

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos „Varpelio“ mokykla-darželis

Kretingos g. 67, Klaipėda

2022 m.

15 DIENŲ

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 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 - 391 savaitė
Pirmadienis

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 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.

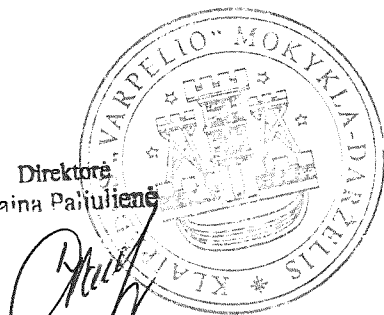
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
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.	Išėiga	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.	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
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,75	8,51	32,23	235,30
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			51,10	48,88	152,40	1261,72
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			49,23	46,64	138,60	1132,23

Direktorė
Daina PašulienėDainora Bielskytė
Direktorius pavaduotoja
bendriems reikams„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumąT - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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 ₂)	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.	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
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 baltos TA	11.2.6	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.	Išėiga	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 uogų 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

Dainora Bielskytė
Direktorius pavaduotoja
bendriems reikalamsDirektorė
Daina Paliulienė„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumąT - tausojančis
A - augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

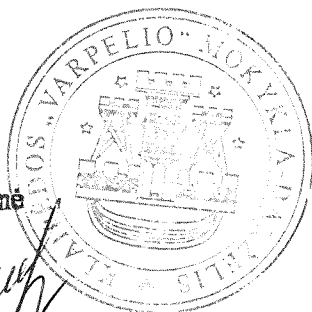
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	200	6,1	2,7	29,4	166,9
Cukrus su cin.	4.16	4	0,0	0,0	4,6	17,8
Duoniukai / trapiukai	13.4	15	1,3	0,4	12,3	55,4
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,5	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.	Išėiga	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
Plovus 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.	Išėiga	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.	4.20	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

Dainora Bielskytė
Direktorius pavaduotoja
bendriems reikalamsDirektorė
Daina Paliulienė

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

T - taušojantis
 A - angalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

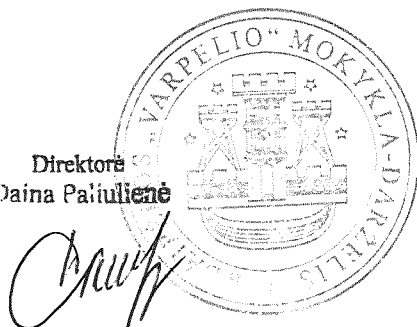
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,4	3,9	27,2	173,5
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Duoniukai / trapiukai	13.4	20	1,7	0,5	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	13.2.4	20	2,7	4,1	0,7	50,3
Arbatžolių arbata su citrina (nc.sald.)	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.	Išveža	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.	Išveža	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

Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalamsDirektorė
Daina Paliulienė

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

T - laisvojo
 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	
Omlėtas 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

Dainora Bielskytė
Direktorius pavaduotoja
bendriems reikalamsDirektorė
Daina Paliulienė„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumąT - tausojantis
A - augalinis

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2022 m. gegužės 23d. įsakymu Nr. J -392 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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.	Išiga	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	2,3	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.	Išiga	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

Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalamsDirektorė
Daina Paliulienė

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

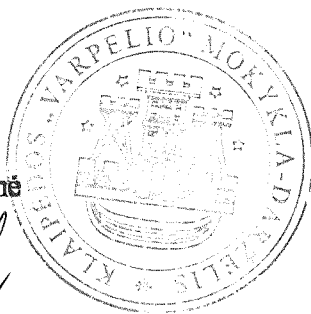
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė TA	2.12.1	200	4,3	0,8	33,1	147,4
Daržovių pad. A	4.12	26	0,303	5,052	2,204	52,430
Sūrio lazdelė	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	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 višties 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	
Plovas su ankštinėmis 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 (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,5	12,3	56,7	354,8
Iš viso (dienos davinio):			63,4	40,1	159,1	1182,6

Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalamsDirektorė
Daina Paliulienė

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

T - taušojantis
 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. žirneliai / 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
Rištainis	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

Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalams



Direktorė
Daina Paliulienė



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

T - taušojantis
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 / trapiukai 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:			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.	4.21	25	1,1	0,7	5,2	30,3
Arbatžolių arbata (nesald.)	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

Dainora Bielskytė
Direktorius pavaduotoja
bendriems reikalams



Direktorė
Gina Palutienė



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

T - taušojantis
A - angalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

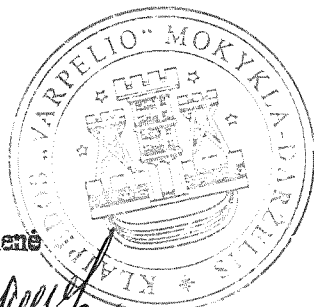
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,7	5,2	29,2	191,6
Uogienė / džemas	4.17	15	0,0	0,0	11,2	42,3
Duoniukai / trapiukai	13.4	15	1,3	0,4	12,3	55,4
Avokado užtepėlė TA	13.2.6	20	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
Pagar dintas 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

Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalamsDirektorė
Jana Paliulienė„*“ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumąT - tausojantis
A - augalinis

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2022 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. J - 393 savaitė
Pirmadienis

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 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.	Išėiga	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.	Išėiga	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
Kmylių 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su varške ir sviestu T	8.3	150/50/5	13,795	8,795	47,472	330,450
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
Iš viso:			13,99	8,94	47,97	333,78
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			67,50	45,07	142,39	1195,24
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			60,38	40,95	142,49	1153,56

Direktorė
Daina PaliulienėDainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalams„*“ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumąT - taušojantis
A - augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/2	1,074	1,812	10,856	61,080
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Varškės sūris	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
*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:			17,9	15,9	37,3	348,3

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 balandos 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.	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
Rištainis	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):			63,0	46,2	152,2	1228,8

Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalams

Direktorė
Daina Paučiulienė

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

T - tausujantis
A - augalinis

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T	2.9	200	8,0	2,9	35,0	187,5
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Duoniukai / trapiukai 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.	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	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.	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
Jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	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

Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalams

Direktorė
Daina Paliulienė

„*“ - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoninę kainą

T - taušojantis
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
Direktorius pavaduotoja
bendriems reikalamsDirektorė
Jolanta Pailulienė„*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumąT - taušojantis
A - augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

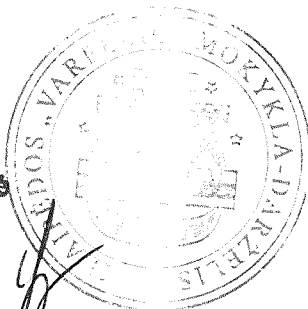
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė su bananais T	2.2	200	8,2	4,7	34,5	205,3
Sviestas	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sausainiai	14.8	20	1,8	4,8	12,7	100,2
Žolelių arbata (nesald.)	6.5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

Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalamsDirektorė
Daina Pailiūnė

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

T - tausojantis
 A - augalinis

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	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
2 savaitė				
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
3 savaitė				
11	67,5	45,1	142,4	1195,2
12	63,0	46,2	152,2	1228,8
13	41,9	42,3	167,3	1270,9
14	63,8	38,0	160,7	1192,9
15	59,2	49,1	148,8	1223,3
5 proc. nuokrypis	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Kornelija Gustytė

Dainora Bielskytė
Direktorius pavaduotoja
bendriems reikalams

Direktorė
Daina Paliulienė

