

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Sakalėlis“

Šiaulių g. 11, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

1-3 m.

Išstaigos darbo laikas

Nuo ____ iki ____ val.

PATVIRTINTA

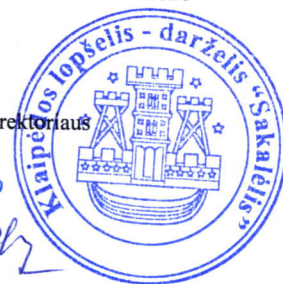
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. birželio 10 d. įsakymu Nr. J - 254

1 priedas *Klaipėdos lopšelio-darželio*

„Sakalėlis“

direktorė

Alma Balvičienė1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė _{1,7}	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu ₇	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapičiai su lydytu sūriu _{1,7}	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,898	9,967	32,060	252,591

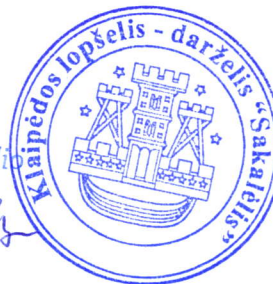
Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	100	2,026	2,145	11,433	67,310
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos mažylių balandėlis T ₃	3.1.11	80	15,873	7,468	4,915	148,752
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su daržovėmis):			23,024	10,514	59,030	395,563
Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):			23,325	10,540	61,278	403,889

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T _{1,3,7}	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,213	12,616	28,214	314,095
Iš viso (su daržovėmis):			49,135	33,097	119,304	962,249
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			49,436	33,123	121,552	970,575
Iš viso dienos davinio (vid.):			49,286	33,110	120,428	966,412

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



1 savaitė
Antradienis

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 _{1,7}	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Iš viso:			10,153	7,842	46,359	284,260

Pietūs 12.00 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	100	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T _{1,7}	3.2.11	50/30	12,963	13,091	3,679	182,265
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	60	1,505	1,396	15,895	78,340
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su kopūstų srb.):			18,635	17,156	43,624	379,406
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			18,701	17,085	43,695	382,331

Pietūs 12.00 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	100	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T ₇	3.2.8	100/40	14,718	10,423	26,503	244,860
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su kopūstų srb.):			18,885	13,092	50,553	363,661
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			18,951	13,021	50,624	366,586

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu T _{1,3,7}	10.2.2	90	11,172	12,665	5,370	179,480
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			13,901	13,291	37,370	312,050
Iš viso (I variantas su kopūstų srb.):			42,689	38,289	127,353	975,716
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			42,755	38,218	127,424	978,641
Iš viso (II variantas su kopūstų srb.):			42,939	34,225	134,282	959,971
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			43,005	34,154	134,353	962,896
Iš viso dienos davinio (vid.):			42,847	36,222	130,853	969,306

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



2 variantas
Lopšelis
2026

1 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 _{1,7}	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
Iš viso:			10,29	11,990	29,180	268,400

Pietūs 12.00 val.

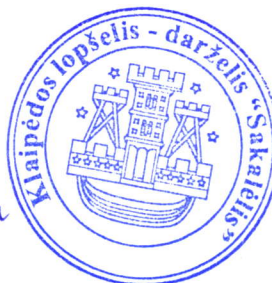
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA ₁	1.11	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T _{1,3}	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (su daržovėmis):			18,671	9,648	53,380	352,005
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			18,972	9,674	55,628	360,331

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai _{1,3,7}	9.7	120	8,193	11,050	31,047	279,870
su jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,536	11,843	37,173	315,836
Iš viso (su daržovėmis):			38,497	33,481	119,733	936,241
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			38,798	33,507	121,981	944,567
Iš viso dienos davinio (vid.):			38,648	33,494	120,857	940,404

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

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



2 variantas
Lopšelis
2026

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Grietinė ₇	4.2	5	0,120	1,500	0,155	14,650
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			11,219	9,236	37,575	263,530

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	100	1,231	3,331	8,497	63,200
Su skrebučiais TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kalakutienos maltinukas T _{1,3}	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0	0	0,05	0,011
Iš viso:			22,234	14,570	43,049	353,680

