Valgiaraščio nėščioms moterims
1 priedas

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kruopos: Kvietinės	Kruopos: Avižiniai dribsniai	Kruopos: Grikių	Kruopos: Miežinės	Kruopos: Perlinės	Kruopos: Ryžių	Kruopos: Manų
1	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė	200														64		
		Pienas	200																
		Duona (balta)	100		100														
		Sviestas	10																
		Arbata su cukrumi	200																
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500																
		Kiauliena, troškinta su kopūstais	100																
		Makaronų košė	200																
		Duona (juoda)	100	100															
		Kompotas	200																
		Obuolys	100																
	PAVAKARIAI	Varškė su razinomis	100/20																
		Batonas	30				30												
		Kakava su pienu	200																
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	100																
		Bulvių košė	200																
		Burokėlių salotos (1)	100																
		Sviestas	10																
		Batonas	100				100												
		Arbata su cukrumi	200																
		Bananas	130																
		Iš viso per dieną		100	100	0	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	64	0	0
2	PUSRYČIAI	Miežinių kruopų košė	200													64			
		Duona (balta)	100		100														
		Sviestas	10																
		Fermentinis sūris	30																
		Kakava su pienu	200																
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	500														20		
		Guliašas iš galvijų širdžių	100																
		Kvietinių kruopų košė	200										77						
		Burokėlių salotos (1)	100																
		Duona (juoda)	100	100															
		Kompotas	200																
		Apelsinas	120																
	PAVAKARIAI	Pienas	200																
		Batonas	30				30												
		Obuolys	100																
	VAKARIENĖ	Makaronų apkepas	150			3													
		Grietinė	30																
		Fermentinis sūris	30																
		Batonas	100				100												
		Arbata su cukrumi	200																
		Iš viso per dieną		100	100	3	130	0	0	0	0	0	77	0	0	64	20	0	0
3		Virti kiaušiniai	100																
		Duona (balta)	100		100														
		Sviestas	10																
		Arbata su cukrumi	200																
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																
		Virtos dešrelės	120																
		Perlinių kruopų košė	200														64		
		Pomidorų padažas	20																
		Agurkai	120																
		Duona (juoda)	100	100															
		Kisielius	200																
		Obuolys	100																
	PAVAKARIAI	Manų košė	200																43
		Džemas	30																
		Batonas	30				30												
		Arbata su cukrumi	200																
	VAKARIENĖ	Kepti varškėčiai	100																
		Grietinė	20																
		Duona (juoda)	100	100															
		Sviestas	5																
		Arbata su cukrumi	200																
		Obuolys	100																
		Iš viso per dieną		200	100	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	64	0	43

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Galvijų širdys	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai
1	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė													8												
		Pienas																									
		Duona (balta)																									
		Sviestas														10											
		Arbata su cukrumi																									
	PIETŪS	Žirnių sriuba	50															100			20	20		1.25			
		Kiauliena, troškinta su kopūstais				1.3	90										7		107			4		0.25		1.3	
		Makaronų košė			70										6												
		Duona (juoda)																									
		Kompotas																							0.2		
		Obuolys																									100
	PAVAKARIAI	Varškė su razinomis																									
		Batonas																									
		Kakava su pienu																									
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis				10							119				7							1			
		Bulvių košė													10			170									
		Burokėlių salotos (1)															10			96					0.1		
		Sviestas														10											
		Batonas																									
		Arbata su cukrumi																									
		Bananas																									
		Iš viso per dieną	50	0	70	11	90	0	0	0	0	0	119	0	24	20	24	270	107	96	20	24	0	2.5	0.3	1.3	100
2	PUSRYČIAI	Miežinių kruopų košė													8												
		Duona (balta)																									
		Sviestas														10											
		Fermentinis sūris																									
		Kakava su pienu																									
	PIETŪS	Valstiečių sriuba															5	50	60		20	20		1.25			
		Guliašas iš galvijų širdžių				4		80									10					24		0.5			
		Kvietinių kruopų košė													8												
		Burokėlių salotos (1)															10			96					0.1		
		Duona (juoda)																									
		Kompotas																							0.2		
		Apelsinas																									
	PAVAKARIAI	Pienas																									
		Batonas																									
		Obuolys																									100
	VAKARIENĖ	Makaronų apkepas			47									6	9												
		Grietinė																									
		Fermentinis sūris																									
		Batonas																									
		Arbata su cukrumi																									
		Iš viso per dieną	0	0	47	4	0	80	0	0	0	0	0	6	25	10	25	50	60	96	20	44	0	1.75	0.3	0	100
3		Virti kiaušiniai												100													
		Duona (balta)																									
		Sviestas														10											
		Arbata su cukrumi																									
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis																100		80		20		1.25			
		Virtos dešrelės							120																		
		Perlinių kruopų košė													8												
		Pomidorų padažas																									
		Agurkai																					120				
		Duona (juoda)																									
		Kisielius																							0.2		
		Obuolys																									100
	PAVAKARIAI	Manų košė													7												
		Džemas																									
		Batonas																									
		Arbata su cukrumi																									
	VAKARIENĖ	Kepti varškėčiai				13								4			4										
		Grietinė																									
		Duona (juoda)																									
		Sviestas														5											
		Arbata su cukrumi																									
		Obuolys																									100
		Iš viso per dieną	0	0	0	13	0	0	120	0	0	0	0	104	15	15	4	100	0	80	0	20	120	1.25	0.2	0	200

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Bananai	Apelsinai	Mandarinai	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūrelis	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
1	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė							2																		154	
		Pienas															200											
		Duona (balta)																										
		Sviestas																										
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba							3																	345		
		Kiauliena, troškinta su kopūstais							0.6																			
		Makaronų košė							3.5																		420	
		Duona (juoda)																										
		Kompotas				10								12													216	
		Obuolys																										
	PAVAKARIAI	Varškė su razinomis					20												100									
		Batonas																										
		Kakava su pienu											4	15			100										110	
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis							4																			
		Bulvių košė							2								30											
		Burokėlių salotos (1)							0.6																			
		Sviestas																										
		Batonas																										
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
		Bananas	130																									
		Iš viso per dieną	130	0	0	10	20	0	16	0	0	2	4	47	0	0	330	0	100	0	0	0	0	0	0	345	1308	3119
2	PUSRYČIAI	Miežinių kruopų košė							2																		154	
		Duona (balta)																										
		Sviestas																										
		Fermentinis sūris																					30					
		Kakava su pienu											4	15			100										110	
	PIETŪS	Valstiečių sriuba							3																	425		
		Guliašas iš galvijų širdžių							2													15			15	30		
		Kvietinių kruopų košė							2																		138	
		Burokėlių salotos (1)							0.6																			
		Duona (juoda)																										
		Kompotas				10								12													216	
		Apelsinas		120																								
	PAVAKARIAI	Pienas															200											
		Batonas																										
		Obuolys																										
	VAKARIENĖ	Makaronų apkepas							1.5					6													179	
		Grietinė																				30						
		Fermentinis sūris																					30					
		Batonas																										
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
		Iš viso per dieną	0	120	0	10	0	0	11	0	0	1	4	43	0	0	300	0	0	0	0	45	60	0	15	455	1001	2798
3		Virti kiaušiniai							4																		600	
		Duona (balta)																										
		Sviestas																										
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis							3	2.5															15	345		
		Virtos dešrelės																										
		Perlinių kruopų košė							2																		154	
		Pomidorų padažas																							20			
		Agurkai																										
		Duona (juoda)																										
		Kisielius				10					8			12													216	
		Obuolys																										
	PAVAKARIAI	Manų košė							2					2			159											
		Džemas																						30				
		Batonas																										
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
	VAKARIENĖ	Kepti varškėčiai							0.8					6					100									
		Grietinė																				20						
		Duona (juoda)																										
		Sviestas																										
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
		Obuolys																										
		Iš viso per dieną	0	0	0	10	0	0	12	2.5	8	3	0	50	0	0	159	0	100	0	0	20	0	30	35	345	1582	2801

