

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Danės g. 17, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Žuvėdra“

Debreceno g. 24, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. rugpjūčio 12 įsakymu Nr. J - 321
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	
Penkių javų dr. košė T _{1,7}	2.6	200	7,410	3,865	27,163	207,650
Su aguonomis	4.29	4	0,796	1,868	0,988	20,680
Arba su sviestu 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu _{1,7}	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso (su aguonomis):			10,846	9,172	37,071	304,430
Iš viso (su sviestu):			10,078	10,608	36,115	313,510

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 ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos mažylių balandėlis T ₃	3.1.11	100	19,862	9,361	6,014	185,746
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
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:			28,840	20,029	68,603	549,190

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 _{1,3,7}	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			0,37	15,92	35,16	393,21
Iš viso dienos davinio (su aguonomis):			40,059	45,123	140,834	1246,829
Iš viso dienos davinio (su sviestu):			39,291	46,559	139,878	1255,909
Iš viso dienos davinio (vid.):			39,675	45,841	140,356	1251,369

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

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	
Kvietinių kr. košė T _{1,7}	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			12,955	9,898	59,943	365,25

I variantas 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 arba	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis T	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T _{1,7}	3.2.11	75/45	16,603	16,392	5,784	234,195
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,100
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su kopūstų srb.):			24,217	21,023	72,335	541,771
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			24,549	20,946	73,325	549,781

II variantas 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 arba	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis T	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su vištiena T ₇	3.2.8	140/50	18,617	13,793	35,465	322,540
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su kopūstų srb.):			24,101	17,854	78,976	529,016
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			24,433	17,777	79,966	537,026

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu T _{1,3,7}	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Šviesi duona ₁	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:			15,925	16,247	26,05	305,32
Iš viso (I variantas kopūstų srb.):			53,097	47,168	158,328	1212,341
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			53,429	47,091	159,318	1220,351
Iš viso (II variantas kopūstų srb.):			52,981	43,999	164,969	1199,586
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			53,313	43,922	165,959	1207,596
Iš viso dienos davinio (vid.):			53,205	45,545	162,144	1209,969

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	
Miežinių kr. košė T _{1,7}	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis _{1,7}	13.1.6	35/7/25	2,204	6,137	20,076	137,555
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:			10,569	9,269	68,04	390,275

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	4,123	3,254	16,861	106,120
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T _{1,3}	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
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
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso :			24,812	19,785	51,506	474,485

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais _{1,3,7}	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,862	12,818	43,592	355,936
Iš viso dienos davinio :			46,243	41,872	163,138	1220,696

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

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T _{3,7}	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	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:			14,652	14,813	28,353	294,68

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų, porų, pomidorų srb. TA arba	1.4.8	150	1,634	5,938	6,601	94,090
*Trinta cukinijų / moliūgų srb.	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Su skrebučiais TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kalakutienos maltinukas T _{3,1}	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA ₁	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):			28,507	18,626	62,461	505,030
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			28,690	18,166	68,497	509,700

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T _{1,3,7}	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			21,685	18,08	25,508	348,321
Iš viso (su trinta cuk.por.pomid.srb):			64,844	51,519	116,322	1148,031
Iš viso (su cukinijų/moliūgų srb.):			65,027	51,059	122,358	1152,701
Iš viso dienos davinio (vid.):			64,936	51,289	119,340	1150,366

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

T - tausojantis
A - augalinis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T ₇	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A	13.2.3	15	0,891	2,233	3,007	34,890
arba Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso (su moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			8,867	12,396	56,081	359,810
Iš viso (su pupelių užtepėle):			9,214	12,259	56,780	359,740

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 ₃	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinis T _{1,3,4}	3.6.6	80	17,366	9,860	7,097	187,385
Bulvių košė T ₇	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
Virtos /garintos daržovės TA arba	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			30,161	19,579	67,958	541,816
Iš viso (su daržovėmis):			29,817	19,549	65,389	532,301

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T _{1,7}	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Su grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,473	11,562	46,902	339,41
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			50,501	43,537	170,941	1241,036
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir pupelių užtepėle):			50,848	43,400	171,640	1240,966
Iš viso (su daržovėmis ir moliūgų ir avinžirnių užtepėle):			50,157	43,507	168,372	1231,521
Iš viso (su daržovėmis ir pupelių užtepėle):			50,504	43,370	169,071	1231,451
Iš viso dienos davinio (vid.):			50,503	43,454	170,006	1236,244

