

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

*Klaipėda, Taikos pr. 76*

**15 DIENŲ**  
**PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**  
*priešmokyklinio ugdymo mokinių grupės*  
*3 variantas*

[staigos darbo laikas  
Nuo 7<sup>30</sup> iki 18<sup>00</sup> val.

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2024 m. gegužės 14 d. įsakymu Nr. 1-45

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	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	200	5,670	1,395	31,185	157,050
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Sviesti duona	13.2	35	1,855	0,280	18,970	80,850
su sviestu	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
ir varškės sūriu	13.13	20	3,640	4,400	0,760	57,400
ARBA išdytas sūris	13.6	20	2,400	4,266	1,200	52,267
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
<b>Iš viso (su varškės sūriu):</b>			<b>11,200</b>	<b>15,944</b>	<b>50,955</b>	<b>384,220</b>
<b>Iš viso (su išd sūriu):</b>			<b>9,925</b>	<b>11,680</b>	<b>51,355</b>	<b>341,887</b>
<b>Iš viso (vid.):</b>			<b>10,563</b>	<b>13,812</b>	<b>51,155</b>	<b>363,054</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
ir 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
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	18,530	8,542	5,445	172,055
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
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
<b>Iš viso:</b>			<b>28,406</b>	<b>18,398</b>	<b>71,571</b>	<b>541,817</b>

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryčiai T	9.6	130	10,241	5,853	44,645	313,858
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,67</b>	<b>11,50</b>	<b>46,11</b>	<b>372,12</b>

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai T	7.6	150	18,010	10,037	31,653	289,825
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,44</b>	<b>15,68</b>	<b>33,12</b>	<b>348,09</b>
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>40,46</b>	<b>30,08</b>	<b>151,88</b>	<b>1064,54</b>
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>48,23</b>	<b>34,26</b>	<b>138,89</b>	<b>1040,50</b>

## 15.6 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
<b>Iš viso:</b>			<b>1,38</b>	<b>0,18</b>	<b>34,2</b>	<b>150,600</b>

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dabynuojant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsivėlgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

.. - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
 .. - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą



Dirktoriaus *[Signature]* - tautsojantis  
 arena Dankšientė - augalinis

I savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	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	207,650
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai arba trapačiai	13.4	10	0,84	0,24	8,02	36,9
su uogiene / džemu	4.17	20	0,060	0,000	14,920	56,400
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,366	10,713	50,167	360,47

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	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	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta vištiena T	3.2.4	70/50	22,707	11,447	7,302	209,340
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
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:			32,434	17,137	76,739	544,675

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su varške T	10.2.3	110	14,721	22,117	2,299	266,228
Šviesi duona	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,211	22,507	21,909	350,228
Iš viso (dienos davinio):			63,661	53,277	175,060	1406,973

## 15.1.3 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieno ir bananų kokteilis	6.9	150	4,000	2,650	16,450	104,500
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Iš viso:			5,650	2,920	26,245	151,600

Direktorė  
Irena Dančienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dabvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkinių sąlygas

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis

I savaitė  
 Trečiadienis

## 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 T	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Duoniukai / traškučiai su lydytu sūriu	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			12,313	7,87	66,674	382,337

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Spinatų srb. su bulvėmis TA	1.22	150	1,657	3,182	8,913	66,960
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Jautienos bešstrogenas T	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	258,840
Bulvių košė T	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:			30,741	23,313	49,008	504,526

## Vakarienė 15.30 val.

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
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,601	14,867	45,209	389,281
Iš viso (dienos davinio):			60,955	50,190	184,880	1434,064

## 15.8 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūral. jogurtas	13.11	120	3,000	3,600	4,399	63,720
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Iš viso:			6,3	4,14	23,989	157,92


 Direktorė  
 Jolanta Daukšienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gresnamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

\*\* - pažymėtas patiekalas rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 \*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezonitumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

I savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
ir grietine	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Sviesti duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,627	17,773	25,953	312,43

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso :			30,904	10,590	76,809	493,964