Valgiaraščio nėščioms moterims
1 priedas

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Mėnesio diena		PATIEKALO PAVADINIMAS	Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																																																
													Kruopos																																																									
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Galvijų širdys	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai	Bananai	Apelsinai	Mandarinai	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūrelis	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
4	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė	200										77																			8																					2																			138	
		Batonas	100				100																																																																	
		Fermentinis sūris	30																																																															30					
		Sviestas	10																														10																																								
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10														204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500														20															5			150			20	20	30	1.25										3																		363		
		Plovas	200															55						64														12	8		1										2																	12		128	
		Burokėlių salotos (1)	100																															10			96					0.1									0.8																				
		Duona (juoda)	100	100																																																																			
		Kompotas	200																																							0.2							10								12														216	
		Bananas	130																																										130																										
	PAVAKARIAI	Kefyras	200																																																									200										
		Bandelė (saldi)	100					100																																																														
	VAKARIENĖ	Žuvies kotletai	100		12																									85	4			10					17		0.25										4									8											
		Bulvių košė	200																													10			170																2									30											
		Šviežių kopūstų salotos	100																															5		70		13	5												0.6	3				5														
		Duona (balta)	100		100																																																																	
		Sviestas	5																														5																																								
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10														204	
		Iš viso per dieną		100	112	0	100	100	0	0	0	0	77	0	0	0	20	55	0	0	0	0	0	64	0	0	0	0	0	85	4	23	15	25	320	70	96	45	50	30	2.5	0.3	0	0	130	0	0	10	0	0	14	3	0	2	0	37	0	0	38	200	0	0	0	0	30	0	12	363	890	3318
5	PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė	200											48																		6																			2					2			155											
		Džemas	30																																																																30				
		Duona (balta)	100		100																																																																	
		Sviestas	10																														10																																								
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10														204	
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500															40																				10	20		1.25										3																	15	505		
		Troškinta kiauliena	100																				1	88										7					4		0.5										0.6																				
		Virtos bulvės	200																																212																1.6																			140	
		Burokėlių salotos (2)	100																															6			84		15			0.1									1.4																				
		Duona (juoda)	100	100																																																																				
		Kompotas	200																																							0.2							10								12														216	
		Apelsinas	120																																											120																									
	PAVAKARIAI	Sausi pusryčiai																																																																						
		(su džiovintais vaisiais)	50									50																																																										
		Vaisių sultys	200																																																								200												
	VAKARIENĖ	Makaronų košė	200																		70											6																			3.5																			420	
		Varškė su grietine	100/30																																																										100			30						
		Sviestas	5																														5																																								
		Bandelė (saldi)	100					100																																																															
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10														204	
		Obuolys	100																																									100																											
		Iš viso per dieną		100	100	0	0	100	0	0	0	50	0	48	0	0	0	40	0	0	0	70	1	88	0	0	0	0	0	0	0	12	15	13	212	0	84	10	39	0	1.75	0.3	0	100	0	120	0	10	0	0	12	0	0	2	0	34	0	200	155	0	100	0	0	30	0	30	15	505	1184	2771
6	PUSRYČIAI	Ryžių kruopų košė	200															44														7																			2					2															150	
		Sviestas	10																														10																																								
		Duona (balta)	100		100																																																																	
		Fermentinis sūris	30																																																															30					
		Kakava su pienu	200																																																				4	15			100											110	
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500																																60	100		20	20		1.25										3																		390		
		Žirnių šustinė	200														20			36				30				24						9					31		4										1.6																			78	
		Morkų salotos	100																															10				101																																	
		Duona (juoda)	100	100																																																																				
		Obuolys	100																																									100																											
		Kompotas	200																																							0.2							10								12														216	
	PAVAKARIAI	Tarkuotos morkos su cukrumi	150/5																																			150																		5															
		Pienas	200																																																										200											
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	100																				10							119				7							1										4																				
		Bulvių košė	200																													10			170																2									30											
		Burokėlių salotos (1)	100																															10			96					0.1									0.8																				
		Sviestas	5																														5																																								
		Duona (juoda)	100	100																																																																				
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10														204	
		Obuolys	100																																									100																											
		Iš viso per dieną		200	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	44	0	36	0	0	10	30	0	0	0	24	0	119	0	17	15	36	230	100	96	271	51	0	6.25	0.3	0	200	0	0	0	10	0	0	13	0	0	1	4	44	0	0	330	0	0	0	0	0	30	0	0	390	758	2828

Valgiaraščio nėščioms moterims
1 priedas

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui

Mėnesio diena		PATIEKALO PAVADINIMAS	Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kruopos: Kvietinės	Kruopos: Avižiniai dribsniai	Kruopos: Grikių	Kruopos: Miežinės	Kruopos: Perlinės	Kruopos: Ryžių	Kruopos: Manų	Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai
7	PUSRYČIAI	Makaronų košė	200																			70	
		Duona (balta)	100		100																		
		Fermentinis sūris	30																				
		Sviestas	10																				
		Arbata su cukrumi	200																				
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500																	50			
		Kiaulienos maltiniai	100		10	15																	
		Perlinių kruopų košė	200														64						
		Šviežių kopūstų salotos	100																				
		Duona (juoda)	100	100																			
		Kompotas	200																				
		Bananas	130																				
	PAVAKARIAI	Batonas	100				100																
		Sviestas	15																				
		Fermentinis sūris	30																				
		Kakava su pienu	200																				
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	200																				
		Silkė su actu ir svogūnais	100																				
		Batonas	100				100																
		Sviestas	5																				
		Arbata su cukrumi	200																				
		Obuolys	100																				
		Iš viso per dieną		100	110	15	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	64	0	0	50	0	70	0
8	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai	100																				
		Duona (balta)	100		100																		
		Sviestas	10																				
		Fermentinis sūris	30																				
		Arbata su cukrumi	200																				
	PIETŪS	Makaronų sriuba	500																			40	
		Virtos dešrelės	120																				
		Kvietinių kruopų košė	200										77										
		Pomidorų padažas	20																				
		Morkų salotos	100																				
		Duona (juoda)	150	150																			
		Kisielius	200																				
		Mandarinai	120																				
	PAVAKARIAI	Pienas	200																				
		Bandelė (saldi)	100					100															
	VAKARIENĖ	Manų košė	200																43				
		Sviestas	5																				
		Batonas	100				100																
		Fermentinis sūris	30																				
		Arbata su cukrumi	200																				
		Džemas	30																				
		Obuolys	100																				
		Iš viso per dieną		150	100	0	100	100	0	0	0	0	77	0	0	0	0	0	43	0	0	40	0
9	PUSRYČIAI	Ryžių kruopų košė	200															44					
		Pienas	200																				
		Duona (balta)	100		100																		
		Sviestas	5																				
		Fermentinis sūris	30																				
		Arbata su cukrumi	200																				
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500																				
		Guliašas iš galvijų širdžių	100																				4
		Bulvių košė	200																				
		Burokėlių salotos (2)	100																				
		Duona (juoda)	100	100																			
		Kompotas	200																				
		Apelsinas	120																				
	PAVAKARIAI	Kefyras	200																				
		Bandelė (saldi)	100					100															
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	100																				10
		Makaronų košė	200																			70	
		Šv. kopūstų salotos su morkomis	100																				
		Batonas	100				100																
		Sviestas	5																				
		Arbata su cukrumi	200																				
		Obuolys	100																				
		Iš viso per dieną		100	100	0	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44	0	0	0	70	14

PATIEKALO PAVADINIMAS	Kiauliena	Galvijų širdys	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai	Bananai	Apelsinai
Makaronų košė									6														
Duona (balta)																							
Fermentinis sūris																							
Sviestas										10													
Arbata su cukrumi																							
Žirnių sriuba												100			20	20		1.25					
Kiaulienos maltiniai	70							14			15							0.5					
Perlinių kruopų košė									8														
Šviežių kopūstų salotos											5		70		13	5							
Duona (juoda)																							
Kompotas																			0.2				
Bananas																						130	
Batonas																							
Sviestas										15													
Fermentinis sūris																							
Kakava su pienu																							
Virtos bulvės												212											
Silkė su actu ir svogūnais						50					10					33		0.1					
Batonas																							
Sviestas										5													
Arbata su cukrumi																							
Obuolys																					100		
Iš viso per dieną	70	0	0	0	0	50	0	14	14	30	30	312	70	0	33	58	0	1.85	0.2	0	100	130	0
Virti kiaušiniai								100															
Duona (balta)																							
Sviestas										10													
Fermentinis sūris																							
Arbata su cukrumi																							
Makaronų sriuba															10	10		1.25					
Virtos dešrelės			120																				
Kvietinių kruopų košė									8														
Pomidorų padažas																							
Morkų salotos											10				101								
Duona (juoda)																							
Kisielius																			0.2				
Mandarinai																							
Pienas																							
Bandelė (saldi)																							
Manų košė									7														
Sviestas										5													
Batonas																							
Fermentinis sūris																							
Arbata su cukrumi																							
Džemas																							
Obuolys																					100		
Iš viso per dieną	0	0	120	0	0	0	0	100	15	15	10	0	0	0	111	10	0	1.25	0.2	0	100	0	0
Ryžių kruopų košė									7														
Pienas																							
Duona (balta)																							
Sviestas										5													
Fermentinis sūris																							
Arbata su cukrumi																							
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis												60	100		20	20		1.25					
Guliašas iš galvijų širdžių		80									10					24		0.5					
Bulvių košė									10			170											
Burokėlių salotos (2)											6			84		15			0.1				
Duona (juoda)																							
Kompotas																			0.2				
Apelsinas																							120
Kefyras																							
Bandelė (saldi)																							
Kepta žuvis							119				7							1					
Makaronų košė									6														
Šv. kopūstų salotos su morkomis											10		53		57				0.1				
Batonas																							
Sviestas										5													
Arbata su cukrumi																							
Obuolys																					100		
Iš viso per dieną	0	80	0	0	0	0	119	0	23	10	33	230	153	84	77	59	0	2.75	0.4	0	100	0	120

