

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos per. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos lopšelio - darželio „Giliukas“ – „Gintarėlio“  
skyrius**

*Girulių pl. 1, Klaipėda*

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS  
VALGIARAŠTIS**

1 variantas

4 – 7 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 iki 17.00

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

I savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė TA	2.13.1	200	3,2	0,9	34,6	151,7
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,2	5,6	0,4	69,0
Kakava su pienu (nesald.)	6.7	200	3,610	2,713	5,350	59,150
Iš viso:			11,2	15,9	42,3	346,6

## Pietūs 12.00 val.

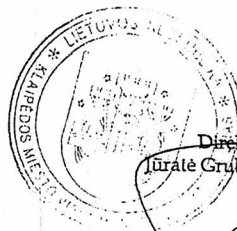
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			29,3	22,3	64,1	550,3

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (be pieno) T	9.6	130	10,241	5,853	44,645	313,858
Grietinės ir sviesto pad.	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,6	10,8	46,0	364,8

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

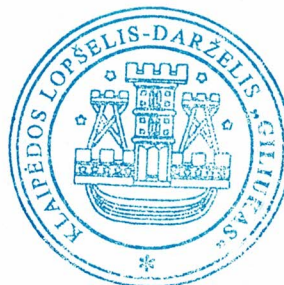
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,88	17,64	39,04	353,89
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			51,75	50,64	149,19	1269,00
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			52,36	55,77	145,41	1250,82



Direktore  
Lurātė Grubliauskienė

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

T - tausojantis  
A - augalinis



Direktore  
Violeta Urbonienė

1 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

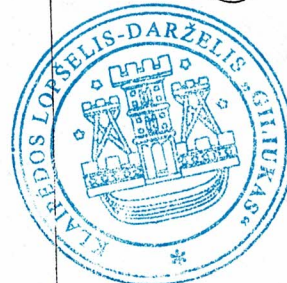
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,7	5,2	29,2	191,6
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Džiovinti vaisiai (be SO <sub>2</sub> )	13.8	40	0,9	0,1	22,8	100,4
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,0	0,0	0,6	2,2
Iš viso:			9,7	12,0	52,7	353,7

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Vištienos kepinukas T	3.2.7	80	20,0	5,8	7,8	162,0
Virtos bolivinės balandos TA	11.2.5	80	4,110	2,130	19,290	106,800
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Iš viso:			30,6	12,0	70,8	479,4

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,6	15,9	23,1	323,7
Trintų uogu pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,9	16,0	27,0	339,2
Iš viso (dienos davinio):			62,2	39,9	150,5	1172,3

Direktorė  
Jūratė GrūbliauskienėDirektorė  
Violeta Urbonienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

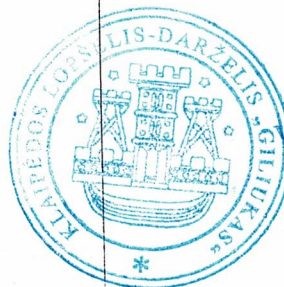
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	200	6,1	2,7	29,4	166,9
Cukrus su cin.	4.16	4	0,0	0,0	4,6	17,8
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,3	0,4	12,3	55,4
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,5	3,1	4,5	47,2
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			9,8	6,7	65,0	345,6

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Plovas su jautiena T	3.4.5	140/50	19,767	17,775	34,473	365,630
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,8	24,2	60,7	549,0

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės jdr.	9.4	120/45	16,3	15,6	35,0	371,8
Saldus jogurto pad.	4.2.0	20	1,0	0,6	2,7	20,6
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,3	16,2	37,7	392,4
Iš viso (dienos davinio):			55,9	47,1	163,5	1286,9

Direktorė  
Jūratė GrubliauskienėDirektorė  
Violeta Urbonienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

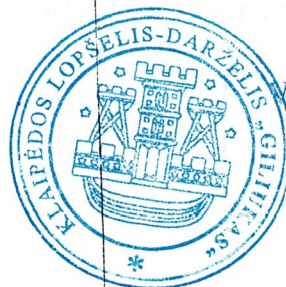
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,4	3,9	27,2	173,5
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,7	0,5	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	13.2.4	20	2,7	4,1	0,7	50,3
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,0	0,0	0,6	2,2
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			12,7	8,8	60,5	362,0

