

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Eglutė“

Naujakiemio g. 8, Klaipėda

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS
VALGIARAŠTIS**

1 variantas

1-3 m.

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

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2022 m. gruodžio 19 d. įsakymu Nr. J - 122

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių kr. košė TA | 2.13.1 | 150 | 2,5 | 0,7 | 26,9 | 118,0 |
| Sviestas | 4.1 | 6 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 44,6 |
| Trintų uogų pad. | 4.18 | 15 | 0,127 | 0,079 | 1,429 | 5,542 |
| Sūrio lazdelė | 13.7 | 20 | 4,2 | 5,6 | 0,4 | 69,0 |
| Kakava su pienu (nesald.) | 6.7 | 150 | 2,930 | 2,213 | 4,370 | 47,950 |
| Iš viso: | | | 9,8 | 13,5 | 33,1 | 285,1 |

Pietūs 12.00 val.

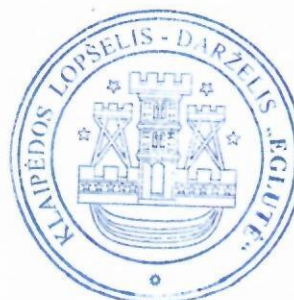
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Barščiai su bulvėmis TA | 1.6 | 100 | 1,114 | 2,081 | 9,033 | 55,710 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Kiaulienos guliašas T | 3.1.4 | 50/30 | 14,838 | 11,591 | 3,679 | 167,790 |
| Bulvių košė T | 11.1.1 | 60 | 1,454 | 1,957 | 10,571 | 65,030 |
| *Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 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: | | | 21,2 | 16,4 | 52,1 | 407,6 |

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Skryliai (be pieno) T | 9.6 | 100 | 7,9 | 5,0 | 33,8 | 243,1 |
| Grietinės ir sviesto pad. | 4.8 | 20 | 0,289 | 3,765 | 0,975 | 38,840 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 8,2 | 8,8 | 34,7 | 282,0 |

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška kr. srb. T | 1.3.1 | 150 | 5,532 | 6,378 | 18,958 | 151,660 |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. | 13.1.3 | 25/5/10 | 3,5 | 7,1 | 13,8 | 129,5 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Iš viso: | | | 8,99 | 13,51 | 32,75 | 281,11 |
| (I variantas) Iš viso (dienos davinio): | | | 39,10 | 38,71 | 119,93 | 974,66 |
| (II variantas) Iš viso (dienos davinio): | | | 39,94 | 43,43 | 117,94 | 973,81 |



Direktorė *A. Anišulė*
Angelė Anišulė

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

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dr. košė T | 2.1 | 150 | 7,1 | 4,2 | 24,5 | 157,7 |
| Sviestas | 4.1 | 6 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 44,6 |
| Sūrio lazdelė | 13.7 | 20 | 4,200 | 5,600 | 0,400 | 69,000 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) | 6.3 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 1,6 |
| Iš viso: | | | 11,3 | 14,7 | 25,4 | 272,9 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|-------------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Trinta daržovių srb. TA | 1.4.4 | 100 | 1,488 | 2,159 | 7,993 | 52,610 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Vištienos kepinukas T | 3.2.7 | 60 | 17,5 | 4,6 | 6,9 | 138,0 |
| Virtos bolivinės balandos TA | 11.2.6 | 60 | 3,151 | 1,633 | 14,789 | 81,880 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 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: | | | 26,1 | 9,2 | 61,2 | 402,5 |

Vakariė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės pudingas T | 7.7 | 120 | 17,3 | 12,3 | 18,8 | 257,0 |
| Trintų uogų pad. su bananais | 4.18.1 | 20 | 0,215 | 0,092 | 3,210 | 12,690 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 17,5 | 12,4 | 22,0 | 269,7 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 54,9 | 36,3 | 108,7 | 945,1 |


 Direktoriė
 Angelė Aniulė
 

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

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 | 150 | 4,8 | 2,1 | 24,6 | 136,5 |
| Cukrus su cin. | 4.16 | 3 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 13,3 |
| 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 | 150 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 2,7 |
| *Vaisiai/Vaisių glotnutis | 12.5.1/6.11 | 100/130 | 0,7 | 0,3 | 13,7 | 55,0 |
| Iš viso: | | | 8,5 | 5,9 | 59,0 | 310,0 |