PATIEKALO PAVADINIMAS	Mandarinai	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūrelis	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
Makaronų košė					3.5																		420	
Duona (balta)																								
Fermentinis sūris																			30					
Sviestas																								
Arbata su cukrumi								1		10													204	
Žirnių sriuba					3																	345		
Kiaulienos maltiniai					1								10											
Perlinių kruopų košė					2																		154	
Šviežių kopūstų salotos					0.6	3				5														
Duona (juoda)																								
Kompotas		10								12													216	
Bananas																								
Batonas																								
Sviestas																								
Fermentinis sūris																			30					
Kakava su pienu									4	15			100										110	
Virtos bulvės					1.6																		140	
Silkė su actu ir svogūnais						7																		
Batonas																								
Sviestas																								
Arbata su cukrumi								1		10													204	
Obuolys																								
Iš viso per dieną	0	10	0	0	12	10	0	2	4	52	0	0	110	0	0	0	0	0	60	0	0	345	1448	2790
Virti kiaušiniai					4																		600	
Duona (balta)																								
Sviestas																								
Fermentinis sūris																			30					
Arbata su cukrumi								1		10													204	
Makaronų sriuba					3																	510		
Virtos dešrelės																								
Kvietinių kruopų košė					2																		138	
Pomidorų padažas																					20			
Morkų salotos																								
Duona (juoda)																								
Kisielius		10					8			12													216	
Mandarinai	120																							
Pienas													200											
Bandelė (saldi)																								
Manų košė					2					2			159											
Sviestas																								
Batonas																								
Fermentinis sūris																			30					
Arbata su cukrumi								1		10													204	
Džemas																				30				
Obuolys																								
Iš viso per dieną	120	10	0	0	11	0	8	2	0	34	0	0	359	0	0	0	0	0	60	30	20	510	1362	2823
Ryžių kruopų košė					2					2													150	
Pienas													200											
Duona (balta)																								
Sviestas																								
Fermentinis sūris																			30					
Arbata su cukrumi								1		10													204	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis					3																3	390		
Guliašas iš galvijų širdžių					2													15			15	30		
Bulvių košė					2								30											
Burokėlių salotos (2)					0.6																			
Duona (juoda)																								
Kompotas		10								12													216	
Apelsinas																								
Kefyras														200										
Bandelė (saldi)																								
Kepta žuvis					4																			
Makaronų košė					3.5																		420	
Šv. kopūstų salotos su morkomis					0.6					5													15	
Batonas																								
Sviestas																								
Arbata su cukrumi								1		10													204	
Obuolys																								
Iš viso per dieną	0	10	0	0	18	0	0	2	0	39	0	0	230	200	0	0	0	15	30	0	18	420	1209	3109

Valgiaraščio nėščioms moterims
1 priedas

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kruopos: Kvietinės	Kruopos: Avižiniai dribsniai	Kruopos: Grikių	Kruopos: Miežinės	Kruopos: Perlinės	Kruopos: Ryžių	Kruopos: Manų
10	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai	100																
		Duona (balta)	100		100														
		Sviestas	5																
		Kakava su pienu	200																
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500																
		Plovas	200															55	
		Burokėlių salotos (1)	100																
		Duona (juoda)	100	100															
		Kisielius	200																
		Obuolys	100																
	PAVAKARIAI	Varškė	100																
		Geriamas jogurtas	200																
		Batonas	30				30												
	VAKARIENĖ	Varškės ryžių apkepas	100			3												24	
		Grietinė	30																
		Batonas	100				100												
		Sviestas	5																
		Arbata su cukrumi	200																
		Obuolys	100																
		Iš viso per dieną		100	100	3	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	79	0
11	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė	200										77						
		Pienas	200																
		Duona (balta)	100		100														
		Sviestas	5																
		Fermentinis sūris	30																
		Arbata su cukrumi	200																
		Geriamas jogurtas	200																
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500														20		
		Žirnių šustinė	200														20		
		Agurkai	120																
		Duona (juoda)	100	100															
		Kompotas	200																
		Bananas	130																
	PAVAKARIAI	Batonas	30				30												
		Sviestas	5																
		Virtas kiaušinis	50																
		Arbata su cukrumi	200																
	VAKARIENĖ	Makaronų apkepas	100			2													
		Grietinė	30																
		Sviestas	10																
		Batonas	100				100												
		Obuolys	100																
		Arbata su cukrumi	200																
		Iš viso per dieną		100	100	2	130	0	0	0	0	0	77	0	0	0	40	0	0
12	PUSRYČIAI	Grikių kruopų košė	200												92				
		Pienas	200																
		Sviestas	10																
		Duona (balta)	100		100														
		Fermentinis sūris	30																
		Arbata su cukrumi	200																
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500															40	
		Guliašas iš galvijų širdžių	100																
		Kvietinių kruopų košė	200										77						
		Burokėlių salotos (1)	100																
		Duona (juoda)	100	100															
		Kompotas	200																
		Obuolys	100																
	PAVAKARIAI	Duona (balta)	100		100														
		Sviestas	10																
		Virta dešra	50																
		Arbata su cukrumi	200																
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis	100																
		Bulvių košė	200																
		Batonas	100				100												
		Sviestas	10																
		Arbata su cukrumi	200																
		Iš viso per dieną		100	200	0	100	0	0	0	0	0	77	0	92	0	0	40	0

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Galvijų širdys	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai
10	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai												100													
		Duona (balta)																									
		Sviestas														5											
		Kakava su pienu																									
	PIETŪS	Žirnių sriuba	50															100			20	20		1.25			
		Plovas					64														12	8		1			
		Burokėlių salotos (1)															10			96					0.1		
		Duona (juoda)																									
		Kisielius																							0.2		
		Obuolys																									100
	PAVAKARIAI	Varškė																									
		Geriamas jogurtas																									
		Batonas																									
	VAKARIENĖ	Varškės ryžių apkepas												5	3												
		Grietinė																									
		Batonas																									
		Sviestas														5											
		Arbata su cukrumi																									
		Obuolys																									100
		Iš viso per dieną	50	0	0	0	64	0	0	0	0	0	0	105	3	10	10	100	0	96	32	28	0	2.25	0.3	0	200
11	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė													8												
		Pienas																									
		Duona (balta)																									
		Sviestas														5											
		Fermentinis sūris																									
		Arbata su cukrumi																									
		Geriamas jogurtas																									
	PIETŪS	Agurkų sriuba													5			150			20	20	30	1.25			
		Žirnių šustinė	36				30				24						9					31		4			
		Agurkai																					120				
		Duona (juoda)																									
		Kompotas																							0.2		
		Bananas																									
	PAVAKARIAI	Batonas																									
		Sviestas														5											
		Virtas kiaušinis												50													
		Arbata su cukrumi																									
	VAKARIENĖ	Makaronų apkepas			31									4	6												
		Grietinė																									
		Sviestas														10											
		Batonas																									
		Obuolys																									100
		Arbata su cukrumi																									
		Iš viso per dieną	36	0	31	0	30	0	0	0	24	0	0	54	19	20	9	150	0	0	20	51	150	5.25	0.2	0	100
12	PUSRYČIAI	Grikių kruopų košė													8												
		Pienas																									
		Sviestas														10											
		Duona (balta)																									
		Fermentinis sūris																									
		Arbata su cukrumi																									
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu																			10	20		1.25			
		Guliašas iš galvijų širdžių				4		80									10					24		0.5			
		Kvietinių kruopų košė													8												
		Burokėlių salotos (1)															10			96					0.1		
		Duona (juoda)																									
		Kompotas																							0.2		
		Obuolys																									100
	PAVAKARIAI	Duona (balta)																									
		Sviestas														10											
		Virta dešra								50																	
		Arbata su cukrumi																									
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis				10							119				7							1			
		Bulvių košė													10			170									
		Batonas																									
		Sviestas														10											
		Arbata su cukrumi																									
		Iš viso per dieną	0	0	0	14	0	80	0	50	0	0	119	0	26	30	27	170	0	96	10	44	0	2.75	0.3	0	100