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,2	10,1	3,4	174,9
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,040	1,240	27,720	139,600
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			30,6	16,3	70,8	530,1

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės su fermentiniu sūriu T	11.5.1	150	6,255	5,934	37,058	226,770
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			12,7	16,4	45,6	393,6
Iš viso (dienos davinio):			55,9	41,5	176,9	1285,7

Direktorė  
Jūratė GrubliauskienėDirektorė  
Violeta Urbonienė

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

T - tausojantis  
A - augalinis

1 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

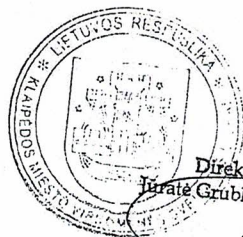
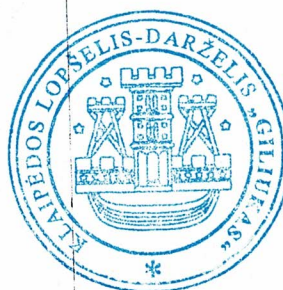
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	10.2	100	12,0	14,4	9,2	212,8
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,4	4,3	13,6	95,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,7	18,9	27,5	328,4

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	2,3	0,4	15,8	65,4
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,6	14,8	2,7	210,6
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisių sal. su jog. ir trintų uogų pad.	12.5.3	100	2,6	1,5	10,0	60,2
Iš viso:			28,2	22,6	63,8	533,6

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių ir grietinėlės pad. T	8.5	150/50	6,9	9,2	45,5	295,2
Sausučiai	14.2	15	1,7	0,3	9,8	47,1
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,5	9,5	55,3	342,3
Iš viso (dienos davinio):			51,4	51,0	146,7	1204,3

Direktorė  
Jūratė GrubliauskienėDirektorė  
Violeta Urbonienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

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

2 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

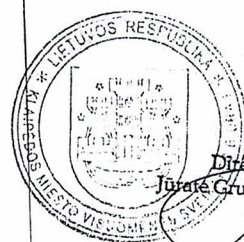
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	200/4	7,0	2,9	35,7	199,8
Sviestas	4.1	3	0,021	2,478	0,024	22,320
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,7	0,5	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	13.2.4	20	2,7	4,1	0,7	50,3
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,4	9,9	52,8	346,1

Pietūs 12.00 val.

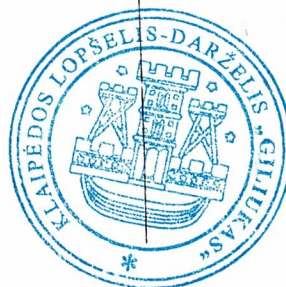
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žemių srb. TA	1.10	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	18,5	8,5	5,4	172,1
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,0	1,2	27,7	139,6
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,6	13,9	80,9	544,7

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kalak.pad. T	8.1.1	125/50	16,020	6,046	44,588	300,530
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
Iš viso:			17,1	6,3	48,4	318,6
Iš viso (dienos davinio):			60,1	30,1	182,2	1209,4



Direktore  
Jūratė Grubliauskienė



Direktore  
Violeta Urbonienė

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

T - tausojantis  
A - augalinis

2 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

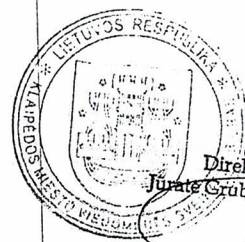
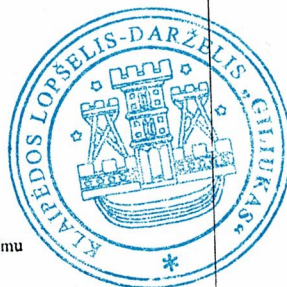
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė TA	2.12.1	200	4,3	0,8	33,1	147,4
Daržovių pad. A	4.12	26	0,303	5,052	2,204	52,430
Sūrio lazdelė	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata (nėsald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,0	17,0	36,1	337,8

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Troškintas vištienos kepsnelis T	3.2.3	90	30,4	3,7	0,4	156,3
Bulvių košė su brokoliais T	11.1.5	80	2,0	2,9	11,8	79,0
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai	12.5.1	150	1,1	0,4	20,6	82,5
Iš viso:			38,9	10,8	66,3	490,0

