

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos „Saulutės“ mokyklos-darželio

Kauno g. 11, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

6-10 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2024 m. spalio 24 d. įsakymu Nr. J-122
2 priedas

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
1) Avokado užtepėlė A	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
arba 2) Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (1):			11,126	16,574	46,575	366,162
Iš viso (2):			12,298	15,238	49,988	367,840

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	19,520	10,252	5,445	190,595
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			30,251	21,414	69,28	563,787

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmyną arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			22,750	12,067	42,01	389,327
Iš viso (dienos davinio) (1):			64,127	50,055	157,865	1319,28
Iš viso (dienos davinio) (2):			65,299	48,719	161,278	1320,95

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Varškės užtepėlė	13.2.4	25	3,320	4,992	0,855	61,661
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,796	14,960	53,679	401,531

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos maltinukas T	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			32,029	17,658	79,592	567,688

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurtas	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Uogienė / džemas	4.17	15	0,045	0,000	11,190	42,300
Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,862	12,476	56,38	399,178
Iš viso (dienos davinio):			55,687	45,094	189,651	1368,397

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	80/40	28,298	19,701	6,000	314,420
Bulvių košė TA	11.1.2	100	2,080	0,104	19,032	84,240
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			35,877	23,642	57,437	564,626

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Riestainis	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Morkų lazdelės / tarkuotos mo	12.4.4	70	0,700	0,140	6,090	21,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,295	9,280	61,170	366,900
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			65,020	52,140	161,353	1322,12

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Ruginė duona	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
Sviestas	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Varškės sūris	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
Morkų lazdelės / tarkuotos mo	12.4.4	70	0,700	0,140	6,090	21,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,248	15,474	47,497	359,010
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			64,973	58,334	147,680	1314,23

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	200	5,670	1,395	31,185	157,050
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Šviesi duona su lyd. sūriu	13.1.4	35/20	4,255	4,546	20,170	133,117
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
Iš viso:			11,234	12,875	56,689	373,257

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (liesa) T	3.6.1	100	22,145	4,287	4,352	148,010
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			32,461	16,775	72,996	555,364

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. višt. pad. T	8.1.2	125/50	17,245	5,396	45,938	299,780
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			23,245	9,296	56,638	404,48
Iš viso (dienos davinio):			66,94	38,946	186,323	1333,101

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

1 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
Varškės sūris	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			14,465	12,337	58,5	401,636

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	150	1,758	4,164	10,252	79,580
Skrebučiai TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	160/60	19,969	17,152	37,903	374,130
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			25,274	25,416	65,18	536,192

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas T	7.8	150	19,338	17,328	21,691	319,820
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			20,441	17,769	41,181	397,78
Iš viso (dienos davinio):			60,18	55,522	164,861	1335,608

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			13,54	17,843	49,092	405,314

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	150	1,286	3,301	11,683	77,110
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos mažylių balandėlis T	3.1.11	120	24,508	11,270	8,061	226,740
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			32,653	22,171	68,604	581,374

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	150	21,030	11,025	33,775	342,274
Saldus jogurto pad.	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,697	12,025	37,709	373,794
Iš viso (dienos davinio):			68,89	52,039	155,405	1360,482

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Skrebučiai TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Troškinta vištiena T	3.2.4	70/50	22,707	11,447	7,302	209,340
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			32,32	27,96	59,166	562,12

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
Iš viso:			11,65	14,895	45,853	391,451
Iš viso (dienos davinio):			56,317	55,649	166,471	1343,461

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/7	1,904	6,062	19,026	132,930
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,018	20,684	37,241	385,52

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos kukuliai T	3.4.6	100	17,502	11,410	13,953	229,220
Bulvių košė su morkomis TA	11.1.4	80	1,400	0,106	12,702	54,420
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			27,2	19,709	72,073	550,162

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Bandelė	14.3	50	7,900	1,740	29,060	153,900
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			19,218	11,045	51,979	376,43
Iš viso (dienos davinio):			62,436	51,438	161,293	1312,112

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Cukrus su cin.	4.16	4	0,032	0,010	4,640	17,776
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			10,629	12,412	61,889	393,026

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Riebios žuvies maltinukas T	3.6.5	100	22,48	18,279	9,592	285,579
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			31,813	23,112	65,068	563,469