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 | 80/20 | 4,177 | 3,365 | 6,036 | 69,570 |
| Grietinė | 4.2 | 6 | 0,1 | 1,8 | 0,2 | 17,6 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Plovas su jautiena T | 3.4.5 | 100/40 | 15,480 | 14,238 | 24,957 | 281,470 |
| **Daržovės | 12.4 | 50 | 0,900 | 0,150 | 3,350 | 14,700 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 22,6 | 19,9 | 47,7 | 437,8 |

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 | 100/40 | 12,3 | 12,0 | 28,7 | 296,4 |
| Saldus jogurto pad. | 4.20 | 10 | 0,6 | 0,3 | 1,4 | 11,0 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 12,8 | 12,4 | 30,1 | 307,4 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 43,9 | 38,2 | 136,8 | 1055,3 |




 Direktorė
 Anželė Aniulė

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

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Penkių javų dr. košė T | 2.6 | 150 | 6,2 | 3,2 | 23,1 | 146,7 |
| Trintų uogų pad. | 4.18 | 15 | 0,127 | 0,079 | 1,429 | 5,542 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 10 | 0,8 | 0,2 | 8,2 | 36,9 |
| Varškės užtepėlė | 13.2.4 | 15 | 2,0 | 2,9 | 0,5 | 36,6 |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) | 6.3 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 1,6 |
| *Vaisiai/Vaisių glotnutis | 12.5.1/6.11 | 100/130 | 0,7 | 0,3 | 13,7 | 55,0 |
| Iš viso: | | | 9,9 | 6,8 | 47,4 | 282,3 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA | 1.4.6 | 100 | 2,185 | 3,173 | 10,640 | 79,287 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Troškinta kalakutiena T | 3.3.3 | 50/20 | 15,0 | 7,4 | 1,8 | 132,7 |
| Virtos grikių kr. TA | 11.2.2 | 60 | 3,780 | 0,930 | 20,790 | 104,700 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,260 | 0,210 | 4,690 | 20,580 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 24,2 | 12,1 | 51,0 | 391,8 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulvių puselės su fermentiniu sūriu T | 11.5.1 | 100 | 4,170 | 3,956 | 24,705 | 151,180 |
| Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 80 | 1,309 | 6,669 | 1,232 | 76,798 |
| Kefyras | 6.8 | 100 | 3,400 | 2,500 | 4,900 | 60,000 |
| Iš viso: | | | 8,9 | 13,1 | 30,8 | 288,0 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 43,0 | 32,0 | 129,3 | 962,1 |

A. Aniuė
Direktorė
Angelė Aniuė



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

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

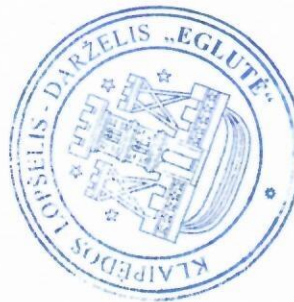
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas T | 10.2 | 80 | 9,6 | 11,3 | 7,2 | 167,5 |
| **Daržovės | 12.4 | 60 | 1,1 | 0,2 | 4,0 | 17,6 |
| Šviesi duona | 13.2 | 25 | 1,3 | 0,2 | 13,6 | 57,8 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 12,0 | 11,6 | 24,8 | 242,9 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Kopūstų srb. su bulvėmis TA | 1.16 | 100 | 0,982 | 2,109 | 6,231 | 43,710 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Kepta žuvis (riebi) T | 3.6.1.1 | 50 | 11,8 | 9,9 | 0,0 | 129,8 |
| Trošk. ryžių kr. TA | 11.2.5 | 60 | 1,505 | 1,396 | 15,895 | 78,340 |
| **Daržovės | 12.2 | 70 | 1,1 | 6,4 | 1,1 | 72,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| *Vaisių sal. su jog. ir trintų uogų pad. | 12.5.3 | 80 | 2,1 | 1,2 | 8,0 | 48,3 |
| Iš viso: | | | 19,4 | 21,4 | 44,3 | 427,2 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Makaronai su daržovių ir grietinėlės pad. T | 8.5 | 120/40 | 5,5 | 6,7 | 36,6 | 231,1 |
| Sausučiai | 14.2 | 10 | 1,1 | 0,2 | 6,5 | 31,4 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 6,6 | 6,9 | 43,2 | 262,5 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 38,0 | 39,9 | 112,2 | 932,5 |