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Bananai	Apelsinai	Mandarinai	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūrelis	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
10	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai							4																		600	
		Duona (balta)																										
		Sviestas																										
		Kakava su pienu											4	15			100										110	
	PIETŪS	Žirnių sriuba							3																	345		
		Plovas							2																12		128	
		Burokėlių salotos (1)							0.8																			
		Duona (juoda)																										
		Kisielius				10					8			12													216	
		Obuolys																										
	PAVAKARIAI	Varškė																	100									
		Geriamas jogurtas													200													
		Batonas																										
	VAKARIENĖ	Varškės ryžių apkepas					10		1					8					20			3					50	
		Grietinė																				30						
		Batonas																										
		Sviestas																										
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
		Obuolys																										
		Iš viso per dieną	0	0	0	10	10	0	11	0	8	1	4	45	200	0	100	0	120	0	0	33	0	0	12	345	1308	2601
11	PUSRYČIAI	Kvietinių kruopų košė							2																		138	
		Pienas															200											
		Duona (balta)																										
		Sviestas																										
		Fermentinis sūris																					30					
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
		Geriamas jogurtas													200													
	PIETŪS	Agurkų sriuba							3																	363		
		Žirnių šustinė							1.6																		78	
		Agurkai																										
		Duona (juoda)																										
		Kompotas				10								12													216	
		Bananas	130																									
	PAVAKARIAI	Batonas																										
		Sviestas																										
		Virtas kiaušinis							2																			
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
	VAKARIENĖ	Makaronų apkepas							0.9					4													89	
		Grietinė																				30						
		Sviestas																										
		Batonas																										
		Obuolys																										
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
		Iš viso per dieną	130	0	0	10	0	0	9.5	0	0	3	0	46	200	0	200	0	0	0	0	30	30	0	0	363	1133	3076
12	PUSRYČIAI	Grikių kruopų košė							2																		137	
		Pienas															200											
		Sviestas																										
		Duona (balta)																										
		Fermentinis sūris																					30					
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu							3																15	505		
		Guliašas iš galvijų širdžių							2													15			15	30		
		Kvietinių kruopų košė							2																		138	
		Burokėlių salotos (1)							0.8																			
		Duona (juoda)																										
		Kompotas				10								12													216	
		Obuolys																										
	PAVAKARIAI	Duona (balta)																										
		Sviestas																										
		Virta dešra																										
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
	VAKARIENĖ	Kepta žuvis							4																			
		Bulvių košė							2								30											
		Batonas																										
		Sviestas																										
		Arbata su cukrumi										1		10													204	
		Iš viso per dieną	0	0	0	10	0	0	16	0	0	3	0	42	0	0	230	0	0	0	0	15	30	0	30	535	1103	3073

Valgiaraščio nėščioms moterims
1 priedas

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui									Kruopos												
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Galvijų širdys
13	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	200															44							
		Duona (balta)	100		100																				
		Sviestas	5																						
		Pienas	200																						
		Arbata su cukrumi	200																						
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	500														20								
		Grikių kruopų košė su dešra	200												60										
		Burokėlių salotos (1)	100																						
		Duona (juoda)	100	100																					
		Mandarinas	120																						
		Kompotas	200																						
	PAVA-KARIAI	Bandelė (saldi)	100					100																	
		Vaisių sultys	200																						
		Obuolys	100																						
	VAKA-RIENĖ	Troškintos daržovės	200			10													10						
		Batonas	100				100																		
		Sviestas	5																						
		Arbata su cukrumi	200																						
		Kefyras	200																						
		Iš viso per dieną		100	100	10	100	100	0	0	0	0	0	0	60	0	20	44	10	0	0	0	0	0	0
14	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	200										77												
		Duona (balta)	100		100																				
		Sviestas	10																						
		Fermentinis sūris	30																						
		Pienas	200																						
		Arbata su cukrumi	200																						
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500																	50					
		Virtos dešrelės	120																						
		Bulvių košė	200																						
		Pomidorų padažas	20																						
		Šviežių kopūstų salotos	100																						
		Duona (juoda)	100	100																					
		Kompotas	200																						
		Tarkuotos morkos su cukrumi	150/5																						
	PAVA-KARIAI	Varškė su grietine	100/20																						
		Batonas	30				30																		
		Arbata su cukrumi	200																						
	VAKA-RIENĖ	Makaronai su pomidorų padažu	200																			58			
		Duona (juoda)	100	100																					
		Sviestas	5																						
		Arbata su cukrumi	200																						
		Obuolys	100																						
		Iš viso per dieną		200	100	0	30	0	0	0	0	0	77	0	0	0	0	0	0	50	0	58	0	0	0
15	PUS-RYČIAI	Manų košė	200																43						
		Džemas	30																						
		Duona (balta)	100		100																				
		Sviestas	10																						
		Fermentinis sūris	30																						
		Arbata su cukrumi	200																						
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500																						
		Plovas	200															55						64	
		Burokėlių salotos (2)	100																						
		Duona (juoda)	100	100																					
		Kompotas	200																						
		Mandarinas	120																						
	PAVA-KARIAI	Sausi pusryčiai																							
		(su džiovintais vaisiais)	50									50													
		Geriamasis jogurtas	200																						
		Obuolys	100																						
	VAKA-RIENĖ	Miltiniai sklindžiai	100																				60		
		Grietinė	30																						
		Duona (balta)	100		100																				
		Sviestas	5																						
		Arbata su cukrumi	200																						
		Iš viso per dieną		100	200	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	55	43	0	0	0	60	64	0

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai	Bananai	Apelsinai	Mandarinai
13	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	200							7															
		Duona (balta)	100																						
		Sviestas	5								5														
		Pienas	200																						
		Arbata su cukrumi	200																						
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	500									5	50	60		20	20		1.25						
		Grikių kruopų košė su dešra	200		40							12					16		1						
		Burokėlių salotos (1)	100									10			96					0.1					
		Duona (juoda)	100																						
		Mandarinas	120																						120
		Kompotas	200																	0.2					
	PAVA-KARIAI	Bandelė (saldi)	100																						
		Vaisių sultys	200																						
		Obuolys	100																			100			
	VAKA-RIENĖ	Troškintos daržovės	200									10	102	80		38	20		1						
		Batonas	100																						
		Sviestas	5								5														
		Arbata su cukrumi	200																						
		Kefyras	200																						
		Iš viso per dieną		0	40	0	0	0	0	7	10	37	152	140	96	58	56	0	3.25	0.3	0	100	0	0	120
14	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	200							8															
		Duona (balta)	100																						
		Sviestas	10								10														
		Fermentinis sūris	30																						
		Pienas	200																						
		Arbata su cukrumi	200																						
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500										100			20	20		1.25						
		Virtos dešrelės	120	120																					
		Bulvių košė	200							10			170												
		Pomidorų padažas	20																						
		Šviežių kopūstų salotos	100									5		70		13	5								
		Duona (juoda)	100																						
		Kompotas	200																	0.2					
		Tarkuotos morkos su cukrumi	150/5													150									
	PAVA-KARIAI	Varškė su grietine	100/20																						
		Batonas	30																						
		Arbata su cukrumi	200																						
	VAKA-RIENĖ	Makaronai su pomidorų padažu	200							14									2						
		Duona (juoda)	100																						
		Sviestas	5								5														
		Arbata su cukrumi	200																						
		Obuolys	100																			100			
		Iš viso per dieną		120	0	0	0	0	0	32	15	5	270	70	0	183	25	0	3.25	0.2	0	100	0	0	0
15	PUS-RYČIAI	Manų košė	200							7															
		Džemas	30																						
		Duona (balta)	100																						
		Sviestas	10								10														
		Fermentinis sūris	30																						
		Arbata su cukrumi	200																						
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500										60	100		20	20		1.25						
		Plovas	200													12	8		1						
		Burokėlių salotos (2)	100									6			84		15			0.1					
		Duona (juoda)	100																						
		Kompotas	200																	0.2					
		Mandarinas	120																						120
	PAVA-KARIAI	Sausi pusryčiai																							
		(su džiovintais vaisiais)	50																						
		Geriamasis jogurtas	200																						
		Obuolys	100																			100			
	VAKA-RIENĖ	Miltiniai sklindžiai	100						20			10													
		Grietinė	30																						
		Duona (balta)	100																						
		Sviestas	5								5														
		Arbata su cukrumi	200																						
		Iš viso per dieną		0	0	0	0	0	20	7	15	16	60	100	84	32	43	0	2.25	0.3	0	100	0	0	120