(1) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,179	13,120	52,061	392,715

ARBA

(2) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T	11.1.1	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			15,333	18,489	44,187	404,000
Iš viso (dienos davinio) (1):			64,621	48,644	179,018	1349,21
Iš viso (dienos davinio) (2):			57,775	54,013	171,144	1360,50

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	200	4,680	0,630	31,950	156,150
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Lydytas sūris	13.6	30	3,600	6,399	1,800	78,400
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,86	14,355	53,5	383,39

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Grietinė	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	100	24,746	7,357	6,457	189,515
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			33,492	20,192	73,878	589,061

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Jogurtas	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Trintų uogų pad.	4.18	15	0,127	0,079	1,429	5,542
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			23,877	19,013	28,962	379,743
Iš viso (dienos davinio):			68,229	53,56	156,34	1352,194

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	150	1,517	3,319	12,834	81,870
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T	3.1.12	160/60	20,039	19,737	38,601	404,150
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			25,666	23,776	73,89	580,836

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm.	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			14,322	15,547	48,475	386,86
Iš viso (dienos davinio):			52,517	52,22	182,386	1357,086

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
*Arbatžolių arbata su citrina (sald.)	6.3.1	200	0,049	0,028	6,632	25,870
Iš viso:			12,621	15,34	54,416	404,94

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos maltinukas T	3.2.6	100	26,006	7,605	7,493	187,990
Bulvių košė TA	11.1.2	100	2,080	0,104	19,032	84,240
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	100	1,632	8,082	1,536	93,684
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			34,618	19,63	60,738	531,92

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdr.	9.4	120/45	16,291	15,612	35,019	371,768
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	15	0,644	0,380	3,416	19,041
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,935	15,992	38,435	390,809
Iš viso (dienos davinio):			64,174	50,962	153,589	1327,669

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			19,179	22,35	29,138	381,090

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	100	19,712	10,935	7,020	207,620
Kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			31,061	15,366	83,456	581,276

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
Saldus grietinės pad.	4.19	16	0,384	4,800	2,093	53,200
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			24,305	19,908	27,649	401,017
Iš viso (dienos davinio):			74,545	57,624	140,243	1363,383

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1)*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
1) Skrebučiai TA	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
ARBA 2)*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
2) Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (1):			26,727	23,919	70,118	573,466
Iš viso (2):			28,328	19,466	76,684	568,255

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T	8.4	200/20	8,458	12,085	57,302	378,810
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,178	12,205	59,982	390,57
Iš viso (dienos davinio) (1):			49,760	50,981	183,033	1352,36
Iš viso (dienos davinio) (2):			51,361	46,528	189,599	1347,15

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	70/50	18,394	11,700	4,561	193,870
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			30,054	23,002	63,887	559,288

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
Jogurtas	4.5	10	0,575	0,345	0,393	7,055
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			24,592	16,688	38,773	402,324
Iš viso (dienos davinio):			63,354	52,595	167,488	1353,702

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T-tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA-tausojantis augalinis

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 (1)	64,127	50,055	157,865	1319,276
1 (2)	65,299	48,719	161,278	1320,954
2	55,687	45,094	189,651	1368,397
3 (1)	65,020	52,140	161,353	1322,116
3 (2)	64,973	58,334	147,680	1314,226
4	66,94	38,946	186,323	1333,101
5	60,18	55,522	164,861	1335,608
6	68,89	52,039	155,405	1360,482
7	56,317	55,649	166,471	1343,461
8	62,436	51,438	161,293	1312,112
9 (1)	64,621	48,644	179,018	1349,210
9 (2)	57,775	54,013	171,144	1360,495
10	68,229	53,56	156,34	1352,194
11	52,517	52,22	182,386	1357,086
12	64,174	50,962	153,589	1327,669
13	74,545	57,624	140,243	1363,383
14 (2)	49,76	50,981	183,033	1352,356
14 (2)	51,361	46,528	189,599	1347,145
15	63,354	52,595	167,488	1353,702
Vid.	61,906	51,319	167,106	1341,735
Norma su 5% nuokrypiu	28-75	31-58	126-228	1131-1517

Parengė mitybos specialistė Danielė Budrytė