

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Danės g. 17, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Pagrاندukas“

Žardininkų g. 10, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

4 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo ____ iki ____ val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. rugsėjo 8 d. įsakymu Nr. J - 376

2 priedas

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) *Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	150	1,490	3,279	13,732	86,090
ARBA						
2) *Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,000	2,100	5,900	43,050
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T _{1,3}	3.1.8	80	19,520	10,252	5,445	190,595
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su 1 variantu):			26,249	20,701	50,987	484,509
Iš viso (su 2 variantu):			25,759	19,522	43,155	441,469

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T _{1,3,7}	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			22,526	16,818	41,182	390,323
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			62,294	47,648	140,818	1199,822
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			61,804	46,469	132,986	1156,782

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T _{3,7}	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			15,981	17,035	40,004	353,330

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) *Burokėlių ir pomidorų srb. TA	1.24	150	1,041	3,094	7,111	55,880
ARBA						
2) *Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA ₁	1.26	150	5,135	1,898	17,432	93,819
1) Troškinta vištiena T _{1,7} arba	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T _{1,3,11}	3.2.10	80	20,531	11,655	7,398	212,075
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,040	1,240	27,720	139,600
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (1) (1):			26,827	20,523	41,793	447,144
Iš viso (1) (2):			27,921	22,658	43,466	484,369
Iš viso (2) (1):			30,921	19,327	52,114	485,083
Iš viso (2) (2):			32,015	21,462	53,787	522,308

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA ₁	11.7	120	5,403	3,144	37,903	206,020
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras ₇	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			11,356	12,031	50,605	359,8
Iš viso (dienos davinio) (1) (1):			54,164	49,589	132,402	1160,274
Iš viso (dienos davinio) (1) (2):			55,258	51,724	134,075	1197,499
Iš viso (dienos davinio) (2) (1):			58,258	48,393	142,723	1198,213
Iš viso (dienos davinio) (2) (2):			59,352	50,528	144,396	1235,438

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir kukurūzų kr. košė T 7	2.15	200	7,276	3,734	35,752	202,620
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,382	11,609	60,025	375,540

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Skrebučiai TA 1	13.3	15	2,621	5,700	15,480	79,599
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Virtos kvietinės Bulgur kr. TA 1	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			26,129	21,489	74,222	526,776

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Virti varškėčiai T 1,3,7	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
ARBA						
2) Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas T 1,3,7	7.10	140	18,057	14,900	23,674	300,009
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Grietinė 7	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			21,563	14,208	37,394	384,407
Iš viso (su 2 variantu):			18,590	18,083	27,293	342,142
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			59,074	47,306	171,641	1286,723
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			56,101	51,181	161,540	1244,458

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. 1,7 T	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Kakava su pienu (sald.) 7	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			12,007	9,903	60,648	377,576

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinis T 1,3,4	3.6.6	80	17,366	9,86	7,097	187,385
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			25,159	20,427	62,311	519,049

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai 1,3,7	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Pienas 7	6.12	120	4,080	3,000	5,880	67,200
Iš viso:			13,554	14,723	45,114	388,928
Iš viso (dienos davinio):			50,720	45,053	168,073	1285,553

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traškios bulvytės TA	11.14	150	4,008	8,184	36,608	232,720
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	30	1,478	1,867	1,100	27,018
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras 7	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			12,026	14,041	50,418	373,258
Iš viso (dienos davinio):			49,192	44,371	173,377	1269,883

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T 1,7	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Sviestas 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,817	15,287	46,439	359,970

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kalakutiena T 7	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,590
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			23,671	18,581	71,769	513,146

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Srb. su višt. gab. ir ž. žirneliais T 9	1.1.3	180/20	10,179	3,483	6,426	88,410
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,723	15,385	31,212	313,86
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			54,211	49,253	149,42	1186,976

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T 1,7	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			14,464	15,462	46,806	375,65
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			50,952	49,33	165,014	1248,766

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Pirmadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T 7	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,030	12,326	56,996	370,037

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	4,123	3,254	16,861	106,120
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	80	19,520	10,252	5,445	190,595
Virtos kr. TA 1	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			31,605	15,445	77,831	542,275

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Kepti varškėčiai su aguonomis T 1,3,7	7.11	140	24,351	17,265	24,073	356,374
ARBA						
2) Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Saldus jogurto pad. 7	4.20	16	0,920	0,552	2,226	17,608
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso (1 variantas):			25,762	18,145	30,107	390,145
Iš viso (2 variantas):			25,332	15,988	31,590	381,588
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			68,397	45,916	164,934	1302,457
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			67,967	43,759	166,417	1293,900