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T _{1,7}	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Duoniukai / trapiukai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.) ₇	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Iš viso:			12,63	8,453	47,313	304,56

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T ₇	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovėmis):			25,574	18,990	72,546	526,716
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			25,918	19,020	75,115	536,231

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T _{1,7}	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. Sūriu _{1,7}	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			11,990	13,068	44,108	337,890
Iš viso (su daržovėmis):			50,194	40,511	163,967	1169,166
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			50,538	40,541	166,536	1178,681
Iš viso dienos davinio (vid.):			50,366	40,526	165,252	1173,924

2 savaitė
Antradienis

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 _{1,7}	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Sausučiai ₁	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			12,85	5,933	60,118	345,426

Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
su skrebučiais TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas _{1,3} T arba	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Traški vištienos filė T ₃	3.2.9	80	17,449	1,731	12,461	136,246
Virtos kr. TA ₁	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
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 (su vištienos maltinuku):			30,026	21,821	67,646	536,134
Iš viso (su traškia vištienos filė):			26,763	17,755	74,160	524,330

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,569	18,872	28,845	334,040
Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku):			57,442	46,626	156,609	1215,600
Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):			54,179	42,560	163,123	1203,796
Iš viso dienos davinio (vid.):			55,811	44,593	159,866	1209,698

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė T ₇	2.19	200	7,300	3,410	32,210	191,200
su sviestu ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona ₁ 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:			10,437	13,373	53,017	367,24

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė ₇	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis ₃ T	3.5.3	100	20,132	10,117	6,122	193,306
Bulvių košė ₇ T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su jog. ₇	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės arba	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	30	0,689	0,104	3,063	12,764
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 (su daržovėmis):			28,89	19,36	70,35	546,67
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			29,036	19,370	71,404	550,616

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai _{1,3,7}	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			10,811	12,604	41,679	345,821
Iš viso dienos davinio (su daržovėmis):			50,135	45,333	165,047	1259,733
Iš viso dienos davinio (su virtomis/garintomis daržovėmis):			50,284	45,347	166,100	1263,677
Iš viso dienos davinio (vid.):			50,210	45,340	165,574	1261,705

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

T - tausojančias
 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	
Kukurūzų kr. košė T ₇	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
Sviestas ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			10,878	12,699	40,807	317,080

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	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T _{1,7}	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos kr. TA ₁	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
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			27,423	21,604	62,892	537,578

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T _{1,3,7}	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
su jogurto pad. (sald.) ₇	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,588	16,108	29,49	379,337
Iš viso dienos davinio:			63,889	50,411	133,189	1233,995

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė T ₁ , ₇	2.12	200	7,712	3,292	37,988	203,400
Sviestas ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu ₇	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,515	15,166	54,620	391,410

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA	1.26	150	5,135	1,898	17,432	93,819
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) ₄ T arba	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
Žuvies maltinukas _{1,3,4} 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
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Vaisiai	12.5.1	50	0,360	0,140	6,850	27,500
Iš viso(kepta riebia žuvimi):			29,299	23,974	58,812	539,777
Iš viso (žuvies maltinuku):			28,051	18,940	64,210	517,234

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA ₁	11.7	160	6,483	4,172	45,484	250,760
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Iš viso:			8,320	10,165	59,886	362,220
Iš viso(su kepta riebia žuvimi):			50,134	49,305	173,318	1293,407
Iš viso (su žuvies maltinuku):			48,886	44,271	178,716	1270,864
Iš viso (vid.):			49,510	46,788	176,017	1282,136

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T_{1,7}	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Duoniukai / trapučiai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su varškės užtepėlė (sald.) ₇	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			12,398	8,410	41,349	335,310

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	4,123	3,254	16,861	106,120
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T _{1,7}	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
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso :			30,790	25,791	51,830	550,238

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 _{1,7}	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,819	13,060	50,721	386,835

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 su obuoliais _{1,3,7}	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,041	12,922	45,202	363,693
Iš viso (I var.):			65,007	47,261	143,900	1272,383
Iš viso (II var.):			54,229	47,123	138,381	1249,241
Iš viso dienos davinio (vid.):			59,618	47,192	141,141	1260,812

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T ₁ , 7	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis 1,7	13.1.6	35/7/25	2,204	6,137	20,076	137,555
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,245	15,600	55,155	384,525