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovos su ankštiniėmis daržovėmis TA	5.1.4	150/60	10,230	12,133	51,996	334,190
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Žolelių arbata (nėsald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,5	12,3	56,7	354,8
Iš viso (dienos davinių):			63,4	40,1	159,1	1182,6

Direktorė  
Jūratė GrubliauskienėDirektorė  
Violeta Urbonienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis



2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

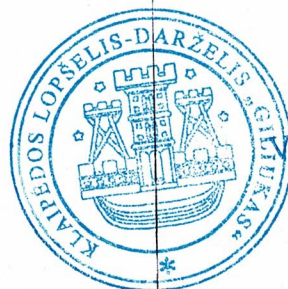
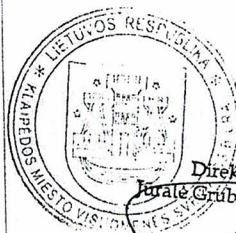
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T	10.1	60	7,4	7,0	0,4	94,2
Ž. žirnėliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,6	3,5	16,3	99,1
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Kepti vaisiai TA	13.9	100	0,504	0,441	16,632	66,130
Iš viso:			11,7	11,3	42,5	299,6

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
Skrebučiai T	13.3	10	1,7	3,8	10,3	53,1
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	80	17,6	10,0	1,4	163,4
Virti makaronai TA	11.7	80	3,2	2,1	22,7	125,4
Burokėlių sal.	12.2.21	50	0,798	1,562	4,869	32,105
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,0	20,9	56,4	475,1

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Riestainis	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,6	9,1	55,1	345,2
Iš viso (dienos davinio):			51,3	41,3	153,9	1119,9



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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

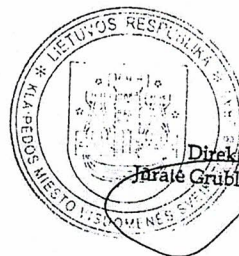
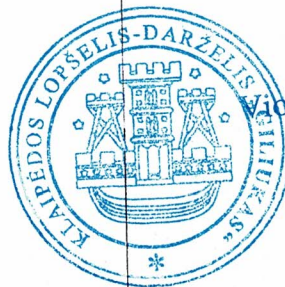
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas	4.1	3	0,021	2,478	0,024	22,320
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata (nėsald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,4	10,6	54,6	344,9

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių srb. TA	1.13	150	6,965	5,356	20,909	149,920
Ruginė duona	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,2	10,1	3,4	174,9
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,6	0,1	14,8	65,6
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	120/150	0,9	0,3	16,4	66,0
Iš viso:			30,6	16,4	71,4	523,5

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	9.8	120	9,5	12,0	37,5	320,0
Jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	25	1,1	0,7	5,2	30,3
Arbatžolių arbata (nėsald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,6	12,7	42,7	350,3
Iš viso (dienos davinio):			51,7	39,6	168,7	1218,7

Direktorė  
Jūratė GrubliauskienėDirektorė  
Violeta Urbonienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

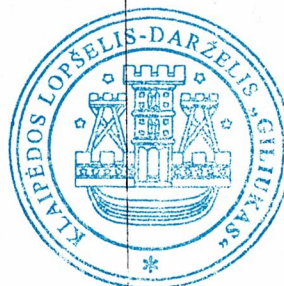
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,7	5,2	29,2	191,6
Uogienė / džemas	4.17	15	0,0	0,0	11,2	42,3
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,3	0,4	12,3	55,4
Avokado užtepėlė TA	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
Iš viso:			10,5	10,2	54,3	338,1

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Žuvies maltinukas T	3.6.3	80	17,3	9,7	8,1	188,1
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,6	0,1	14,8	65,6
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Iš viso:			24,2	13,9	64,1	452,8

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Saldus jogurto pad.	4.20	30	1,7	1,0	3,9	31,5
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			1,7	12,0	37,7	373,8
Iš viso (dienos davinio):			36,4	36,1	156,1	1164,8

Direktoriė  
Jūratė GrubliauskienėDirektoriė  
Violeta Urbonienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

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

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė TA	2.6.1	200	4,500	1,274	27,680	140,297
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,2	5,6	0,4	69,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			9,5	13,8	41,8	323,8

