

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Aitvarėlis“

Laukininkų g. 54, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

3 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo ___ iki ___ val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2024 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. J - 123
2 priedas

1 savaitė
Pirmadienis

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	6,067	2,745	29,407	166,880
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
ir cukrumi su cin.	4.16	8	0,040	0,012	7,796	30,120
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Uogienė / džemas	4.17	20	0,060	0,000	14,920	56,400
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,049	7,953	60,371	334,940

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	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	18,530	8,542	5,445	172,055
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			26,024	16,615	59,698	471,487

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 T	9.6	130	10,241	5,853	44,645	313,858
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,67	11,50	46,11	372,12

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai T	7.6	150	18,010	10,037	31,653	289,825
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,44	15,68	33,12	348,09

Vakarienė 15.30 val. (III variantas)

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
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,40	15,92	35,16	393,21
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			43,75	36,07	166,18	1178,55
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			51,52	40,25	153,18	1154,51
<i>(III variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			54,48	40,49	155,23	1199,64

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

T - 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	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,410	3,865	27,163	207,650
su sviestu	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona	13.2	35	1,855	0,280	18,970	80,850
su varškės užtepėle (sald.)	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,952	11,125	47,855	368,770

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	25	1,925	0,350	13,125	54,500
(1) Plovas su vištiena T	3.2.8	140/50	18,617	13,793	35,465	322,540
ARBA (2) Troškinta vištiena T	3.2.4	70/50	22,707	11,447	7,302	209,340
(2) Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,100
**Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (1):			25,799	18,329	81,845	550,531
Iš viso (2):			32,019	16,553	76,722	538,431

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su varške T	10.2.3	110	14,721	22,117	2,299	266,228
Šviesi duona	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,211	22,507	21,909	350,228

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
su 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
Iš viso:			11,60	14,867	45,209	389,281
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio) (1):</i>			54,962	51,961	151,609	1269,529
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio) (1):</i>			49,352	44,321	174,909	1308,582
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio) (2):</i>			61,182	50,185	146,486	1257,429
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio) (2):</i>			55,572	42,545	169,786	1296,482

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

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
(1) Avižinių dr. košė su bananais T	2.2	200	8,226	4,679	34,503	205,310
ARBA (2) Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
(1) Šviesi duona su lyd. sūriu	13.1.4	35/20	4,255	4,546	20,170	133,117
ARBA (2) Šviesi duona	13.2	35	1,855	0,280	18,970	80,850
(2) su fermentiniu sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (1) (1):			13,106	9,477	66,277	384,597
Iš viso (1) (2):			13,856	9,411	65,377	384,080
Iš viso (2) (1):			13,586	9,993	60,985	370,877
Iš viso (2) (2):			14,336	9,927	60,085	370,360

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	258,840
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			31,022	23,302	52,173	515,786

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,000	16,019	28,854	346,679
Iš viso (dienos davinio) (1) (1):			66,128	48,798	147,304	1247,062
Iš viso (dienos davinio) (1) (2):			66,878	48,732	146,404	1246,545
Iš viso (dienos davinio) (2) (1):			66,608	49,314	142,012	1233,342
Iš viso (dienos davinio) (2) (2):			67,358	49,248	141,112	1232,825

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,569	18,872	28,845	334,04

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
ARBA *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
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<i>(su žirnių srb.) Iš viso:</i>			31,593	14,597	74,903	530,246
<i>(su žirnių ir perlinių kr. srb.) Iš viso:</i>			31,597	14,705	73,773	525,266
Iš viso (vid.):			31,595	14,651	74,338	527,756

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė TA	11.1.2	160	3,300	0,165	30,195	133,650
su kiaul. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			14,425	11,822	38,734	322,590
Iš viso (dienos davinio):			60,589	45,345	141,917	1184,386

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	
Ryžių kr. košė T	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	25	2,199	3,168	6,459	56,580
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	25	0,399	5,563	1,338	56,928
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<i>(su pupelių užtepėle) Iš viso:</i>			10,110	13,491	58,283	379,100
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			8,310	15,886	53,162	379,448
Iš viso (vid.):			9,210	14,689	55,723	379,274

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
ARBA *Bulvių srb. su miež. kr. TA	1.9	150	1,419	3,158	10,765	76,060
ir kiaušienos kukuliukais T	3.1.6	18	4,165	1,766	0,274	33,340
Iš viso (vid.):			5,818	5,410	10,067	110,295
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies kukulis T	3.6.2	90	17,645	9,874	10,549	198,314
ARBA Žuvies maltinis T	3.6.6	80	17,366	9,86	7,097	187,385
Iš viso (vid.):			17,506	9,867	8,823	192,850
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
Keptos morkų lazda. TA	11.10	60	0,901	0,879	7,831	34,088
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (dienos davinio):			29,940	19,803	71,168	551,139