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona 1	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos kepinukas T 3	3.2.7	80	21,467	7,286	10,363	181,595
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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			29,575	13,881	79,107	520,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T 1,7	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Sviesto ir grietinės pad. 7	4.7	20	0,334	11,560	0,421	106,630
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,374	17,475	45,861	387,780
Iš viso dienos davinio:			51,194	46,956	180,123	1292,526

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	
Penkių javų dr. košė T _{1,7}	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
Su fermentiniu sūriu ₇	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,18	16,817	43,719	366,599

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Skrebučiai TA ₁	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T _{1,3}	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Virtos kr. TA₁	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			26,334	20,871	69,550	540,952

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T _{1,3,7}	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Saldus jogurto pad. ₇	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			22,185	16,664	31,401	352,790
Iš viso dienos davinio:			59,703	54,352	144,670	1260,341

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	
Kiaušinių košė T _{3,7}	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	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:			14,743	15,895	40,931	351,42

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
su ruginė duona ₁ arba	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
su skrebučiais ₁ TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovos su kalakutiena ₇ T	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,590
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis):			22,590	18,534	66,768	490,746
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis):			22,934	18,564	69,332	500,245
Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais, daržovėmis):			22,261	21,973	60,927	477,792
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis):			22,605	22,003	63,496	487,307

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T ₇	11.1.1	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Višt. ir grietinės pad. ₇	4.26	45	7,435	6,287	1,279	90,240
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,023	13,929	39,737	329,18
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis):			50,356	48,358	147,436	1171,346
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomi/garintomis daržovėmis):			50,700	48,388	150,000	1180,845
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis):			50,027	51,797	141,595	1158,392
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomi/garintomis daržovėmis):			50,371	51,827	144,164	1167,907
Iš viso (vid.):			50,364	50,093	145,799	1169,623

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T ₇	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			13,274	15,965	41,539	357,970

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	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Bulvių košė T ₇	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
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 :			25,131	23,167	63,974	549,985

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. _{1,7} T Arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. _{1,7} srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
su Karštu sumuštininiu su sviestu ir fermentiniu sūriu _{1,7} T (1) arba	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu _{1,7} (2) arba	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Su Namine bandele _{1,3,7} (3)	14.5	40	3,743	6,192	23,942	163,958
Iš viso (su pieneniška kr.srb. ir 1,2 var):			10,314	15,774	35,566	317,350
Iš viso (su pieneniška kr.srb. ir 3 var):			9,275	12,570	42,900	315,618
Iš viso (su pieneniška mak.srb. ir 1,2 var):			11,702	12,956	38,628	315,890
Iš viso (su pieneniška mak.srb. ir 3 var):			10,663	9,752	45,962	314,158
Iš viso (su daržov. pieneniška kr.srb. ir 1,2 var):			48,719	54,906	141,079	1225,305
Iš viso (su daržov. pieneniška kr.srb. ir 3 var):			47,680	51,702	148,413	1223,573
Iš viso (su daržov. pieneniška mak.srb. ir 1,2 var):			50,107	52,088	144,141	1223,845
Iš viso (su daržov. pieneniška mak.srb. ir 3 var):			49,068	48,884	151,475	1222,113
Iš viso (vid.):			48,894	51,895	146,277	1223,709

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	39,675	45,841	140,356	1251,369
2	53,205	45,545	162,144	1209,969
3	46,243	41,872	163,138	1220,696
4	64,936	51,289	119,340	1150,366
5	50,503	43,454	170,006	1236,244
2 savaitė				
6	50,366	40,526	165,252	1173,924
7	55,811	44,593	159,866	1209,698
8	50,210	45,340	165,574	1261,705
9	63,889	50,411	133,189	1233,995
10	49,510	46,788	176,017	1282,136
3 savaitė				
11	59,618	47,192	141,141	1260,812
12	51,194	46,956	180,123	1292,526
13	59,703	54,352	144,670	1260,341
14	50,364	50,093	145,799	1169,623
15	48,894	51,895	146,277	1223,709
5 proc. nuokrypis	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Vida Kontrimienė

Alergenų sąrašas

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. **Vėžiagyviai** ir jų produktai;
3. **Kiaušiniai** ir jų produktai;
4. **Žuvis** ir jos produktai;
5. **Žemės riešutai** ir jų produktai;
6. **Sojų pupelės** ir jų produktai;
7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. **Riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), kariojos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai;
9. **Salierai** ir jų produktai;
10. **Garstyčios** ir jų produktai;
11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai;
12. **Sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO₂“.
13. **Lubinai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai;