

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos „Saulutės“ mokyklos-darželio

Kauno g. 11, Klaipėda

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS
VALGIARAŠTIS**

2 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18:00 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2022 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. J-39

II variantas

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
1) Avokado užtepėlė A	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
arba 2) Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (1):			10,406	16,454	43,895	354,402
Iš viso (2):			11,578	15,118	47,308	356,080

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	19,520	10,252	5,445	190,595
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			29,558	20,131	67,126	542,321

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			22,750	12,067	42,01	389,327
Iš viso (dienos davinio) (1):			62,714	48,652	153,031	1286,050
Iš viso (dienos davinio) (2):			63,886	47,316	156,444	1287,728

Patvirtinti patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
patvirtinama šviežioms, sezoninėms daržovėms

Direktorė
Raimonda Pincienė

Direktorė

Viratė Grubliauskienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė T	2.19	200	7,300	3,410	32,210	191,200
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapiukai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė	13.2.4	20	2,656	4,075	0,684	50,250
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,852	14,333	41,158	337,870

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos maltinukas T	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			30,769	17,448	74,902	547,108

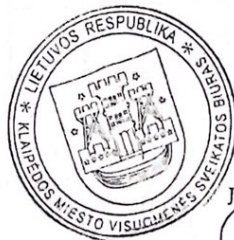
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurtas	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Uogienė / džemas	4.17	15	0,045	0,000	11,190	42,300
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,286	12,252	45,42	355,178
Iš viso (dienos davinio):			51,907	44,033	161,48	1240,156

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



Direktorė
Raimonda Antverienė



Direktorė
Jūratė Grublianeckienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			15,848	19,218	42,746	390,59

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	258,840
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			30,204	20,478	50,897	486,156

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Riestainis	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,595	9,140	55,080	345,200
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			58,647	48,836	148,723	1221,946

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Ruginė duona	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
Sviestas	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,818	12,034	40,837	294,260
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			55,870	51,730	134,480	1171,006

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskirai maitinimui
 „**“ paminėybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

Direktorė
Jūratė Grubliauskienė

Direktorė
Raimonda Pitrverienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (liesa) T	3.6.1	100	22,145	4,287	4,352	148,010
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			31,741	16,655	70,316	543,604

Vakarienė 15.30 val.

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

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



Direktorė
Raimonda Butverienė



Direktorė
Jūratė Grubliūskienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	150	1,758	4,164	10,252	79,580
Skrebučiai TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,590
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			22,423	23,131	70,472	523,772

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas T	7.8	150	19,338	17,328	21,691	319,820
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			19,721	17,489	27,481	342,78
Iš viso (dienos davinio):			54,409	49,737	161,303	1248,238

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



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	150	1,286	3,301	11,683	77,110
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos mažylių balandėlis T	3.1.11	100	19,862	9,361	6,014	185,746
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			27,251	20,168	65,947	536,68

Vakarienė 15.30 val.

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

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



Direktore
Raimonda Pinytė



Direktorė
Jūratė Grubliauskienė

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta vištiena T	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			28,713	22,503	59,669	525,264

Vakarienė 15.30 val.

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

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



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

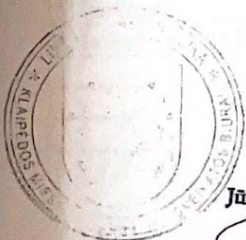
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos kukuliai T	3.4.6	80	13,932	9,902	11,018	198,321
Bulvių košė su morkomis TA	11.1.4	80	1,400	0,106	12,702	54,420
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			22,5	18,001	62,548	491,583

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Bandelė	14.3	50	7,900	1,740	29,060	153,900
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			15,018	5,445	51,579	307,43
Iš viso (dienos davinio):			52,966	44,06	148,808	1173,243

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



Direktorė
Jūratė Grubliuskienė



Direktorė
Raimonda Plūtverienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			28,402	19,875	73,296	548,644

(1) Vakarienė 15.30 val.

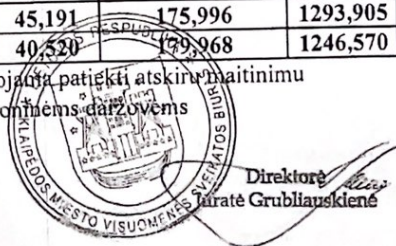
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			21,819	13,060	50,721	386,835

ARBA

(2) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir bulvių košė T	11.3.3	200	17,216	8,239	51,343	324,800
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			18,116	8,389	54,693	339,500
Iš viso (dienos davinio) (1):			61,086	45,191	175,996	1293,905
Iš viso (dienos davinio) (2):			57,383	40,520	179,968	1246,570

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



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

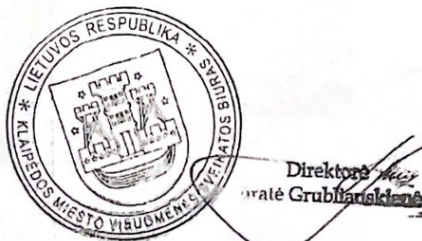
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Grietinė	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			28,229	18,262	71,611	542,726

Vakarienė 15.30 val.

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

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



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Rūgštinių srb. su bulvėmis TA	1.20	150	1,517	3,319	12,834	81,870
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			22,913	20,011	68,254	512,706

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu	13.1.5	35/7/20	5,544	10,462	19,786	190,330
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			12,662	14,167	42,305	343,86
Iš viso (dienos davinio):			48,104	47,075	170,58	1245,956

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



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos kepinukas T	3.2.7	80	20,027	5,774	7,813	162,030
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			27,86	16,551	70,001	523,364

Vakarienė 15.30 val.

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

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



Direktorė
 Vpatė Grubliauskienė

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

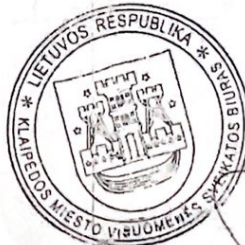
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			26,824	13,802	80,556	539,217

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
Saldus grietinės pad.	4.19	16	0,384	4,800	2,093	53,200
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			19,692	17,391	23,044	337,989
Iš viso (dienos davinio):			62,897	51,266	130,395	1219,486

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



Direktorė
 Ugnė Grubliauskienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.6	35	0,383	0,161	5,790	22,960
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			13,855	14,857	52,933	388,32

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1)*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
1) Skrebučiai TA	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
ARBA 2)*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
2) Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (1):			26,061	21,473	68,490	542,294
Iš viso (2):			27,662	17,020	75,056	537,083

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T	8.4	200/20	8,458	12,085	57,302	378,810
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,178	12,205	59,982	390,57
Iš viso (dienos davinio) (1):			49,094	48,535	181,405	1321,184
Iš viso (dienos davinio) (2):			50,695	44,082	187,971	1315,973



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



Direktorė
Jūratė Grubliauskienė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			29,157	20,098	60,575	518,802

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
Jogurtas	4.5	10	0,575	0,345	0,393	7,055
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,392	16,328	25,713	339,524
Iš viso (dienos davinio):			60,257	49,331	151,116	1250,416

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



Raimonda
Direktoriė



Direktoriė
Grubliauskienė

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

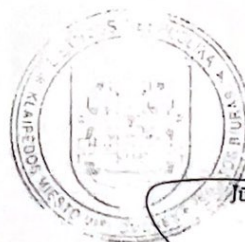
	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 (1)	62,714	48,652	153,031	1286,05
1 (2)	63,886	47,316	156,444	1287,728
2	51,907	44,033	161,48	1240,156
3 (1)	58,647	48,836	148,723	1221,946
3 (2)	55,870	51,730	134,480	1171,006
4	60,458	35,091	175,582	1226,491
5	54,409	49,737	161,303	1248,238
6	59,988	45,464	147,458	1241,463
7	52,71	50,192	166,974	1306,605
8	52,966	44,06	148,808	1173,243
9 (1)	61,086	45,191	175,996	1293,905
9 (2)	57,383	40,520	179,968	1246,570
10	59,346	49,047	139,223	1215,176
11	48,104	47,075	170,58	1245,956
12	56,4	48,189	147,742	1259,763
13	62,897	51,266	130,395	1219,486
14 (2)	49,094	48,535	181,405	1321,184
14 (2)	50,695	44,082	187,971	1315,973
15	60,257	49,331	151,116	1250,416
Vid.	56,780	46,755	158,878	1251,124
Norma su 5% nuokrypiu	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Danielė Budrytė



Direktorė
Raimonda Dančiūtė

T-tausojantis
TA-tausojantis augalinis



Direktorė
Jūratė Grubliauskienė