Direktorė
Angelė Anilė

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

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2022 m. gruodžio 19 d. įsakymu Nr. J - 1222 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Manų kr. košė su cin. ir cukr. T | 2.16 | 150/3 | 5,8 | 2,3 | 29,8 | 166,1 |
| Sviestas | 4.1 | 3 | 0,021 | 2,478 | 0,024 | 22,320 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 10 | 0,8 | 0,2 | 8,2 | 36,9 |
| Varškės užtepėlė | 13.2.4 | 15 | 2,0 | 2,9 | 0,5 | 36,6 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 8,7 | 8,0 | 38,6 | 262,0 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Žirnių srb. TA | 1.10 | 100 | 2,423 | 3,152 | 10,232 | 65,635 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Kiaulienos maltinukas T | 3.1.8 | 60 | 15,7 | 6,6 | 4,6 | 140,5 |
| Virtos grikių kr. TA | 11.2.2 | 60 | 3,8 | 0,9 | 20,8 | 104,7 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| *Vaisiai/Vaisių glotnutis | 12.5.1/6.11 | 80/100 | 0,6 | 0,2 | 11,0 | 44,0 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 25,7 | 11,5 | 64,4 | 429,9 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Makaronai su trošk. kalak.pad. T | 8.1.1 | 105/30 | 11,335 | 4,277 | 38,869 | 242,840 |
| **Daržovės | 12.4 | 40 | 0,720 | 0,120 | 2,680 | 11,760 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 150 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 2,7 |
| Iš viso: | | | 12,2 | 4,5 | 41,9 | 257,3 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 46,6 | 24,0 | 144,9 | 949,1 |



A. Anilė
Direktore
Angelė Anilė

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

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

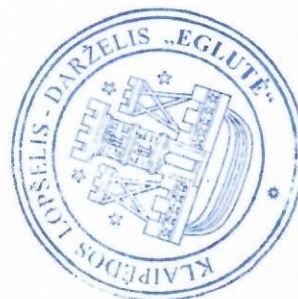
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kr. košė TA | 2.12.1 | 150 | 3,2 | 0,6 | 24,8 | 110,6 |
| Neraf. al. | 4.6 | 7 | 0,000 | 6,696 | 0,000 | 60,340 |
| Sūrio lazdelė | 13.7 | 20 | 4,200 | 5,600 | 0,400 | 69,000 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 7,4 | 12,9 | 25,2 | 239,9 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|-------------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Barščiai su bulvėmis TA | 1.6 | 100 | 1,114 | 2,081 | 9,033 | 55,710 |
| Grietinė | 4.2 | 5 | 0,120 | 1,500 | 0,155 | 14,650 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Troškintas vištienos kepsnelis T | 3.2.3 | 70 | 23,6 | 2,4 | 0,3 | 117,3 |
| Bulvių košė su brokoliais T | 11.1.5 | 60 | 1,6 | 2,0 | 8,9 | 58,0 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 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: | | | 30,3 | 8,8 | 49,9 | 375,7 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės ir ryžių apkepas T | 7.9 | 120 | 16,981 | 14,248 | 15,923 | 259,828 |
| Uogienė / džemas | 4.17 | 10 | 0,030 | 0,000 | 7,460 | 28,200 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 17,0 | 14,2 | 23,4 | 288,0 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 54,7 | 35,9 | 98,5 | 903,6 |