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė TA	11.1.2	200	4,140	0,207	37,881	167,670
su kiauš. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			15,265	11,864	46,42	356,61
Iš viso (dienos davinių):			66,076	46,247	170,132	1314,504

## 15.5 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Sūrio lazdele	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			5,28	6,02	20,95	151,5



\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaugiant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

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

T - tausojantis  
A - augalinis

I savaitė  
 Penktadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	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
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapečiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
ARBA avokado užtepėlė A	13.2.6	25	0,399	5,563	1,338	56,928
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<i>(su pupelių užtepele) Iš viso:</i>			<b>9,402</b>	<b>13,438</b>	<b>56,307</b>	<b>369,740</b>
<i>(su avokado užtepele) Iš viso:</i>			<b>8,310</b>	<b>15,886</b>	<b>53,162</b>	<b>379,448</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiauš. kukuliukais T	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Žuvies kukulis T	3.6.2	90	17,645	9,874	10,549	198,314
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<b>Iš viso:</b>			<b>29,500</b>	<b>23,350</b>	<b>60,910</b>	<b>553,896</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu ir grietinės pd. T	8.4	200/20	8,458	12,085	57,302	378,810
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,458</b>	<b>12,085</b>	<b>57,302</b>	<b>378,81</b>
<i>(su morkų užtepele) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>53,568</b>	<b>55,431</b>	<b>191,784</b>	<b>1464,954</b>
<i>(su avokado užtepele) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>45,258</b>	<b>39,545</b>	<b>138,622</b>	<b>1085,506</b>

**15.1 \*\*\*Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
arba pienas	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
<b>Iš viso:</b>			<b>7,300</b>	<b>4,110</b>	<b>20,410</b>	<b>152,800</b>

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsivėlgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas



\*\* - pažymetus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maistiniu  
 \*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezonškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val. (I variantas)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vareškės pudingas T	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,00</b>	<b>16,019</b>	<b>28,854</b>	<b>346,679</b>

**Pusryčiai 8.30 val. (II variantas)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>14,032</b>	<b>17,966</b>	<b>23,417</b>	<b>303,50</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. su višt. gab. ir bulvėmis T	1.1.2	130/20	10,214	2,527	16,289	118,870
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
*Daržovės	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
<b>Iš viso:</b>			<b>31,61</b>	<b>19,219</b>	<b>71,709</b>	<b>549,706</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės TA	11.5	150	4,006	6,188	36,606	215,040
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>10,870</b>	<b>10,424</b>	<b>63,746</b>	<b>385,740</b>
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>69,760</b>	<b>51,682</b>	<b>185,259</b>	<b>1433,625</b>
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>61,792</b>	<b>53,629</b>	<b>179,822</b>	<b>1390,446</b>

**15.5 \*\*\*Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
<b>Iš viso:</b>			<b>5,280</b>	<b>6,020</b>	<b>20,950</b>	<b>151,500</b>

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, galinčių dalyvauti Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsivertigiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

2 savaitė  
Antradienis

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - taušojantis  
A - augalinis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgeiga	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
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			12,638	12,567	59,825	389,31

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgeiga	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
su skrebočiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Viltienos maltinukas T	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
ARBA kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su Bulgur kr.):			31,609	18,547	63,296	499,229
Iš viso (su Kuskus kr.):			32,889	18,371	67,936	540,189

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiauš., grietinės ir pomidorų pad. T	8.1.5	125/75	15,189	10,348	38,838	311,780
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,089	10,498	42,188	326,480
Iš viso (dienos davinio su Bulgur kr.):			66,636	45,752	189,298	1372,939
Iš viso (dienos davinio su Kuskus kr.):			67,916	45,576	193,938	1413,899

## 15.8 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	120	3,000	3,600	4,399	63,720
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Iš viso:			6,3	4,14	23,989	157,92

Direktoriaus  
Irena Daucienė

\*\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

..\*\* - pažymėtas patiekalo rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
..\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezonikumą

T - taušijantis  
A - augalinis



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Griekių kr. košė T	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sviesti duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su papėliu užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,867</b>	<b>13,608</b>	<b>56,402</b>	<b>383,49</b>