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žied. kopūstų srb. TA	1.18	150	1,4	3,1	8,1	61,2
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Troškintas kiaulienos kepsnelis T	3.1.3	80	28,140	13,400	0,000	233,160
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			36,9	18,3	52,7	496,0

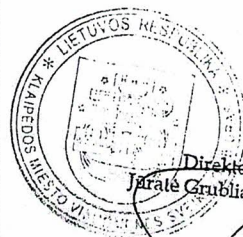
## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
Iš viso:			21,1	13,1	47,9	375,5

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

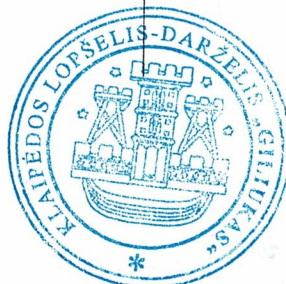
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Sviestinė duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,81	14,79	28,11	294,11
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			67,50	45,07	142,39	1195,24
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			61,19	46,80	122,62	1113,89

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



Direktorė  
Jūratė Grubliauskienė

T - tausojantis  
A - augalinis



Direktorė  
Violeta Urbonienė

3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

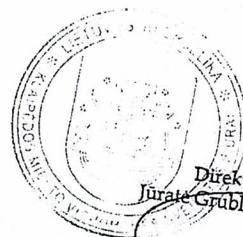
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Varškės sūris	13.13	20	3,640	4,400	0,760	57,400
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,6	20,3	23,6	343,8

## Pietūs 12.00 val.

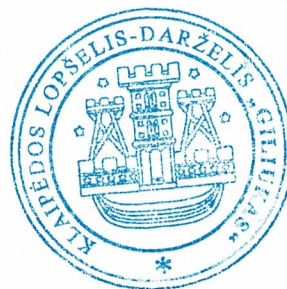
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Vištienos kukulis T	3.2.5	70	21,3	1,6	2,8	110,0
Daržovių pad. A	4.12	37	0,5	7,1	3,7	75,7
Virtos bolivinės baltos TA	11.2.6	80	4,110	2,130	19,290	106,800
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,3	6,7	1,2	76,8
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			32,5	21,1	59,8	535,3

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	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
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,6	9,1	55,1	345,2
Iš viso (dienos davinio):			62,7	50,6	138,5	1224,3



Direktorė  
Jūratė Grubliauskienė



Direktorė  
Violeta Urbonienė

„\*\*“ - pažymėtas patiekalas rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

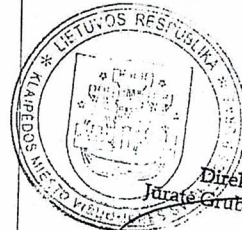
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T	2.9	200	8,0	2,9	35,0	187,5
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Duonutukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,7	14,1	48,3	354,6

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių srb. TA	1.13	150	6,965	5,356	20,909	149,920
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos balandėlis T	3.5.2	150	13,4	8,5	10,3	161,7
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,6	0,1	14,8	65,6
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisių sal. su jog. ir trintų uogų pad.	12.5.3	120	3,1	1,8	12,0	71,9
Iš viso:			28,8	16,4	79,1	538,1

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			1,3	11,8	39,9	378,2
Iš viso (dienos davinio):			41,9	42,3	167,3	1270,9

Direktore  
Jūratė Grubliauskienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

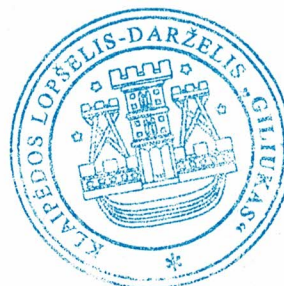
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	200	5,7	1,4	31,2	157,1
Daržovių pad. A	4.12	26	0,303	5,052	2,204	52,430
Šviesi duona	13.2	20	1,060	0,160	10,840	46,200
Varškės užtepėlė	13.2.4	15	1,992	2,937	0,513	36,610
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,7	9,8	58,4	347,3

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. su višt. gab. ir bulvėmis T	1.1.2	130/20	10,2	2,5	16,3	118,9
Grietinė	4.2	8	0,2	2,4	0,2	23,4
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Troškintas kalakutienos kepsnelis T	3.3.2	80	24,5	4,7	0,3	141,9
Virti makaronai TA	11.7	80	3,2	2,1	22,7	125,4
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			41,9	12,4	60,7	498,6