A. Aniuolė
Direktore
Angelė Aniuolė

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

T - tausojantis
A - augalinis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 | 60 | 1,080 | 0,180 | 4,020 | 17,640 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 25/5 | 1,4 | 4,3 | 13,6 | 95,0 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| *Kepti vaisiai TA | 13.9 | 60 | 0,304 | 0,266 | 10,032 | 39,900 |
| Iš viso: | | | 10,9 | 11,9 | 31,8 | 263,4 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Trinta daržovių srb. TA | 1.4.4 | 100 | 1,488 | 2,159 | 7,993 | 52,610 |
| Skrebučiai TA | 13.3 | 10 | 1,7 | 3,8 | 10,3 | 53,1 |
| Troškintas jautienos maltinukas T | 3.4.4 | 60 | 14,1 | 7,6 | 1,1 | 127,1 |
| Virti makaronai TA | 11.7 | 60 | 2,701 | 1,073 | 18,951 | 98,590 |
| Burokėlių sal. | 12.2.21 | 40 | 0,635 | 1,049 | 3,878 | 23,850 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 21,9 | 15,9 | 46,9 | 375,8 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška kr. srb. T | 1.3.1 | 100 | 3,547 | 4,120 | 11,215 | 94,100 |
| Bandelė | 14.3 | 50 | 7,900 | 1,740 | 29,060 | 153,900 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 11,4 | 5,9 | 40,3 | 248,0 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 44,3 | 33,6 | 119,1 | 887,2 |



(Signature)
Direktorė
Angelė Aniuė

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

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių kr. košė T | 2.13 | 150 | 5,205 | 2,665 | 30,800 | 162,750 |
| Sviestas | 4.1 | 3 | 0,021 | 2,478 | 0,024 | 22,320 |
| Trintų uogų pad. | 4.18 | 15 | 0,127 | 0,079 | 1,429 | 5,542 |
| Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu | 13.4.1 | 10/15 | 2,640 | 3,439 | 8,920 | 76,100 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 8,0 | 8,7 | 41,2 | 266,7 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|-------------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Lęšių srb. TA | 1.13 | 100 | 4,644 | 4,236 | 13,940 | 105,840 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Troškinta kalakutiena T | 3.3.3 | 50/20 | 15,0 | 7,4 | 1,8 | 132,7 |
| Virtos bulvės TA | 11.4 | 60 | 1,2 | 0,1 | 11,2 | 49,4 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 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: | | | 24,9 | 12,6 | 61,2 | 429,1 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sklindžiai su obuoliais | 9.8 | 100 | 8,0 | 10,3 | 30,9 | 269,0 |
| Jogurto ir uogienės pad. | 4.21 | 20 | 0,9 | 0,5 | 4,3 | 24,7 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 8,9 | 10,8 | 35,3 | 293,7 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 41,8 | 32,1 | 137,6 | 989,4 |



A. Anišulė
Direktorė
Angeilė Anišulė

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

2 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 T | 2.1 | 150 | 7,1 | 4,2 | 24,5 | 157,7 |
| Uogienė / džemas | 4.17 | 10 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 28,2 |
| Duoniukai / trapučiai | 13.4 | 10 | 0,840 | 0,240 | 8,200 | 36,900 |
| Pupelių užtepėlė TA | 13.2.2 | 15 | 1,238 | 2,096 | 3,706 | 34,820 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 150 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 2,7 |
| Iš viso: | | | 9,3 | 6,6 | 44,2 | 260,2 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Ryžių kr. srb. su pomidorais TA | 1.21 | 100 | 0,864 | 2,202 | 7,816 | 51,520 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Žuvies maltinukas T | 3.6.3 | 60 | 13,4 | 7,2 | 6,1 | 141,4 |
| Virtos bulvės TA | 11.4 | 60 | 1,220 | 0,061 | 11,163 | 49,410 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 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: | | | 19,3 | 10,2 | 53,9 | 361,4 |

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 | 120 | 16,924 | 8,851 | 27,239 | 275,255 |
| Saldus jogurto pad. | 4.20 | 10 | 0,6 | 0,3 | 1,4 | 11,0 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 17,5 | 9,2 | 28,6 | 286,3 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 46,1 | 26,0 | 126,7 | 907,9 |



Angelė Anišulė
Direktorių
Angelė Anišulė

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2022 m. gruodžio 19 d. įsakymu Nr. J - 1223 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 | 150 | 3,500 | 0,991 | 21,529 | 109,120 |
| Sviestas | 4.1 | 6 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 44,6 |
| Sūrio lazdelė | 13.7 | 20 | 4,2 | 5,6 | 0,4 | 69,0 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 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: | | | 8,3 | 11,8 | 32,9 | 266,8 |

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 | 100 | 0,9 | 2,1 | 5,4 | 40,8 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Troškintas kiaulienos kepsnelis T | 3.1.3 | 60 | 21,000 | 10,000 | 0,000 | 174,000 |
| Virtos kr. TA | 11.2 | 60 | 2,727 | 0,791 | 17,588 | 84,468 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 27,8 | 13,4 | 40,8 | 374,3 |

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pica su vištiena | 9.14 | 60/60 | 13,211 | 9,440 | 35,704 | 278,420 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 150 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 2,7 |
| Iš viso: | | | 13,4 | 9,6 | 36,1 | 281,1 |

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 | 120/40/4 | 11,288 | 7,039 | 38,536 | 267,160 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 150 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 2,7 |
| Iš viso: | | | 11,45 | 7,16 | 38,94 | 269,82 |
| (I variantas) Iš viso (dienos davinio): | | | 49,51 | 34,77 | 109,84 | 922,16 |
| (II variantas) Iš viso (dienos davinio): | | | 47,59 | 32,37 | 112,67 | 910,90 |



A. Aniulė
Direktorė
Angelė Aniulė

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

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

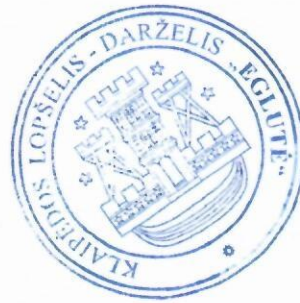
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kiaušinių košė T | 10.3 | 80 | 8,837 | 8,171 | 2,009 | 116,830 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 20/2 | 1,074 | 1,812 | 10,856 | 61,080 |
| **Daržovės | 12.4 | 60 | 1,080 | 0,180 | 4,020 | 17,640 |
| Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) | 12.4.9 | 20 | 0,780 | 0,080 | 3,780 | 16,700 |
| Varškės sūris | 13.13 | 15 | 2,730 | 3,300 | 0,570 | 43,050 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 80 | 0,576 | 0,224 | 10,960 | 44,000 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 15,1 | 13,8 | 32,2 | 299,3 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Barščiai su pupelėmis TA | 1.7 | 100 | 2,026 | 2,145 | 11,433 | 67,310 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Vištienos kukulis T | 3.2.5 | 60 | 18,3 | 1,4 | 2,6 | 95,3 |
| Daržovių pad. A | 4.12 | 26 | 0,3 | 5,1 | 2,2 | 52,4 |
| Virtos bolivinės balandos TA | 11.2.6 | 60 | 3,151 | 1,633 | 14,789 | 81,880 |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 50 | 0,833 | 4,063 | 0,784 | 47,266 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 26,5 | 14,6 | 44,9 | 398,7 |

Vakarienė 15.30 val.

| 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 | 150 | 5,532 | 6,378 | 18,958 | 151,660 |
| Bandelė | 14.3 | 40 | 6,320 | 1,392 | 23,248 | 123,120 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 11,9 | 7,8 | 42,2 | 274,8 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 53,5 | 36,2 | 119,3 | 972,7 |



Angelė Aniulė
Direktoriaus
Angelė Aniulė

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

T - tausojantis
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 | 150 | 6,1 | 2,2 | 27,1 | 144,6 |
| Sviestas | 4.1 | 6 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 44,6 |
| Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu | 13.4.1 | 10/15 | 2,640 | 3,439 | 8,920 | 76,100 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 8,8 | 10,6 | 36,1 | 265,3 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Lėšių srb. TA | 1.13 | 100 | 4,644 | 4,236 | 13,940 | 105,840 |
| Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T | 3.5.3 | 80 | 15,9 | 8,0 | 5,0 | 153,4 |
| Virtos bulvės TA | 11.4 | 60 | 1,2 | 0,1 | 11,2 | 49,4 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 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: | | | 26,1 | 14,3 | 46,7 | 401,2 |

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 | 120 | 16,924 | 8,851 | 27,239 | 275,255 |
| Jogurto ir uogienės pad. | 4.21 | 25 | 1,1 | 0,7 | 5,2 | 30,3 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 18,0 | 9,5 | 32,5 | 305,6 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 52,9 | 34,3 | 115,3 | 972,0 |



A. Anišulė
Direktorė
Angelė Anišulė

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

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kr. košė TA | 2.7.1 | 150 | 4,4 | 1,1 | 24,3 | 122,2 |
| Neraf. al. | 4.6 | 7 | 0,000 | 6,696 | 0,000 | 60,340 |
| 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 | 80/100 | 0,6 | 0,2 | 11,0 | 44,0 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 8,0 | 11,1 | 46,6 | 309,3 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Pupelių srb. su višt. gab. ir bulvėmis T | 1.1.2 | 90/10 | 6,4 | 1,8 | 10,1 | 75,8 |
| Grietinė | 4.2 | 6 | 0,1 | 1,8 | 0,2 | 17,6 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Troškintas kalakutienos kepsnelis T | 3.3.2 | 60 | 18,5 | 3,1 | 0,3 | 102,6 |
| Virti makaronai TA | 11.7 | 60 | 2,7 | 1,1 | 19,0 | 98,6 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 30,9 | 8,3 | 47,3 | 369,6 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulvių košė T | 11.1.1 | 160 | 3,798 | 5,703 | 28,125 | 177,150 |
| Kiaul. ir grietinės pad. | 4.24 | 35 | 5,0 | 6,0 | 1,0 | 77,0 |
| **Daržovės | 12.4 | 60 | 1,1 | 0,2 | 4,0 | 17,6 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 150 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 2,7 |
| Iš viso: | | | 10,0 | 12,0 | 33,5 | 274,4 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 49,0 | 31,4 | 127,4 | 953,3 |



A. Anilė
Direktorė
Angelė Anilė

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dr. košė su bananais T | 2.2 | 150 | 6,8 | 3,8 | 28,8 | 170,0 |
| Sviestas | 4.1 | 5 | 0,035 | 4,130 | 0,040 | 37,200 |
| Sausainiai | 14.8 | 10 | 0,9 | 2,4 | 6,4 | 50,1 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 7,7 | 10,4 | 35,2 | 257,3 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|-------------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Daržovių srb. TA | 1.15 | 100 | 1,312 | 2,117 | 8,229 | 52,830 |
| Ruginė duona | 13.1 | 25 | 1,9 | 0,4 | 13,1 | 54,5 |
| Kepta žuvis (riebi) T | 3.6.1.1 | 50 | 11,8 | 9,9 | 0,0 | 127,8 |
| Virtos ryžių kr. TA | 11.2.4 | 60 | 1,8 | 0,5 | 19,2 | 84,3 |
| **Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 150 | 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: | | | 18,8 | 13,3 | 58,9 | 395,0 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės pudingas T | 7.7 | 120 | 17,286 | 12,296 | 18,835 | 256,969 |
| Trintų uogų pad. su bananais | 4.18.1 | 25 | 0,260 | 0,110 | 3,910 | 15,500 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 17,5 | 12,4 | 22,7 | 272,5 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 44,1 | 36,1 | 116,9 | 924,8 |


 Direktore
 Angelė Anišlė
 

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

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

| | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------------|----------------------|
| 1 savaitė | | | | |
| 1 | 39,1 | 38,7 | 119,9 | 974,7 |
| 2 | 54,9 | 36,3 | 108,7 | 945,1 |
| 3 | 43,9 | 38,2 | 136,8 | 1055,3 |
| 4 | 43,0 | 32,0 | 129,3 | 962,1 |
| 5 | 38,0 | 39,9 | 112,2 | 932,5 |
| 2 savaitė | | | | |
| 6 | 46,6 | 24,0 | 144,9 | 949,1 |
| 7 | 54,7 | 35,9 | 98,5 | 903,6 |
| 8 | 44,3 | 41 | 119,1 | 887,2 |
| 9 | 41,8 | 32,1 | 137,6 | 989,4 |
| 10 | 46,1 | 26,0 | 126,7 | 907,9 |
| 3 savaitė | | | | |
| 11 | 49,5 | 34,8 | 109,8 | 922,2 |
| 12 | 53,5 | 36,2 | 119,3 | 972,7 |
| 13 | 52,9 | 34,3 | 115,3 | 972,0 |
| 14 | 49,0 | 31,4 | 127,4 | 953,3 |
| 15 | 44,1 | 36,1 | 116,9 | 924,8 |
| 5 proc. nuokrypis | 21-54 | 21-41 | 91-160 | 789-1071 |

Parengė mitybos specialistė Danielė Budrytė