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T ^{1,7}	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
Sviestas ⁷	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu ^{1,7}	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
su fermentiniu sūriu ⁷	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,904	16,937	46,399	378,359

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lešų srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Ruginė duona ¹	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	80	17,627	9,958	1,413	163,400
Bulvių košė T ⁷	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			27,603	18,072	69,135	523,817

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai ^{1,3,7}	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			10,839	14,38	45,372	379,605
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			50,346	49,389	160,906	1281,781

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų plokštainis T ^{3,7}	5.8	200	13,957	6,92	33,487	218,045
Jogurt. grietinė ⁷	4.4	30	0,948	3,288	1,269	42,300
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras ⁷	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			21,445	14,198	47,466	373,865
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			60,952	49,207	163	1276,041

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/7	2,744	6,272	18,431	128,380
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,228	20,864	32,986	364,74

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Vištienos kepinukas T ₃	3.2.7	80	21,467	7,286	10,363	181,595
Virtos kr. TA ₁	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			28,387	18,425	57,331	488,473

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul. pad. T ₁	8.1.3	125/50	14,690	7,316	36,858	275,130
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras ₇	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			21,23	11,306	49,568	388,65
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			65,845	50,595	139,885	1241,863

ARBA**Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su varške T _{1,3,7}	8.7	180	16,325	11,182	38,107	322,960
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			17,963	11,567	43,966	349,810
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			62,578	50,856	134,283	1203,023

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T _{1,7}	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Sviestas ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai ₁	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Iš viso:			13,042	10,819	57,541	381,14

Pusryčiai 8.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T _{1,7}	2.11	120	4,644	1,728	21,816	123,930
Virtas kiaušinis T ₃	10.1	30	3,690	3,510	0,210	47,100
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai ₁	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Iš viso:			14,674	8,401	47,179	318,62

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Riebios žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.5	80	18,117	15,092	8,118	235,291
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			27,625	20,881	59,142	508,577

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T _{1,3,7}	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,189	18,276	35,098	386,821
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			62,856	49,976	151,781	1276,538
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			64,488	47,558	141,419	1214,018

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė T ₇	2.19	200	7,300	3,410	32,210	191,200
Sviestas ₇	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Varškės užtepėlė (sald.) ₇	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Duoniukai / trapiukai ₁	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,507	11,734	49,098	345,343

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA ₁	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Skrebučiai TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Troškinta kalakutiena T _{1,7}	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
1) **Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
1) **Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
ARBA						
2) Virtos / garintos daržovės TA	11.8	50	1,115	0,168	4,956	20,648
2) **Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su 1 variantu):			25,223	20,443	56,403	469,812
Iš viso (su 2 variantu):			25,618	20,491	58,679	478,700

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T _{1,7}	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			11,671	11,707	47,401	342,74
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			48,401	43,884	152,902	1157,895
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			48,796	43,932	155,178	1166,783

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Pirmadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T 7	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Cinamonas	4.28	0,8	0,032	0,01	0,648	1,976
Sausainiai 1,7	14.8	20	1,800	4,810	12,740	100,200
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			8,715	12,890	54,302	361,026

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žied. kopūstų srb. TA arba	1.18	150	1,382	3,135	8,106	61,240
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lešių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Vidurkis			2,480	3,728	13,338	93,966
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kalakutienos maltinukas T 1,3	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA 1	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			28,835	20,709	53,205	482,590

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Jogurtinis omletas T 3,7	10.6	120	13,336	16,438	2,433	210,031
ARBA						
2) Omletas su sūriu T 1,3,7	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Ruginė duona 1	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			17,471	17,168	26,168	309,851
Iš viso (su 2 variantu):			17,570	16,587	30,175	321,140
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			55,021	50,767	133,675	1153,467
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			55,120	50,186	137,682	1164,756

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė T 1,7	2.12	200	7,712	3,292	37,988	203,400
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,674	14,128	52,136	372,040

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	150	1,286	3,301	11,683	77,110
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos guliašas T 1,7	3.2.11	75/45	16,603	16,392	5,784	234,195
Bulvių košė T 7	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			23,568	23,206	52,919	490,031

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T 1,7	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Saldus jogurto pad. 7	4.20	16	0,920	0,552	2,226	17,608
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			22,531	11,883	42,290	386,172
Iš viso (dienos davinio):			58,773	49,217	147,345	1248,243

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T ^{1,7}	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Sviestas ⁷	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Duoniukai / trapučiai ¹	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė ⁷	13.2.4	35	4,648	6,820	1,197	85,136
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,546	17,79	45,763	394,916

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA ¹	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona ¹	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T ^{1,3}	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
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			24,834	13,648	64,417	454,327