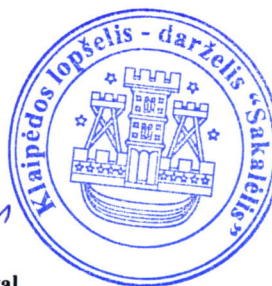
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T _{1,3,7}	7.9	120	16,981	14,248	15,923	259,828
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,364	14,409	21,713	282,788
Iš viso dienos davinio (vid.):			50,817	38,215	102,337	899,998

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T ₇	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,810	9,917	48,104	299,960

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T ₃	1.1.8	80/20	4,177	3,365	6,036	69,570
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinis T _{3,4,1}	3.6.6	60	13,479	7,255	5,282	140,839
Bulvių košė T ₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
Virtos /garintos daržovės arba	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0	0	0,05	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			23,316	13,443	55,702	413,856
Iš viso (su daržovėmis):			23,015	13,417	53,454	405,530

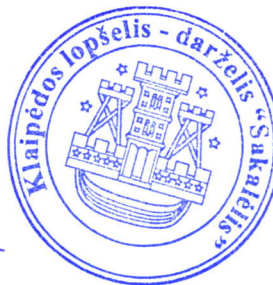
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T _{1,7}	8.2	100/10	6,618	3,748	27,458	174,090
Su grietinės ir sviesto pad. 1,7	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,531	8,735	30,853	233,845
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			38,657	32,095	134,659	947,661
Iš viso (su daržovėmis):			38,356	32,069	132,411	939,335
Iš viso dienos davinio (vid.):			38,507	32,082	133,535	943,498

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



2 variantas
Lopšelis
2026

2 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 _{1,7}	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Duoniukai / trapučiai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.) ₇	13.2.5	15	1,989	2,130	1,262	32,302
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			10,613	6,81	47,626	281,862

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 perl. kr. TA ₁	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kiauliena T ₇	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso (su daržovėmis):			17,419	15,352	52,034	391,351
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			17,720	15,378	54,282	399,677

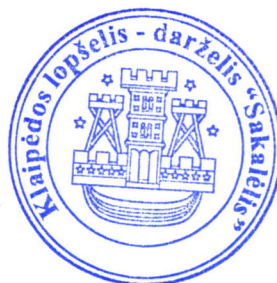
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul. ir grietinės pad. T _{1,7}	8.1.4	105/45	10,345	8,027	31,509	242,540
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,885	8,117	33,519	251,360
Iš viso (su daržovėmis):			38,917	30,279	133,179	924,573
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			39,218	30,305	135,427	932,899
Iš viso dienos davinio vid.:			39,068	30,292	134,303	928,736

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*
Alma Balvičienė



2 variantas
Lopšelis
2026

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	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T _{1,7}	2.16	150/3	5,834	2,307	29,840	166,132
Sausučiai ₁	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Iš viso:			10,41	4,79	47,997	276,982

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	100	1,179	3,109	6,896	56,270
su skrebučiais TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas T _{1,3} arba	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Traški vištienos filė T _{1,3}	3.2.9	60	14,775	3,424	10,508	132,338
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su vištienos maltinuku):			22,190	18,221	39,897	374,494
Iš viso (su traškia vištienos filė):			21,567	17,573	46,389	398,711

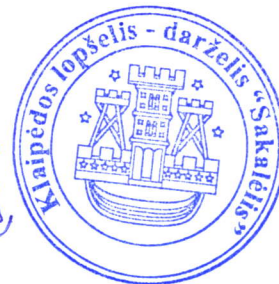
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	15	0,585	0,060	2,835	12,525
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,309	15,646	22,136	268,330
Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku):			43,913	38,657	110,030	919,806
Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):			43,290	38,009	116,522	944,023
Iš viso dienos davinio (vid.):			43,602	38,333	113,276	931,915

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



2 variantas
Lopšelis
2026

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T 7	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona 1	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su morkų užtepėlė A	13.2.1	15	0,235	2,046	1,929	24,660
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,392	10,037	43,212	288,400