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T	11.1.1	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	45	6,0	7,9	1,2	98,9
*Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
Iš viso:			12,2	15,8	41,5	347,1
Iš viso (dienos davinio):			63,8	38,0	160,7	1192,9

Dainora Bielskytė  
Direktoriaus pavaduotoja  
bendriems reikalamsDirektorė  
Violeta Urbonienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

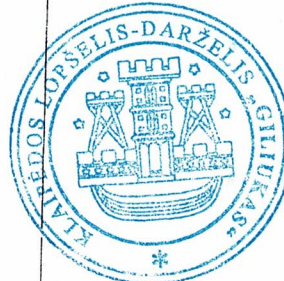
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė su bananais T	2.2	200	8,2	4,7	34,5	205,3
Sviestas	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sausainiai	14.8	20	1,8	4,8	12,7	100,2
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,1	13,6	47,3	342,7

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	2,3	0,4	15,8	65,4
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,6	14,8	2,7	210,6
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,1	0,6	23,0	101,1
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			27,1	19,4	72,7	533,9

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,0	16,0	28,9	346,7
Iš viso (dienos davinio):			59,2	49,1	148,8	1223,3

Direktore  
Juratė GrubliauskienėDirektore  
Violeta Urbonienė

..\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 ..\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

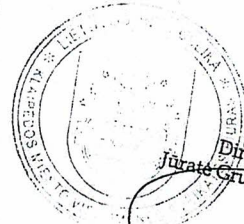
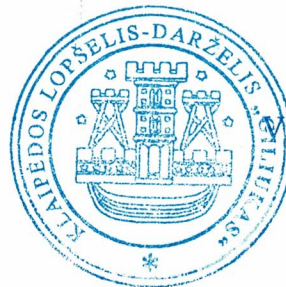
T - tausojantis  
 A - augalinis



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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
1	51,1	48,9	152,4	1261,7
2	62,2	39,9	150,5	1172,3
3	55,9	47,1	163,5	1286,9
4	55,9	41,5	176,9	1285,7
5	51,4	51,0	146,7	1204,3
<b>2 savaitė</b>				
6	60,1	30,1	182,2	1209,4
7	63,4	40,1	159,1	1182,6
8	51,3	41,3	153,9	1119,9
9	51,7	39,6	168,7	1218,7
10	36,4	36,1	156,1	1164,8
<b>3 savaitė</b>				
11	67,5	45,1	142,4	1195,2
12	62,7	50,6	138,5	1224,3
13	41,9	42,3	167,3	1270,9
14	63,4	38,3	158,2	1186,2
15	59,2	49,1	148,8	1223,3
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>25-68</b>	<b>28-51</b>	<b>112-201</b>	<b>998-1339</b>

Parengė mitybos specialistė Kornelija Gustytė

Direktore  
Jūratė GrubliauskienėDirektore  
Mioleta Urbonienė

## VAISIŲ BRUTO LENTELE

Nr.	Vaisiaus pavadinimas	Bruto koeficientas	Išigos						
			80	100	120	150	200	250	
1.	Abrikosai	1,16	93	116	139	174	200	250	
2.	Ananasai	1,82	146	182	218	273	364	455	
3.	Apelsinai	1,49	119	149	179	224	298	373	
4.	Arbūzai	1,92	154	192	230	288	384	480	
5.	Bananai	1,67	134	167	200	251	334	418	
6.	Greipfrutai	1,5	120	150	180	225	300	375	
7.	Kiviai	1,33	106	133	160	200	266	333	
8.	Kriaušės	1,11	89	111	133	167	222	278	
9.	Mandarinai	1,35	108	135	162	203	270	338	
10.	Melionai	1,56	125	156	187	234	312	390	
11.	Nektarinai	1,16	93	116	139	174	232	290	
12.	Obuoliai	1,14	91	114	137	171	228	285	
13.	Persikai	1,16	93	116	139	174	232	290	
14.	Persimonai	1,11	89	111	133	167	222	278	
15.	Slyvos	1,16	93	116	139	174	232	290	
16.	Uogos	1,11	89	111	133	167	222	278	
17.	Vynuogės	1,11	89	111	133	167	222	279	