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Sklindžiai su obuoliais ^{1,3,7}	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
ARBA						
2) Sklindžiai su obuoliais ir cukinijomis ^{1,3,7}	9.9	120	9,581	12,018	39,091	324,330
Jogurto ir uogienės pad. ⁷	4.21	20	0,878	0,517	4,319	24,682
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			10,690	12,725	45,094	344,652
Iš viso (su 2 variantu):			10,459	12,535	43,410	361,845
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			52,070	44,163	155,274	1193,895
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			51,839	43,973	153,590	1211,088

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	200	5,670	1,395	31,185	157,050
Neraf. al.	4.6	5	0,000	4,782	0,000	43,100
1) Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
ARBA						
2) Karštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T 1,7	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,172	15,693	50,473	377,600

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Jogurt. grietinė 7	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Žuvies maltinukas T 1, 3, 4	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			23,358	17,881	54,116	464,027

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Varškės ir makaronų apkepas T 1,3,7	7.12	200	20,798	11,682	26,280	295,834
ARBA						
2) Varškės ir morkų apkepas T 1,3,7	7.8	150	19,338	17,328	21,691	319,820
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso (su 1 variantu):			21,289	12,010	30,088	311,997
Iš viso (su 2 variantu):			19,829	17,656	25,499	335,983
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			55,819	45,584	134,677	1153,624
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			54,359	51,230	130,088	1177,610

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T ₃	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Ruginė duona su sviestu ^{1, 7}	13.1.2	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			11,376	11,834	37,400	287,180

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona ¹	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T ⁷	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			25,574	18,99	72,546	526,716

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA ¹	11.7	100	4,107	2,609	28,806	158,520
Kiaulienos kukuliukai T ₃	3.1.6	60	14,713	6,346	1,008	117,820
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Kefyras ⁷	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			25,360	12,945	42,524	389,860
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			62,310	43,769	152,470	1203,756

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T^{1,3,7}	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			20,483	15,710	24,845	310,353
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			57,433	46,534	134,791	1124,249

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

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 (1)	62,294	47,648	140,818	1199,822
1 (2)	61,804	46,469	132,986	1156,782
2 (1)	54,164	49,589	132,402	1160,274
2 (2)	55,258	51,724	134,075	1197,499
2 (3)	58,258	48,393	142,723	1198,213
2 (4)	59,352	50,528	144,396	1235,438
3 (1)	59,074	47,306	171,641	1286,723
3 (2)	56,101	51,181	161,540	1244,458
4 (1)	50,72	45,053	168,073	1285,553
4 (2)	49,192	44,371	173,377	1269,883
5 (1)	54,211	49,253	149,42	1186,976
5 (2)	50,952	49,33	165,014	1248,766
6 (1)	68,397	45,916	164,934	1302,457
6 (2)	67,967	43,759	166,417	1293,9
7 (1)	50,346	49,389	160,906	1281,781
7 (2)	60,952	49,207	163,000	1276,041
8 (1)	65,845	50,595	139,885	1241,863
8 (2)	62,578	50,856	134,283	1203,023
9 (1)	62,856	49,976	151,781	1276,538
9 (2)	64,488	47,558	141,419	1214,018
10 (1)	48,401	43,884	152,902	1157,895
10 (2)	48,796	43,932	155,178	1166,783
11 (1)	55,021	50,767	133,675	1153,467
11 (2)	55,120	50,186	137,682	1164,756
12	58,773	49,217	147,345	1248,243
13 (1)	52,07	44,163	155,274	1193,895
13 (2)	51,839	43,973	153,59	1211,088
14 (1)	55,819	45,584	134,677	1153,624
14 (2)	54,359	51,230	130,088	1177,610
15 (1)	62,310	43,769	152,470	1203,756
15 (2)	57,433	46,534	134,791	1124,249
Vid.	57,250	47,785	149,250	1216,625
Norma su 5% nuokrypiu	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Evelina Sakalauskytė

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 jų produktai.**
- 5. Žemės riešutai ir jų produktai.**
- 6. Sojų pupelės ir jų produktai.**
- 7. Pienas ir jo produktai** (įskaitant laktozę).
- 8. Riešutai**, t. y. migdolai, lazdyno riešutai, graikiniai riešutai, anakardžiai, pekaninės karijos, brazilinės bertoletijos, pistacijos, makadamijos riešutai ir jų produktai.
- 9. Salierai ir jų produktai.**
- 10. Garstyčios ir jų produktai.**
- 11. Sezamo sėklos ir jų produktai.**
- 12. Sieros dioksidas ir sulfitai**, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, visame SO₂ skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.
- 13. Lubinai ir jų produktai.**
- 14. Moliuskai ir jų produktai.**