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūrelis	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
13	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	200				2					2													150	
		Duona (balta)	100																							
		Sviestas	5																							
		Pienas	200												200											
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
	PIETŪS	Valstiečių sriuba	500				3																	425		
		Grikių kruopų košė su dešra	200				2																		89	
		Burokėlių salotos (1)	100				0.8																			
		Duona (juoda)	100																							
		Mandarinas	120																							
		Kompotas	200	10								12													216	
	PAVA-KARIAI	Bandelė (saldi)	100																							
		Vaisių sultys	200											200												
		Obuolys	100																							
	VAKA-RIENĖ	Troškintos daržovės	200				2													5					25	
		Batonas	100																							
		Sviestas	5																							
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
		Kefyras	200													200										
		Iš viso per dieną		10	0	0	9.8	0	0	2	0	34	0	200	200	200	0	0	0	5	0	0	0	425	888	2933
14	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	200				2																		138	
		Duona (balta)	100																							
		Sviestas	10																							
		Fermentinis sūris	30																		30					
		Pienas	200												200											
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500				3																	345		
		Virtos dešrelės	120																							
		Bulvių košė	200				2								30											
		Pomidorų padažas	20																				20			
		Šviežių kopūstų salotos	100				0.6	3				5														
		Duona (juoda)	100																							
		Kompotas	200	10								12													216	
		Tarkuotos morkos su cukrumi	150/5									5														
	PAVA-KARIAI	Varškė su grietine	100/20														100			20						
		Batonas	30																							
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
	VAKA-RIENĖ	Makaronai su pomidorų padažu	200				4																26			
		Duona (juoda)	100																							
		Sviestas	5																							
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
		Obuolys	100																							
		Iš viso per dieną		10	0	0	12	3	0	3	0	52	0	0	230	0	100	0	0	20	30	0	46	345	966	2834
15	PUS-RYČIAI	Manų košė	200				2					2			159											
		Džemas	30																			30				
		Duona (balta)	100																							
		Sviestas	10																							
		Fermentinis sūris	30																		30					
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
	PIETŪS	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500				3																3	390		
		Plovas	200				2																12		128	
		Burokėlių salotos (2)	100				1.4																			
		Duona (juoda)	100																							
		Kompotas	200	10								12													216	
		Mandarinas	120																							
	PAVA-KARIAI	Sausi pusryčiai																								
		(su džiovintais vaisiais)	50																							
		Geriamasis jogurtas	200										200													
		Obuolys	100																							
	VAKA-RIENĖ	Miltiniai sklindžiai	100				0.2																		50	
		Grietinė	30																	30						
		Duona (balta)	100																							
		Sviestas	5																							
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
		Iš viso per dieną		10	0	0	8.6	0	0	2	0	34	200	0	159	0	0	0	0	30	30	30	15	390	802	2571

Valgiaraščio nėščioms moterims
1 priedas

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kruopos: Kvietinės	Kruopos: Avižiniai dribsniai	Kruopos: Grikių	Kruopos: Miežinės	Kruopos: Perlinės	Kruopos: Ryžių	Kruopos: Manų	Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Galvijų širdys
16	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai	100																						
		Fermentinis sūris	30																						
		Duona (balta)	100		100																				
		Sviestas	10																						
		Kakava su pienu	200																						
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																						
		Kiaulienos maltiniai	100		10	15																		70	
		Makaronų košė	200																			70			
		Šv. kopūstų salotos su morkomis	100																						
		Duona (juoda)	100	100																					
		Kompotas	200																						
		Tarkuotos morkos su cukrumi	100/5																						
	PAVAKARIAI	Kefyras	200																						
		Bandelė (saldi)	100					100																	
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	200																						
		Silkė su actu ir svogūnais	100																						
		Burokėlių salotos (2)	100																						
		Batonas	100				100																		
		Sviestas	10																						
		Obuolys	100																						
		Arbata su cukrumi	200																						
		Iš viso per dieną		100	110	15	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	70	0	70	0
17	PUSRYČIAI	Ryžių kruopų košė	200															43							
		Pienas	200																						
		Duona (balta)	100		100																				
		Sviestas	10																						
		Arbata su cukrumi	200																						
		Obuolys	100																						
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500														20								
		Žirnių šustinė	200														20			36				30	
		Šviežių kopūstų salotos	100																						
		Duona (juoda)	150	150																					
		Bananas	130																						
		Kompotas	200																						
	PAVAKARIAI	Pienas	200																						
		Varškė su razinomis	100/20																						
		Batonas	30				30																		
	VAKARIENĖ	Omletas su svogūnais	100																						
		Agurkai	60																						
		Batonas	100				100																		
		Sviestas	10																						
		Fermentinis sūris	30																						
		Arbata su cukrumi	200																						
		Iš viso per dieną		150	100	0	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	43	0	36	0	0	0	30	0
18	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė	200														64								
		Pienas	200																						
		Duona (balta)	100		100																				
		Sviestas	10																						
		Fermentinis sūris	30																						
		Arbata su cukrumi	200																						
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500																						
		Plovas	200															55						64	
		Morkų salotos	100																						
		Duona (juoda)	100	100																					
		Obuolys	100																						
		Kompotas	200																						
	PAVAKARIAI	Pienas	200																						
		Bandelė (saldi)	100					100																	
	VAKARIENĖ	Manų kruopų košė	200																43						
		Džemas	30																						
		Duona (balta)	100		100																				
		Virta dešra	50																						
		Sviestas	10																						
		Arbata su cukrumi	200																						
		Obuolys	100																						
		Iš viso per dieną		100	200	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	64	55	43	0	0	0	0	64	0

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai	Bananai	Apelsinai	Mandarinai
16	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai	100						100																
		Fermentinis sūris	30																						
		Duona (balta)	100																						
		Sviestas	10								10														
		Kakava su pienu	200																						
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500										100		80		20		1.25						
		Kiaulienos maltiniai	100						14			15							0.5						
		Makaronų košė	200							6															
		Šv. kopūstų salotos su morkomis	100									10		53		57				0.1					
		Duona (juoda)	100																						
		Kompotas	200																	0.2					
		Tarkuotos morkos su cukrumi	100/5													150									
	PAVAKARIAI	Kefyras	200																						
		Bandelė (saldi)	100																						
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	200										212												
		Silkė su actu ir svogūnais	100				50					10					33		0.1						
		Burokėlių salotos (2)	100									6			84		15			0.1					
		Batonas	100																						
		Sviestas	10								10														
		Obuolys	100																			100			
		Arbata su cukrumi	200																						
		Iš viso per dieną		0	0	0	50	0	114	6	20	41	312	53	164	207	68	0	1.85	0.4	0	100	0	0	0
17	PUSRYČIAI	Ryžių kruopų košė	200							7															
		Pienas	200																						
		Duona (balta)	100																						
		Sviestas	10								10														
		Arbata su cukrumi	200																						
		Obuolys	100																			100			
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500							5			150			20	20	30	1.25						
		Žirnių šustinė	200			24						9					31		4						
		Šviežių kopūstų salotos	100									5		70		13	5								
		Duona (juoda)	150																						
		Bananas	130																				130		
		Kompotas	200																	0.2					
	PAVAKARIAI	Pienas	200																						
		Varškė su razinomis	100/20																						
		Batonas	30																						
	VAKARIENĖ	Omletas su svogūnais	100						69	11							12								
		Agurkai	60															60							
		Batonas	100																						
		Sviestas	10								10														
		Fermentinis sūris	30																						
		Arbata su cukrumi	200																						
		Iš viso per dieną		0	0	24	0	0	69	23	20	14	150	70	0	33	68	90	5.25	0.2	0	100	130	0	0
18	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė	200							8															
		Pienas	200																						
		Duona (balta)	100																						
		Sviestas	10								10														
		Fermentinis sūris	30																						
		Arbata su cukrumi	200																						
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500						40				150				10		1.25						
		Plovas	200													12	8		1						
		Morkų salotos	100									10				101									
		Duona (juoda)	100																						
		Obuolys	100																			100			
		Kompotas	200																	0.2					
	PAVAKARIAI	Pienas	200																						
		Bandelė (saldi)	100																						
	VAKARIENĖ	Manų kruopų košė	200							7															
		Džemas	30																						
		Duona (balta)	100																						
		Virta dešra	50		50																				
		Sviestas	10								10														
		Arbata su cukrumi	200																						
		Obuolys	100																			100			
		Iš viso per dieną		0	50	0	0	0	40	15	20	10	150	0	0	113	18	0	2.25	0.2	0	200	0	0	0

