20/3 | 1,081 | 2,638 | 10,864 | 68,520 |
| Morkų lazdelės / tarkuotos morkos | 12.4.4 | 40 | 0,400 | 0,080 | 3,480 | 12,400 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Iš viso: | | | 8,708 | 12,905 | 64,828 | 392,09 |

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 | 3,675 | 3,228 | 15,699 | 100,120 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| Troškinta kalakutiena T | 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 |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 60 | 0,986 | 5,256 | 0,928 | 59,912 |
| **Daržovės | 12.4 | 20 | 0,360 | 0,060 | 1,340 | 5,880 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,005 | 0,016 |
| Iš viso: | | | 29,157 | 20,098 | 60,575 | 518,802 |

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 | 7.7 | 150 | 21,617 | 15,858 | 23,064 | 323,719 |
| Jogurtas | 4.5 | 10 | 0,575 | 0,345 | 0,393 | 7,055 |
| Trintų uogų pad. | 4.18 | 25 | 0,200 | 0,125 | 2,256 | 8,750 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 22,392 | 16,328 | 25,713 | 339,524 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 60,257 | 49,331 | 151,116 | 1250,416 |

„*“ - pažymėtas patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis
 A - augalinis

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

| | Baltymai,g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------------|----------------------|
| 1 savaitė | | | | |
| 1 | 63,069 | 48,932 | 155,881 | 1302,100 |
| 2 | 51,907 | 44,033 | 161,480 | 1240,156 |
| 3 | 58,647 | 48,836 | 148,723 | 1221,946 |
| 4 | 60,458 | 35,091 | 175,582 | 1226,491 |
| 5 | 54,409 | 49,737 | 161,303 | 1248,238 |
| 2 savaitė | | | | |
| 6 | 59,988 | 45,464 | 147,458 | 1241,463 |
| 7 | 52,710 | 50,192 | 166,974 | 1306,605 |
| 8 | 52,966 | 44,060 | 148,808 | 1173,243 |
| 9 | 60,754 | 45,268 | 175,006 | 1285,895 |
| 10 | 59,346 | 49,047 | 139,223 | 1215,176 |
| 3 savaitė | | | | |
| 11 | 48,194 | 46,878 | 170,225 | 1247,306 |
| 12 | 56,400 | 48,189 | 147,742 | 1259,763 |
| 13 | 61,617 | 51,442 | 125,755 | 1178,526 |
| 14 | 50,695 | 44,082 | 187,971 | 1315,973 |
| 15 | 60,257 | 49,331 | 151,116 | 1250,416 |
| 5 proc. nuokrypis | 25-68 | 28-51 | 112-201 | 998-1339 |

Parengė mitybos specialistė Vida Kontrimienė