## 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
ir 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
Jautienos kukuliai T	3.4.6	80	13,932	9,902	11,018	198,321
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su jog.	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
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
<b>Iš viso:</b>			<b>22,69</b>	<b>19,141</b>	<b>75,25</b>	<b>551,687</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,434</b>	<b>12,355</b>	<b>39,570</b>	<b>334,734</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,288</b>	<b>49,214</b>	<b>191,629</b>	<b>1422,711</b>

## 15.1 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
arba pienas	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausėčiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
<b>Iš viso:</b>			<b>7,300</b>	<b>4,110</b>	<b>20,410</b>	<b>152,800</b>

Direktorė  
Irena Dankšienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

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	

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

T - taurėjantis  
 A - augalinis

Kukurūzų kr. košė T	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,523	20,553	30,271	364,4

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Ieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perli. 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
Troškinta kalakutiena T	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
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
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:			26,407	18,398	68,127	519,732

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Ieiga	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
su jogurto pad. (sald.)	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			1,667	12,025	37,709	373,794
Iš viso (dienos davinių):			43,977	51,156	170,307	1408,526

## 15.6 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Ieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,38	0,18	34,2	150,6


 Direktore  
 Jekaterina Daukšienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dabynaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų patiekimų sąlygas  
 2 savaitė  
 Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Ieiga	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

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maizininimu  
 \*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojančias  
 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. kolė TA	2.11.1	200	4,680	0,630	31,950	156,150
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Švieži duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,448</b>	<b>14,113</b>	<b>48,542</b>	<b>358,680</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su miež. kr. TA	1.9	150	1,419	3,158	10,765	76,060
ir kiaušienos kukuliukai T	3.1.6	18	4,165	1,766	0,274	33,340
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 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
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
<b>Iš viso:</b>			<b>30,383</b>	<b>20,767</b>	<b>66,137</b>	<b>540,58</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Kaštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
<i>(su pieno škrūpų sriuba) Iš viso:</i>			<b>11,877</b>	<b>17,636</b>	<b>39,038</b>	<b>353,890</b>
<i>(su pieno škrūpų makaronų sriuba) Iš viso:</i>			<b>11,702</b>	<b>12,956</b>	<b>38,628</b>	<b>315,890</b>
<i>(su pieno škrūpų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>54,468</b>	<b>53,416</b>	<b>190,667</b>	<b>1409,450</b>
<i>(su pieno škrūpų makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>54,293</b>	<b>48,736</b>	<b>190,257</b>	<b>1371,450</b>

**15.2 \*\*\*Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Duonukai / trapiukai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
<b>Iš viso:</b>			<b>2,76</b>	<b>0,9</b>	<b>36,95</b>	<b>156,3</b>



  
 Direktorė  
 Irena Daukšienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu  
 \*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - taurėjantis  
 A - augalinis

3 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 kr. košė T	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duonutukai / trapiukai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,342	12,652	49,402	344,850

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	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
*Vaissai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			32,081	18,756	72,548	552,636

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,919	12,910	47,371	372,135

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuolinis	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,041	12,922	45,202	363,693
( I variantas) Iš viso (dienos davinio):			71,642	48,428	189,731	1422,421
( II variantas) Iš viso (dienos davinio):			61,764	48,440	187,562	1413,979

## 15.1 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
arba pienas	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausučiai	14.2	20	0,200	0,360	13,060	62,800
Iš viso:			7,300	4,110	20,410	152,800

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei mėsosveikiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

3 savaitė  
Antradienis

..\*\* - pažymetus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru mašinimu  
..\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	25	2,199	3,168	6,459	56,580
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	25	0,399	5,563	1,338	56,928
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su pupelių užtepėle) Iš viso:</i>			<b>11,830</b>	<b>12,871</b>	<b>57,798</b>	<b>372,850</b>
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			<b>10,030</b>	<b>15,266</b>	<b>52,677</b>	<b>373,198</b>

## 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
ir 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
Vištienos kukulis T	3.2.5	70	19,817	2,909	5,092	115,570
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>28,268</b>	<b>17,577</b>	<b>70,343</b>	<b>528,62</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
<b>Iš viso:</b>			<b>21,395</b>	<b>8,199</b>	<b>59,286</b>	<b>391,45</b>
<i>(su pupelių užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>67,793</b>	<b>42,787</b>	<b>211,416</b>	<b>1450,844</b>
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>65,993</b>	<b>45,182</b>	<b>206,295</b>	<b>1451,192</b>

## 15.8 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	120	3,000	3,600	4,399	63,720
Sausužiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
<b>Iš viso:</b>			<b>6,3</b>	<b>4,14</b>	<b>23,989</b>	<b>157,92</b>

Direktorė  
Jana Daukšienė

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas 3 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
-----------------------	---------	--------	-----------------------------	--	--	-----------------

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

T - taušojantis  
A - augalinis

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sviesti daona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,23	18,217	43,819	383,849

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
ARBA Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su jog.	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	VI.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			23,035	17,593	61,744	453,323

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Karštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
<i>(su pieno škrūpių sriuba) Iš viso:</i>			11,877	17,636	39,038	353,890
<i>(su pieno škrūpių makaronų sriuba) Iš viso:</i>			11,702	12,956	38,628	315,890
<i>(su pieno škrūpių sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			48,526	53,626	178,801	1341,662
<i>(su pieno škrūpių makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			48,351	48,946	178,391	1303,662

## 15.6 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinami vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,38	0,18	34,2	150,6



Dirkšius  
Irena Daukšienė

\*\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsivėlgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas

..\*\* - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
..\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tamsjantis  
A - nugalinis

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	
Kiaušinių košė T	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			14,743	15,895	40,931	351,42

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Plovas su kalakutienu 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
Iš viso:			24,327	18,591	70,389	512,646

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T	11.1.1	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,263	15,819	49,442	384,98

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinytas TA	5.5	200	3,279	5,289	26,976	158,810
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
su trintu uogu pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,487	13,782	57,228	370,768
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			58,213	56,385	177,562	1391,846
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			54,437	54,348	185,348	1377,634

## 15.7 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Duoninkai / trapeciniai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			5,88	6,08	16,8	142,8

\*\*\* - užkandis gali keistis priklausomai nuo patalpos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkinių sąlygas

Dirkuvė  
Jana Drukšienė

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - taušojantis  
A - muginis

3 savaitė  
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Griklių kr. košė T	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,986	15,853	36,059	335,970

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	150	1,490	3,279	13,732	86,090
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
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
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:			25,334	18,061	73,002	533,173

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
su trintų uogu pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
ir jogurt. grietine	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,562	16,856	28,071	376,259
Iš viso (dienos davinio):			64,262	50,950	171,332	1396,002

15.6 \*\*\*Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinami vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,38	0,18	34,2	150,600



Directoriaus  
 Irina Daukšienė

*[Handwritten signature]*

\*\*\*\* užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, žinomų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos vielių pirkimų sąlygas

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu  
 \*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezonškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis



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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
1	40,460	30,078	151,878	1064,535
2	56,634	44,002	175,947	1298,575
3	60,955	50,190	184,880	1434,064
4	66,076	46,247	170,132	1314,504
5	53,568	55,431	191,784	1464,954
<b>2 savaitė</b>				
6	69,760	51,682	185,259	1433,625
7	66,636	45,752	189,298	1372,939
8	52,288	49,214	191,629	1422,711
9	43,977	51,156	170,307	1408,526
10	11,702	12,956	38,628	315,890
<b>3 savaitė</b>				
11	71,642	48,428	189,731	1422,421
12	67,793	42,787	211,416	1450,844
13	48,351	48,946	178,391	1303,662
14	54,437	54,348	185,348	1377,634
15	64,262	50,950	171,332	1396,002
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>29-76</b>	<b>32-57</b>	<b>128-225</b>	<b>1141-1497</b>

Parengė mitybos specialistė Inga Gaifarova



\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu  
 \*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
 A - augalinis