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūrelis	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
16	PUSRYČIAI	Virti kiaušiniai	100				4																		600	
		Fermentinis sūris	30																		30					
		Duona (balta)	100																							
		Sviestas	10																							
		Kakava su pienu	200								4	15			100										110	
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500				3	2.5															15	345		
		Kiaulienos maltiniai	100				1								10											
		Makaronų košė	200				3.5																		420	
		Šv. kopūstų salotos su morkomis	100				0.6					5													15	
		Duona (juoda)	100																							
		Kompotas	200	10								12													216	
		Tarkuotos morkos su cukrumi	100/5									5														
	PAVAKARIAI	Kefyras	200													200										
		Bandelė (saldi)	100																							
	VAKARIENĖ	Virtos bulvės	200				1.6																		140	
		Silkė su actu ir svogūnais	100					7																		
		Burokėlių salotos (2)	100				1.4																			
		Batonas	100																							
		Sviestas	10																							
		Obuolys	100																							
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
		Iš viso per dieną		10	0	0	15	9.5	0	1	4	47	0	0	110	200	0	0	0	0	30	0	15	345	1705	3078
17	PUSRYČIAI	Ryžių kruopų košė	200				2					2													159	
		Pienas	200												200											
		Duona (balta)	100																							
		Sviestas	10																							
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
		Obuolys	100																							
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500				3																	363		
		Žirnių šustinė	200				1.6																		78	
		Šviežių kopūstų salotos	100				0.6	3				5														
		Duona (juoda)	150																							
		Bananas	130																							
		Kompotas	200	10								12													216	
	PAVAKARIAI	Pienas	200												200											
		Varškė su razinomis	100/20		20												100									
		Batonas	30																							
	VAKARIENĖ	Omletas su svogūnais	100				0.9								26											
		Agurkai	60																							
		Batonas	100																							
		Sviestas	10																							
		Fermentinis sūris	30																		30					
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
		Iš viso per dieną		10	20	0	8.1	3	0	2	0	39	0	0	426	0	100	0	0	0	30	0	0	363	861	3243
18	PUSRYČIAI	Perlinių kruopų košė	200				2																		154	
		Pienas	200												200											
		Duona (balta)	100																							
		Sviestas	10																							
		Fermentinis sūris	30																		30					
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500			100	3																	300		
		Plovas	200				2																12		128	
		Morkų salotos	100																							
		Duona (juoda)	100																							
		Obuolys	100																							
		Kompotas	200	10								12													216	
	PAVAKARIAI	Pienas	200												200											
		Bandelė (saldi)	100																							
	VAKARIENĖ	Manų kruopų košė	200				2					2			159											
		Džemas	30																			30				
		Duona (balta)	100																							
		Virta dešra	50																							
		Sviestas	10																							
		Arbata su cukrumi	200							1		10													204	
		Obuolys	100																							
		Iš viso per dieną		10	0	100	9	0	0	2	0	34	0	0	559	0	0	0	0	0	30	30	12	300	906	2913

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Mėnesio diena		PATIEKALO PAVADINIMAS	Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																																																
													Kruopos																																																								
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Galvijų širdys	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai	Bananai	Apelsinai	Mandarinai	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūrelis	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
19	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	200										77																										8																			2																			138	
		Pienas	200																																																												200											
		Duona (balta)	100		100																																																																					
		Sviestas	10																														10																																											
		Fermentinis sūris	30																																																																				30					
		Arbata su cukrumi	200																																																					1		10															204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500																	50															100			20	20		1.25											3																			345		
		Kiaulienos guliašas	100																				4	90										10					24		0.5											2														15			15	30		
		Virtos bulvės	200																																212																	1.6																			140	
		Raugintų kopūstų salotos	100																															10		81			9																			1														
		Duona (juoda)	100	100																																																																						
		Kompotas	200																																							0.2						10								12														216	
		Apelsinas	120																																											120																										
	PAVA-KARIAI	Batonas	30				30																																																																		
		Sviestas	5																														5																																										
		Virta dešra	50																										50																																														
		Arbata su cukrumi	200																																																					1		10															204	
	VAKA-RIENĖ	Ryžių kruopų košė	200															43															7																			2					2															159	
		Duona (balta)	100		100																																																																					
		Karštai rūkyta dešra	30																											30																																													
		Bandelė (saldi)	100					100																																																																	
		Sviestas	5																														5																																										
		Arbata su cukrumi	200																																																				1		10															204	
		Vaisių sultys	200																																																									200												
		Iš viso per dieną		100	200	0	30	100	0	0	0	0	77	0	0	0	0	43	0	50	0	0	4	90	0	0	50	30	0	0	0	15	20	20	312	81	0	20	53	0	1.75	0.2	0	0	0	120	0	10	0	0	11	0	0	3	0	45	0	200	200	0	0	0	0	15	30	0	15	375	1265	3230
20	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	200										77																										8																			2																			138	
		Pienas	200																																																													200											
		Duona (balta)	100		100																																																																					
		Sviestas	10																														10																																										
		Arbata su cukrumi	200																																																					1		10															204	
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																																100		80		20		1.3											2.7	3																15	366		
		Grikių košė su dešra	200												59												40							12					16		1											2																			89	
		Šviežių kopūstų salotos	100																															5		70		13	5													0.6	3				5															
		Duona (juoda)	100	100																																																																						
		Obuolys	100																																									100																												
		Kompotas	200																																							0.2						10								12														216	
	PAVA-KARIAI	Kefyras	200																																																										200										
		Bandelė (saldi)	100					100																																																																	
	VAKA-RIENĖ	Omletas su dešra	100																								25				62	9																				0.4								23												
		Agurkai	60																																					60																																		
		Sviestas	10																														10																																										
		Batonas	100				100																																																																			
		Arbata su cukrumi	200																																																					1		10															204	
		Obuolys	100																																									100																												
		Iš viso per dieną		100	100	0	100	100	0	0	0	0	77	0	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65	0	0	0	62	17	20	17	100	70	80	13	41	60	2.3	0.2	0	200	0	0	0	10	0	0	7.7	6	0	2	0	37	0	0	223	200	0	0	0	0	0	0	15	366	851	2812
21	PUS-RYČIAI	Virti kiaušiniai	100																												100																					4																			600	
		Duona (balta)	100		100																																																																						
		Sviestas	10																														10																																										
		Fermentinis sūris	30																																																																			30					
		Kakava su pienu	200																																																						4	15			100										110	
	PIETŪS	Bulvių sriuba	500																																225			20	20		1.25											3																			360		
		Virtos dešrelės	120																							120																																																
		Kvietinių kruopų košė	200										77																										8																			2																			138	
		Pomidorų padažas	20																																																																				20			
		Burokėlių salotos (2)	100																															6			84		15			0.1										1.4																				
		Duona (juoda)	100	100																																																																						
		Kompotas	200																																							0.2						10								12														216	
		Bananas	130																																										130																											
	PAVA-KARIAI	Pienas	200																																																												200											
		Varškė su razinomis	100/20																																														20													100										
		Batonas	30				30																																																																			
	VAKA-RIENĖ	Žuvies kotletai	100		12																									85	4			10					17		0.25											4								8												
		Bulvių košė	200																													10			170																	2								30												
		Raugintų kopūstų salotos	100																															10		81			9																			1														
		Duona (juoda)	100	100																																																																						
		Arbata su cukrumi	200																																																					1		10															204	
		Obuolys	100																																									100																												
		Iš viso per dieną		200	112	0	30	0	0	0	0	0	77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	85	104	18	10	26	395	81	84	20	61	0	1.5	0.3	0	100	130	0	0	10	20	0	16	0	0	1	4	38	0	0	338	0	100	0	0	0	30	0	20	360	1268	3335

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Mėnesio diena		PATIEKALO PAVADINIMAS	Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																																																	
													Kruopos																																																									
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Galvijų širdys	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai	Bananai	Apelsinai	Mandarinai	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūrelis	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
22	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	200										77																			8																			2																		138	
		Duona (balta)	100		100																																																																		
		Sviestas	10																														10																																					
		Virta dešra	50																								50																																											
		Pienas	200																																																								200											
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
	PIETŪS	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500																																60	100		20	20		1.25										3																	390		
		Plovas	200															54						64														12	8		1										2																12		128	
		Šviežių kopūstų salotos	100																															5		70		13	5												0.6	3				5														
		Duona (juoda)	100	100																																																																		
		Obuolys	100																																									100																										
		Kompotas	200																																							0.2						10								12													216	
	PAVA-KARIAI	Tarkuotos morkos su cukrumi	150/5																																			150																		5														
		Pienas	200																																																								200											
	VAKA-RIENĖ	Makaronų apkepas	150			3																47									6	9																			1.5					6													179	
		Batonas	100				100																																																															
		Sviestas	5																														5																																					
		Grietinė	30																																																													30						
		Kefyras	200																																																									200										
		Obuolys	100																																									100																										
		Iš viso per dieną		100	100	3	100	0	0	0	0	0	77	0	0	0	0	54	0	0	0	47	0	64	0	0	50	0	0	0	6	17	15	5	60	170	0	195	33	0	2.25	0.2	0	200	0	0	0	10	0	0	9.1	3	0	1	0	38	0	0	400	200	0	0	0	30	0	0	12	390	865	2707
23	PUS-RYČIAI	Ryžių kruopų košė	200															43														7																			2					2													159	
		Pienas	200																																																								200											
		Duona (balta)	100		100																																																																		
		Sviestas	10																														10																																					
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
	PIETŪS	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500																												40				150				10		1.25									100	3																	300		
		Žemaičių blynai	150			15																		74							12			17	87				5		0.75										1.4		6																	
		Grietinė	20																																																													20						
		Duona (juoda)	100	100																																																																		
		Kompotas	200																																							0.2						10								12													216	
		Mandarinas	120																																												120																							
	PAVA-KARIAI	Pienas	200																																																								200											
		Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais	50									50																																																										
	VAKA-RIENĖ	Kepta žuvis	100																				10							119				7							1										4																			
		Bulvių košė	200																													10			170																	2								30											
		Burokėlių salotos (1)	100																															10			96					0.1									0.8																			
		Batonas	100				100																																																															
		Sviestas	10																														10																																					
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
		Vaisių sultys	200																																																							200												
		Iš viso per dieną		100	100	15	100	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	43	0	0	0	0	10	74	0	0	0	0	0	119	52	17	20	34	407	0	96	0	15	0	3	0.3	0	0	0	0	120	10	0	100	13	0	6	2	0	34	0	200	430	0	0	0	0	20	0	0	0	300	783	2890
24	PUS-RYČIAI	Perlinių kruopų košė	200														64															8																			2																		154	
		Pienas	200																																																								200											
		Duona (balta)	100		100																																																																		
		Sviestas	10																														10																																					
		Virta dešra	50																								50																																											
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500														20															5			150			20	20	30	1.25										3																	363		
		Žuvies kotletai	150		18																									128	6			15					26		0.4										6								12											
		Bulvių košė	200																													10			170																	2								30											
		Burokėlių salotos (2)	100																															6			84		15			0.1									1.4																			
		Duona (juoda)	100	100																																																																		
		Bananas	130																																										130																									
		Kompotas	200																																							0.2						10								12													216	
	PAVA-KARIAI	Sausi pusryčiai																																																																				
		(su džiovintais vaisiais)	50									50																																																										
		Geriamasis jogurtas	200																																																						200													
	VAKA-RIENĖ	Ryžių kruopų košė	200															43														7																			2					2													159	
		Duona (juoda)	100	100																																																																		
		Sviestas	5																														5																																					
		Fermentinis sūris	30																																																														30					
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
		Obuolys	100																																									100																										
		Iš viso per dieną		200	118	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	84	43	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	128	6	30	15	21	320	0	84	20	61	30	1.65	0.3	0	100	130	0	0	10	0	0	16	0	0	2	0	34	200	0	242	0	0	0	0	0	30	0	0	363	937	3277

Valgiaraščio nėščioms moterims
1 priedas

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Mėnesio diena	PATIEKALO PAVADINIMAS		Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui									Kruopos																																																									
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Galvijų širdys	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai	Bananai	Apelsinai	Mandarinai	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūrelis	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
25	PUS-RYČIAI	Virti kiaušiniai	100																												100																				4																			600	
		Batonas	100				100																																																																
		Karštai rūkyta dešra	30																									30																																											
		Sviestas	5																														5																																							
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10														204	
	PIETŪS	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500																																100		80		20		1.3										2.7	3																15	366		
		Kiaulienos maltiniai	100		10	15																		70							14			15							0.5										1								10												
		Virtos bulvės	200																																212																1.6																			140	
		Agurkai	120																																					120																																
		Duona (juoda)	100	100																																																																			
		Kompotas	200																																							0.2						10								12														216	
		Obuolys	100																																									100																											
	PAVA-KARIAI	Kefyras	200																																																									200											
		Bandelė (saldi)	100					100																																																														
	VAKA-RIENĖ	Kepti varškėčiai	100																				13								4			4																	0.8					6					100										
		Grietinė	30																																																													30							
		Duona (juoda)	100	100																																																																			
		Sviestas	10																														10																																							
		Virta dešra	50																										50																																												
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10														204	
		Obuolys	100																																									100																											
		Iš viso per dieną		200	10	15	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	70	0	0	50	30	0	0	118	0	15	19	312	0	80	0	20	120	1.8	0.2	0	200	0	0	0	10	0	0	10	3	0	2	0	38	0	0	10	200	100	0	0	30	0	0	15	366	1364	2903
26	PUS-RYČIAI	Kvietinių kruopų košė	200										77																			8																			2																			138	
		Pienas	200																																																								200											
		Batonas	100				100																																																																
		Sviestas	10																														10																																							
		Fermentinis sūris	30																																																														30					
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10														204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500																	50															100			20	20		1.25										3																		345		
		Virtos dešrelės	120																							120																																													
		Pomidorų padažas	20																																																																20			
		Perlinių kruopų košė	200														64															8																			2																			154	
		Burokėlių salotos (2)	100																															6			84		15			0.1									1.4																				
		Duona (juoda)	150	150																																																																				
		Kompotas	200																																							0.2						10								12														216	
		Obuolys	100																																									100																											
	PAVA-KARIAI	Pienas	200																																																								200											
		Džemas	30																																																																30				
		Batonas	100				100																																																																
		Obuolys	100																																									100																											
	VAKA-RIENĖ	Žuvies kotletai	100		12																									85	4			10					17		0.25										4								8												
		Bulvių košė	200																													10			170																2								30												
		Batonas	100				100																																																																
		Sviestas	10																														10																																							
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10														204	
		Iš viso per dieną		150	12	0	300	0	0	0	0	0	77	0	0	0	64	0	0	50	0	0	0	0	0	120	0	0	0	85	4	26	20	16	270	0	84	20	52	0	1.5	0.3	0	200	0	0	0	10	0	0	14	0	0	2	0	32	0	0	438	0	0	0	0	0	30	30	20	345	916	3533
27	PUS-RYČIAI	Manų kruopų košė	200																43													7																			2					2			159												
		Duona (balta)	100		100																																																																		
		Sviestas	10																														10																																							
		Karštai rūkyta dešra	30																									30																																											
		Kakava su pienu	200																																																				4	15			100											110	
	PIETŪS	Makaronų sriuba	500																			40																	10	10		1.25										3																		510		
		Žirnių šustinė	200														20			36				30				24						9					31		4										1.6																			78	
		Šv. kopūstų salotos su morkomis	100																															10		53		57				0.1									0.6					5														15	
		Duona (juoda)	100	100																																																																				
		Mandarinas	120																																												120																								
		Kisielius	200																																							0.2						10					8			12														216	
	PAVA-KARIAI	Pienas	200																																																								200											
		Varškė su razinomis	100/20																																														20												100									
		Batonas	30				30																																																															
	VAKA-RIENĖ	Troškintos daržovės	200			10													10															10	102	80		38	20		1										2													5					25	
		Sviestas	5																														5																																							
		Batonas	100				100																																																																
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10														204	
		Obuolys	100																																									100																											
		Iš viso per dieną		100	100	10	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	53	36	0	40	0	30	0	0	0	54	0	0	0	7	15	29	102	133	0	105	61	0	6.25	0.3	0	100	0	0	120	10	20	0	9.2	0	8	1	4	44	0	0	459	0	100	0	0	5	0	0	0	510	648	2917
		Kvietinių kruopų košė	200										77																			8																			2																			138	

Valgiaraščio nėščioms moterims
1 priedas

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Mėnesio diena		PATIEKALO PAVADINIMAS	Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																																															
													Kruopos																																																								
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Galvijų širdys	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai	Bananai	Apelsinai	Mandarinai	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūreli	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
28	PUS-RYČIAI	Pienas	200																																																				200											
		Duona (balta)	100		100																																																															
		Sviestas	10																														10																																					
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
	PIETŪS	Pieniška grikių sriuba	500												40																	4																			3								250											275	
		Kiauliena, troškinta su kopūstais	100																				1.3	90										7		107			4		0.25		1.3								0.6																				
		Virtos bulvės	200																																212																1.6																				140	
		Duona (juoda)	100	100																																																																		
		Obuolys	100																																									100																											
		Kompotas	200																																							0.2						10								12													216	
	PAVA-KARIAI	Sausi pusryčiai																																																																					
		(su džiovintais vaisiais)	50									50																																																										
		Vaisių sultys	200																																																							200												
	VAKA-RIENĖ	Makaronų košė	200																				70											6																			3.5																				420	
		Batonas	100				100																																																															
		Sviestas	10																														10																																					
		Pienas	200																																																						200											
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
		Iš viso per dieną		100	100	0	100	0	0	0	0	50	77	0	40	0	0	0	0	0	0	70	1.3	90	0	0	0	0	0	0	0	18	20	7	212	107	0	0	4	0	0.25	0.2	1.3	100	0	0	0	10	0	0	11	0	0	2	0	32	0	200	650	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1597	2918
29	PUS-RYČIAI	Perlinių kruopų košė	200														64															8																			2																				154	
		Pienas	200																																																							200											
		Duona (balta)	100		100																																																															
		Sviestas	5																														5																																					
		Fermentinis sūris	30																																																													30						
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
	PIETŪS	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500															40																				10	20		1.25										3																	15	505		
		Grikių košė su dešra	200												59												40							12					16		1										2																				89	
		Agurkai	120																																					120																																
		Duona (juoda)	100	100																																																																		
		Kompotas	200																																							0.2						10								12													216	
		Apelsinas	120																																											120																									
	PAVA-KARIAI	Varškė su razinomis	100/20																																													20											100										
		Bandelė (saldi)	100					100																																																													
		Kefyras	200																																																								200										
	VAKA-RIENĖ	Kepta žuvis	100																				10							119				7							1										4																					
		Bulvių košė	200																													10			170																2								30											
		Burokėlių salotos (2)	100																															6			84		15			0.1									1.4																					
		Duona (juoda)	100	100																																																																		
		Sviestas	10																														10																																					
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
		Obuolys	100																																									100																											
		Iš viso per dieną		200	100	0	0	100	0	0	0	0	0	0	59	0	64	40	0	0	0	0	10	0	0	0	40	0	0	119	0	18	15	25	170	0	84	10	51	120	3.25	0.3	0	100	0	120	0	10	20	0	14	0	0	2	0	32	0	0	230	200	100	0	0	0	30	0	15	505	867	3096
30	PUS-RYČIAI	Avižinių dribsnių košė	200											48																		6																			2					2			155											
		Duona (balta)	100		100																																																															
		Fermentinis sūris	30																																																												30						
		Sviestas	5																														5																																					
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
	PIETŪS	Agurkų sriuba	500														20															5			150			20	20	30	1.25										3																		363		
		Žemaičių blynai	150			15																		74							12			17	87				5		0.75										1.4		6																			
		Grietinė	30																																																											30							
		Duona (juoda)	100	100																																																																	
		Kompotas	200																																							0.2						10								12													216	
		Obuolys	100																																									100																											
	PAVA-KARIAI	Geriamas jogurtas	200																																																						200														
		Bandelė (saldi)	100					100																																																													
	VAKA-RIENĖ	Varškė su grietine	100/20																																																									100			20							
		Bulvių košė	200																													10			170																2								30											
		Sviestas	10																														10																																					
		Batonas	100				100																																																														
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
		Obuolys	100																																									100																											
		Iš viso per dieną		100	100	15	100	100	0	0	0	0	0	48	0	0	20	0	0	0	0	0	0	74	0	0	0	0	0	0	12	21	15	17	407	0	0	20	25	30	2	0.2	0	200	0	0	0	10	0	0	8.4	0	6	2	0	34	200	0	185	0	100	0	0	50	30	0	0	363	624	2974
		Virti kiaušiniai	100																												100																				4																				600	