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
ir jogurt. grietinė 7	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T 3	3.5.3	80	15,899	8,007	5,001	153,442
Bulvių košė T 7	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovių sal. su jog. 7	12.1	60	0,862	0,614	2,211	15,655
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			22,434	14,441	56,809	424,448

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai 1,3,7	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
su jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			8,841	9,619	36,970	275,830
Iš viso dienos davinio (vid.):			39,667	34,097	136,991	988,678

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



2 variantas
Lopšelis
2026

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 7	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Sviestas 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
arba Cinamonas	4.28	0,6	0,024	0,007	0,486	1,482
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su trintų uogų pad.):			10,147	11,458	44,362	312,323
Iš viso (su cinamonu):			9,918	11,307	41,990	302,722
Iš viso (vid.):			10,033	11,383	43,176	307,523

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lėšių srb. TA	1.13	100	4,644	4,236	13,940	105,840
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	60	1,775	0,475	19,200	84,250
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Virtos / garintos daržovės TA	11.8	60	1,338	0,202	5,947	24,777
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso (su daržovėmis):			24,066	12,592	49,455	384,071
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			24,324	12,614	51,382	391,208

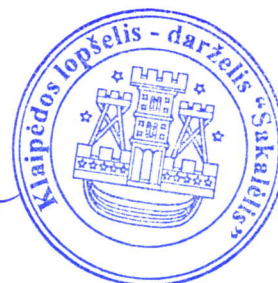
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
su jogurto pad. (sald.) 7	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,777	13,446	24,386	312,979
Iš viso (su daržovėmis):			54,761	37,345	115,831	999,772
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			55,019	37,367	117,758	1006,909
Iš viso dienos davinio (vid.):			54,890	37,356	116,795	1003,341

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



2 variantas
Lopšelis
2026

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	
Sorų kr. košė T 7	2.19	150	6,090	2,765	27,755	162,400
Sviestas 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
ir ferm. sūriu 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,299	11,507	38,851	295,180

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA 1	1.26	100	3,420	1,265	11,592	62,443
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Bulvių košė T 7	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su daržovėmis):			22,219	11,215	59,782	398,968
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			22,520	11,241	62,030	407,294

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T 1,7	8.2	100/10	6,618	3,748	27,458	174,090
Grietinės ir sviesto pad. 1,7	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,531	8,735	30,853	233,845
Iš viso (su daržovėmis):			39,049	31,457	129,486	927,993
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			39,350	31,483	131,734	936,319
Iš viso dienos davinio (vid.):			39,200	31,470	130,610	932,156

* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
** - rekomenduojama rinkti pagal sezoniškumą

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Maly*
Alma Balvičienė



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 _{1,7}	2.4	150	7,722	4,240	25,229	162,360
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Vidurkis:			0,230	0,118	3,083	12,125
Duoniukai / trapučiai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Su varškės užtepėle (sald.) ₇	13.2.5	15	1,989	2,130	1,262	32,302
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			11,501	7,008	51,474	298,687

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Skrebučiai TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kiaulienos guliašas T _{1,7}	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės arba	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Virtos / garintos daržovės TA	11.8	60	1,338	0,202	5,947	24,777
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso (su daržovėmis):			20,633	17,855	37,247	433,358
Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):			20,891	17,877	39,174	440,495

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

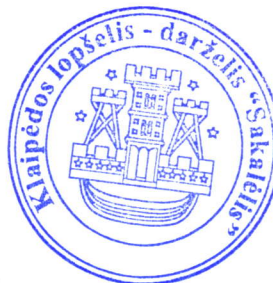
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena _{1,7}	9.14	60/60	12,268	9,642	28,097	246,970
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,268	9,642	28,097	246,970

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	6.5	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais _{1,3,7}	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
su jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,541	11,172	38,682	312,693
Iš viso (I var. ir su daržovėmis):			44,402	34,505	116,818	979,015
Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			44,660	34,527	118,745	986,152
Iš viso (II var. ir su daržovėmis):			41,675	36,035	127,403	1044,738
Iš viso (II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			41,933	36,057	129,330	1051,875
Iš viso dienos davinio(vid.):			43,168	35,281	123,074	1015,445

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

T - tausojantis
A - augalinis



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	
Kvietinių kr. košė T _{1,7}	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Sviestas ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis _{1,7}	13.1.6	30/6/20	1,872	5,256	17,148	117,640
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,049	12,377	44,321	306,830

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	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos maltinukas T _{1,3}	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
arba Vištienos kukulis T ₃	3.2.5	60	17,042	2,499	4,549	100,080
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	60	1,505	1,396	15,895	78,340
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su vištienos maltinuku):			21,922	8,389	60,464	372,262
Iš viso (su vištienos kukuliu):			23,566	6,816	60,997	364,221

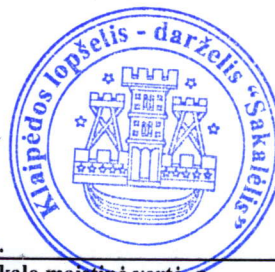
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T _{1,7}	8.2	100/10	6,618	3,748	27,458	174,090
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata nesald.	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,531	8,735	30,853	233,845
Iš viso (su vištienos maltinuku):			37,502	29,501	135,638	912,937
Iš viso (su vištienos kukuliu):			39,146	27,928	136,171	904,896
Iš viso dienos davinio(vid.):			38,324	28,715	135,905	908,917

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma*
Alma Balvičienė



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T _{1,7}	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
Fermentinis sūris 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,46	14,444	34,228	301,831

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	2,647	2,165	10,813	48,635
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T _{1,3}	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			20,113	13,097	62,587	409,428

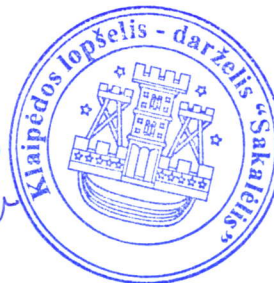
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T _{1,3,7}	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Saldus jogurto pad. 7	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			18,953	13,296	22,769	288,489
Iš viso dienos davinio:			48,526	40,837	119,584	999,748

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakolėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



2 variantas
Lopšelis
2026

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 _{3,7}	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			12,201	12,977	37,159	300,360

Pietūs 12.00 val.

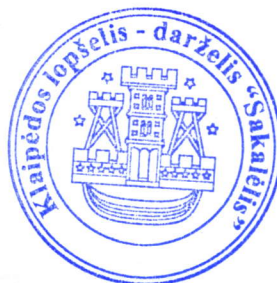
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
su ruginė duona, arba	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
su skrebučiais TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T ₇	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, daržovėmis):			17,843	13,828	51,040	373,621
Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, virtomis/garintomis daržovėmis):			18,144	13,854	53,283	381,936
Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais, daržovės):			17,841	17,320	47,999	371,967
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomis/garintomis daržovėmis):			18,142	17,346	50,247	380,293

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T ₇	11.1.1	100	2,344	3,746	17,554	112,120
Višt. ir grietinės pad. 7	4.2.6	35	6,186	4,640	1,027	69,720
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras 7	6.8	100	3,400	2,500	4,900	60,000
Iš viso:			12,83	11,036	26,831	256,540
Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, daržovėmis):			42,874	37,841	115,030	930,521
Iš viso (su daržovių srb, ruginė duona, virtomis/garintomis daržovėmis):			43,175	37,867	117,273	938,836
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovės):			42,872	41,333	111,989	928,867
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomis/garintomis daržovėmis):			43,173	41,359	114,237	937,193
Iš viso dienos davinio (vid.):			43,024	39,600	114,632	933,854

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

T - tausojantis
A - augalinis



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T ₇	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu 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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,032	13,391	28,133	274,990

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA ₁	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Bulvių košė T ₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės arba	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	70	1,561	0,236	6,938	28,906
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,005	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su daržovėmis):			20,111	12,191	60,321	406,325
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			20,412	12,217	62,569	414,651

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išieiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T _{1,7} arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. srb. T _{1,7}	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
su Karštu sumuštinu su sviestu ir fermentiniu sūriu _{1,7} T (1) arba	13.1.7	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu _{1,7} (2) arba	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
su Namine bandele _{1,3,7(3)}	14.5	40	3,743	6,192	23,942	163,958
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 1 var):			8,992	13,508	32,748	281,110
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 2 var):			8,992	13,508	32,748	281,110
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 3 var):			9,275	12,570	42,900	315,618
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 1 var):			8,650	9,800	30,305	242,100
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 2 var):			8,650	9,800	30,305	242,100
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 3 var):			8,933	8,862	40,457	276,608
Iš viso (su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 1 var):			40,135	39,090	121,202	962,425
Iš viso (su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 2 var):			40,135	39,090	121,202	962,425
Iš viso (su daržov. ir pieniška kr.srb. ir 3 var):			40,418	38,152	131,354	996,933
Iš viso (su daržov. ir pieniška mak. srb. ir 1 var):			39,793	35,382	118,759	923,415
Iš viso (su daržov. ir pieniška mak.srb. ir 2 var):			39,793	35,382	118,759	923,415
Iš viso (su daržov. ir pieniška mak.srb. ir 3 var):			40,076	34,444	128,911	957,923
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 1 var):			40,436	39,116	123,450	970,751
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 2 var):			40,436	39,116	123,450	970,751
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška kr.srb. ir 3 var):			40,719	38,178	133,602	1005,259
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 1 var):			40,094	35,408	121,007	931,741
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 2 var):			40,094	35,408	121,007	931,741
Iš viso (su virt./gar.darž. pieniška mak.srb. ir 3 var):			40,377	34,470	131,159	966,249
Iš viso (vid.):			40,209	36,936	124,489	958,586

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

T - tausojantis
A - 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. **Žuvis** ir jos produktai;
5. **Žemės riešutai** ir jų produktai;
6. **Sojų pupelės** ir jų produktai;
7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. **Riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anacardium occidentale*), kariojos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai;
9. **Salierai** ir jų produktai;
10. **Garstyčios** ir jų produktai;
11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai;
12. **Sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO₂“;
13. **Lubinai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai;

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

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	60,624	40,145	145,291	1207,389
2	53,205	45,545	162,144	1209,969
3	56,449	49,195	147,431	1258,025
4	62,067	47,676	121,745	1100,167
5	50,676	43,385	170,356	1236,209
2 savaitė				
6	52,126	40,507	163,743	1181,824
7	56,658	45,871	147,701	1181,160
8	50,051	45,655	164,884	1260,000
9	68,124	45,696	147,507	1245,385
10	53,223	44,801	169,032	1250,285
3 savaitė				
11	61,087	45,952	162,736	1252,360
12	49,731	38,050	174,981	1188,491
13	60,081	50,709	147,129	1247,610
14	53,900	49,712	146,020	1185,533
15	49,370	46,015	150,467	1175,477
5 proc. nuokrypis	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė

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

T - tausojantis
 A - 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. **Žuvis** ir jos produktai;
5. **Žemės riešutai** ir jų produktai;
6. **Sojų pupelės** ir jų produktai;
7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. **Riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), karijos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai;
9. **Salierai** ir jų produktai;
10. **Garstyčios** ir jų produktai;
11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai;
12. **Sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO₂“;
13. **Lubinai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	49,286	33,110	120,428	966,412
2	42,847	36,222	130,853	969,306
3	38,648	33,494	120,857	940,404
4	50,817	38,215	102,337	899,998
5	38,507	32,082	133,535	943,498
2 savaitė				
6	39,068	30,292	134,303	928,736
7	43,602	38,333	113,276	931,915
8	39,667	34,097	136,991	988,678
9	54,890	37,356	116,795	1003,341
10	39,200	31,470	130,610	932,156
3 savaitė				
11	43,168	35,281	123,074	1015,445
12	38,324	28,715	135,905	908,917
13	48,526	40,837	119,584	999,748
14	43,024	39,600	114,632	933,854
15	40,209	36,936	124,489	958,586
5 proc. nuokrypis	21-54	21-41	91-160	798-1071

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė

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

T - tausojantis
 A - augalinis