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,458	12,085	57,302	378,81
Iš viso (dienos davinio):			47,608	46,577	184,193	1309,223

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val. (I variantas)

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
Iš viso:			22,00	16,019	28,854	346,679

Pusryčiai 8.30 val. (II variantas)

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	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,407	14,893	26,883	288,00

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Plovas su kiauliena T	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			22,785	19,809	65,37	501,986

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės TA	11.5	150	4,006	6,188	36,606	215,040
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			10,726	10,368	61,006	374,740
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			55,511	46,196	155,230	1223,405
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			47,918	45,070	153,259	1164,726

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	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
ARBA Avižinių kr. košė T	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<i>(su avižinių dr. koše) Iš viso:</i>			11,538	12,387	53,295	357,910
<i>(su avižinių kr. koše) Iš viso:</i>			13,128	12,846	57,722	382,800
Iš viso (vid.):			12,333	12,617	55,509	370,355

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas T	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
ARBA kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**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
<i>(su Bulgur kr.) Iš viso:</i>			31,609	18,547	63,296	499,229
<i>(su Kuskus kr.) Iš viso:</i>			32,889	18,371	67,936	540,189
Iš viso (vid.):			32,249	18,459	65,616	519,709

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. kiaul., grietinės ir pomidorų pad. T	8.1.5	125/75	15,189	10,348	38,838	311,780
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,089	10,498	42,188	326,480
Iš viso (dienos davinio):			60,671	41,574	163,313	1216,544

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,867	13,608	56,402	383,49

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
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
(1) Jautienos kukuliai T	3.4.6	80	13,932	9,902	11,018	198,321
(1) Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
ARBA (2) Jautienos šnicelis T	3.4.7	80	10,361	4,240	7,485	108,720
(2) Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (1):			21,79	22,24	64,07	542,06
Iš viso (2):			19,93	14,78	69,65	475,30

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
(1) su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
ARBA (2) trintų uogų pad. (sald.)	4.18.2	30	0,253	0,158	4,055	15,823
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso (1):			10,434	12,355	39,570	334,734
Iš viso (2):			9,344	11,720	37,499	314,591
Iš viso (dienos davinio) (1) (1):			44,092	48,201	160,040	1260,287
Iš viso (dienos davinio) (1) (2):			43,002	47,566	157,969	1240,144
Iš viso (dienos davinio) (2) (1):			42,228	40,741	165,620	1193,520
Iš viso (dienos davinio) (2) (2):			41,138	40,106	163,549	1173,377

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			10,703	12,181	47,122	342,146

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			26,407	18,398	68,127	519,732

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
su jogurto pad. (sald.)	4.2.0	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,697	12,025	37,709	373,794
Iš viso (dienos davinio):			59,807	42,604	152,958	1235,672

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

T - tausojantis
 A - augalinis

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	
Miežinių kr. košė T	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Šviesi duona	13.2	35	1,855	0,280	18,970	80,850
su morkų užtepėle A	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,908	6,221	57,908	323,234

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	150	4,123	3,254	16,861	106,120
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
(1) Riebios žuvies maltinukas T	3.6.5	80	18,117	15,092	8,118	235,291
ARBA (2) Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (1):			28,186	19,311	71,877	539,957
Iš viso (2):			28,634	18,985	66,479	515,300

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,795	8,795	47,472	330,450
Iš viso (dienos davinio) (1):			51,889	34,327	177,257	1193,641
Iš viso (dienos davinio) (2):			52,337	34,001	171,859	1168,984

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
ARBA Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su avižinių kr. koše) IŠ viso:</i>			11,342	12,652	49,402	344,850
<i>(su avižinių dr. koše) IŠ viso:</i>			9,752	12,193	44,975	319,960
IŠ viso (vid.):			10,547	12,423	47,189	332,405

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
IŠ viso:			32,081	18,756	72,548	552,636

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	80/80	17,383	13,218	37,024	331,825
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
IŠ viso:			17,383	13,218	37,024	331,825

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
IŠ viso:			11,041	12,922	45,202	363,693
<i>(I variantas) IŠ viso (dienos davinio):</i>			60,011	44,397	156,761	1216,866
<i>(II variantas) IŠ viso (dienos davinio):</i>			53,669	44,101	164,939	1248,734

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	25	2,199	3,168	6,459	56,580
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	25	0,399	5,563	1,338	56,928
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su pupelių užtepėle) Iš viso:</i>			11,830	12,871	57,798	372,850
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			10,030	15,266	52,677	373,198
Iš viso (vid.):			10,930	14,069	55,238	373,024