VALGIARAŠČIO NĖŠČIOMS MOTERIMS MAISTO PRODUKTŲ KIEKIAI (GRAMAIS)

(Sudaryti pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Mėnesio diena		PATIEKALO PAVADINIMAS	Patiekalo svoris	Produkto pavadinimas ir kiekis gramais 1 asmeniui																																																														
													Kruopos																																																								
				Duona (ruginė)	Duona (kvietinė)	Džiūvėsėliai	Batonas	Bandelė (saldi)	Traškučiai	Meduoliai	Vafliai	Sausi pusryčiai	Kvietinės	Avižiniai dribsniai	Grikių	Miežinės	Perlinės	Ryžių	Manų	Žirniai	Pupelės	Makaronai	Miltai	Kiauliena	Galvijų širdys	Dešrelės (I rūšies)	Virta dešra (I rūšies)	Karštai rūkyta dešra	Silkė	Žuvis	Kiaušiniai	Margarinas	Sviestas (82 %)	Aliejus	Bulvės	Kopūstai	Burokėliai	Morkos	Svogūnai	Agurkai	Prieskoniai (sausi)	Citrinos rūgštis	Česnakai	Obuoliai	Bananai	Apelsinai	Mandarinai	Džiovinti vaisiai	Razinos	Rūgštynės	Druska (joduota)	Actas	Krakmolas	Arbata	Kakavos milteliai	Cukrus	Geriamasis jogurtas	Vaisių sultys	Pienas (2,5 %)	Kefyras (2,5 %)	Varškė (9 %)	Glaistytas sūrelis	Saldus varškės sūrelis	Grietinė (30 %)	Fermentinis sūris	Džemas	Pomidorų padažas	Mėsos-kaulų sultinys	Vanduo	Kaloringumas
31	PUSRYČIAI	Duona (balta)	100		100																																																															
		Sviestas	5																														5																																					
		Fermentinis sūris	30																																																															30					
		Arbata su cukrumi	200																																																		1		10													204	
	PIETŪS	Žirnių sriuba	500																	50															100			20	20		1.25										3																	345		
		Guliašas iš galvijų širdžių	100																				4		80									10					24		0.5										2															15			15	30		
		Kvietinių kruopų košė	200										77																			8																			2																			138	
		Burokėlių salotos (1)	100																															10			96					0.1									0.8																				
		Duona (juoda)	100	100																																																																	
		Kompotas	200																																							0.2						10								12													216	
		Bananas	130																																										130																									
	PAVAKARIAI	Kefyras	200																																																									200										
		Batonas	30				30																																																															
	VAKARIENĖ	Miežinių kruopų košė	200													64																8																			2																			154	
		Batonas	100				100																																																														
		Sviestas	5																														5																																					
		Pienas	200																																																								200											
		Arbata su cukrumi	200																																																			1		10													204	
		Tarkuotos morkos su cukrumi	150/5																																			150																			5														
		Iš viso per dieną		100	100	0	130	0	0	0	0	0	77	0	0	64	0	0	0	50	0	0	4	0	80	0	0	0	0	0	100	16	10	20	100	0	96	170	44	0	1.75	0.3	0	0	130	0	0	10	0	0	14	0	0	2	0	37	0	0	200	200	0	0	0	15	30	0	15	375	1516	2799
		Iš viso per 28 dienas		3550	3084	91	2500	1000	0	0	0	250	924	48	251	64	584	682	235	444	0	683	155.6	1082	240	600	405	186	100	978	982	471	475	563	5728	1635	1676	1668	1157	600	72.45	7.4	2.6	3300	910	480	600	280	90	200	335	43	38	54	32	1125	800	1000	7615	1400	920	0	0	343	600	180	342	10464	30908	83201
		Vidurkis		127	110	3.3	89	36	0.0	0.0	0.0	8.9	33	1.7	9.0	2	21	24	8.4	15.9	0.0	24	5.6	39	8.6	21	14	6.6	3.6	35	35	17	17	20	205	58	60	60	41	21	2.6	0.3	0.1	118	33	17	21	10	3.2	7.1	12	1.5	1.4	1.9	1.1	40	29	36	272	50.0	33	0.0	0.0	12.3	21	6.4	12	374	1104	2971
		Iš viso per 29 dienas		3750	3184	91	2500	1100	0	0	0	250	924	48	310	64	648	722	235	444	0	683	165.6	1082	240	600	445	186	100	1097	982	489	490	588	5898	1635	1760	1678	1208	720	75.7	7.7	2.6	3400	910	600	600	290	110	200	349.4	43	38	56	32	1157	800	1000	7845	1600	1020	0	0	343	630	180	357	10969	31775	86297
		Vidurkis		129	110	3	86	38	0.0	0.0	0.0	8.6	32	1.7	10.7	2	22	25	8.1	15.3	0.0	24	5.7	37	8.3	21	15	6.4	3.4	38	34	17	17	20	203	56	61	58	42	25	2.6	0.3	0.1	117	31	21	21	10	3.8	6.9	12	1.5	1.3	1.9	1.1	40	28	34	271	55.2	35	0.0	0.0	11.8	22	6.2	12	378	1096	2976
		Iš viso per 30 dienų		3850	3284	106	2600	1200	0	0	0	250	924	96	310	64	668	722	235	444	0	683	165.6	1156	240	600	445	186	100	1097	994	510	505	605	6305	1635	1760	1698	1233	750	77.7	7.9	2.6	3600	910	600	600	300	110	200	357.8	43	44	58	32	1191	1000	1000	8030	1600	1120	0	0	393	660	180	357	11332	32399	89271
		Vidurkis		128	109	3.5	87	40	0	0	0	8.3	31	3.2	10.3	2.1	22	24	7.8	14.8	0	23	5.5	39	8	20	15	6.2	3.3	37	33	17	17	20	210	55	59	57	41	25	2.59	0.3	0.1	120	30	20	20	10	3.7	6.7	12	1.4	1.5	1.9	1.1	40	33	33	268	53	37	0	0	13	22	6	12	377.7	1079.97	2975.7
		Iš viso per 31 dieną		3950	3384	106	2730	1200	0	0	0	250	1001	96	310	128	668	722	235	494	0	683	169.6	1156	320	600	445	186	100	1097	1094	526	515	625	6405	1635	1856	1868	1277	750	79.45	8.2	2.6	3600	1040	600	600	310	110	200	371.6	43	44	60	32	1228	1000	1000	8230	1800	1120	0	0	408	690	180	372	11707	33915	92070
		Vidurkis		127	109	3.4	88	39	0	0	0	8.1	32	3.1	10	4.1	22	23	7.6	15.9	0	22	5.5	37	10	19	14	6	3.2	35	35	17	17	20	207	53	60	60	41	24	2.56	0.3	0.1	116	34	19	19	10	3.5	6.5	12	1.4	1.4	1.9	1	40	32	32	265	58	36	0	0	13	22	5.8	12	377.6	1094.03	2970