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
(1) Troškinta vištiena T	3.2.4	70/50	22,707	11,447	7,302	209,340
ARBA (2) Vištienos kukulis T	3.2.5	70	19,817	2,909	5,092	115,570
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (1):			30,760	19,560	71,316	547,216
Iš viso (2):			27,870	11,022	69,106	453,446

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	30	0,540	0,090	2,010	8,820
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			21,395	8,199	59,286	391,45

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T	8.4	150/15	6,212	9,473	42,033	283,340
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			10,362	12,276	55,381	375,010
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio) (1):</i>			63,085	41,828	185,840	1311,690
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio) (1):</i>			52,052	45,905	181,935	1295,250
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio) (2):</i>			60,195	33,290	183,630	1217,920
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio) (2):</i>			49,162	37,367	179,725	1201,480

„*“ - 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.	Išeiga	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
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,316	16,343	37,422	349,139

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,040	1,240	27,720	139,600
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			26,257	18,561	71,514	542,773

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
su trintu uogu pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			24,562	16,856	28,071	376,259
Iš viso (dienos davinio):			64,135	51,760	137,007	1268,171

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
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:			11,046	12,672	38,838	299,19

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žirnių srb. TA	1.4.1	150	6,018	4,380	25,313	153,810
Skrebučiai TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovos su kalakutiena T	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,590
**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
Iš viso:			25,927	23,093	73,903	551,062

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	45	6,025	7,907	1,189	98,940
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,723	13,76	32,664	290,79

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny TA	5.5	200	3,279	5,289	26,976	158,810
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
su trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,487	13,782	57,228	370,768
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			47,696	49,525	145,405	1141,042
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			46,460	49,547	169,969	1221,020

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Šviesi duona	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su varškės užtepėle	13.2.4	20	2,656	4,075	0,684	50,250
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,032	14,568	52,603	386,520

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	150	1,490	3,279	13,732	86,090
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
Keptos burokėlių skilt. TA	11.11	50	1,169	0,672	6,936	32,314
ARBA burokėlių sal.	12.2.21	50	0,798	1,562	4,869	32,105
Iš viso (vid.)			0,984	1,117	5,903	32,210
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			25,485	15,115	78,121	518,117

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	200	7,095	8,240	22,430	188,200
ARBA pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
ir fermentiniu sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
<i>(su pieniška kruopų sriuba) Iš viso:</i>			11,877	17,636	39,038	353,890
<i>(su pieniška makaronų sriuba) Iš viso:</i>			11,702	12,956	38,628	315,890
Iš viso (vid.):			11,790	15,296	38,833	334,890
Iš viso (dienos davinio):			50,306	44,979	169,557	1239,527

„*“ - 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 (1)	43,747	36,068	166,176	1178,545
1 (2)	51,516	40,252	153,184	1154,512
1 (3)	54,476	40,490	155,229	1199,636
2 (1) (1)	54,962	51,961	151,609	1269,529
2 (1) (2)	61,182	50,185	146,486	1257,429
2 (2) (1)	49,352	44,321	174,909	1308,582
2 (2) (2)	55,572	42,545	169,786	1296,482
3 (1) (1)	66,128	48,798	147,304	1247,062
3 (1) (2)	66,878	48,732	146,404	1246,545
3 (2) (1)	66,608	49,314	142,012	1233,342
3 (2) (2)	67,358	49,248	141,112	1232,825
4	60,589	45,345	141,917	1184,386
5	47,608	46,577	184,193	1309,223
2 savaitė				
6 (1)	55,511	46,196	155,23	1223,405
6 (2)	47,918	45,070	153,259	1164,726
7	60,671	41,574	163,313	1216,544
8 (1) (1)	44,092	48,201	160,040	1260,287
8 (1) (2)	43,002	47,566	157,969	1240,144
8 (2) (1)	42,228	40,741	165,620	1193,520
8 (2) (2)	41,138	40,106	163,549	1173,377
9	59,807	42,604	152,958	1235,672
10 (1)	51,889	34,327	177,257	1193,641
10 (2)	52,337	34,001	171,859	1168,984
3 savaitė				
11 (1)	60,011	44,397	156,761	1216,866
11 (2)	53,669	44,101	164,939	1248,734
12 (1) (1)	63,085	41,828	185,840	1311,690
12 (1) (2)	60,195	33,290	183,630	1217,920
12 (2) (1)	52,052	45,905	181,935	1295,250
12 (2) (2)	49,162	37,367	179,725	1201,480
13	64,135	51,760	137,007	1268,171
14 (1)	47,696	49,525	145,405	1141,042
14 (2)	46,460	49,547	169,969	1221,020
15	11,790	15,296	38,833	334,890
5 proc. nuokrypis	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė