

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos lopšelio-darželio „Atžalynas“**

*Panevėžio g. 3, Klaipėda*

**2022 m.**

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS**

**VALGIARAŠTIS**

**3 variantas**

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18:00 val.

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2022 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. J - 39

I savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Griklių kr. košė TA	2.7.1	150	4,410	1,085	24,255	122,150
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,758	13,668	41,117	315,98

## 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	100	2,026	2,145	11,433	67,310
ir jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			24,016	16,092	54,498	441,553

## 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	100	7,861	5,023	33,764	243,113
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,150	8,788	34,739	281,953

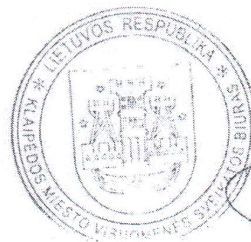
## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai T	7.6	120	14,388	8,027	25,133	230,982
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,677	11,792	26,108	269,822
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			40,92	38,55	130,35	1039,49
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			47,45	41,55	121,72	1027,36



Direktore

Rasa Žemgulienė



Direktore

Aurata Grubliauskienė

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis

1 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

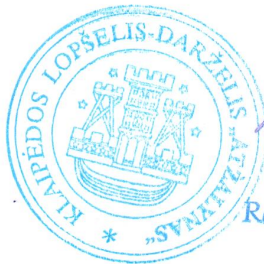
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai arba trapučiai	13.4	10	0,84	0,24	8,02	36,9
su uogiene / džemu	4.17	20	0,060	0,000	14,920	56,400
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,172	8,42	46,096	284,671

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta vištiena T	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			26,373	13,454	46,548	380,525

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su varške T	10.2.3	90	12,197	17,935	1,897	217,350
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			14,062	18,225	17,457	283,92
Iš viso (dienos davinio):			47,607	40,099	110,101	949,116



*Rasa Žemgulienė*  
Direktorė  
Rasa Žemgulienė



*Grubliauskienė*  
Direktorė  
Juratė Grubliauskienė

..\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
..\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - taušojantis  
A - augalinis



I savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

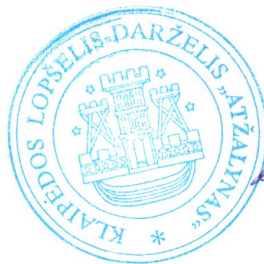
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	150	3,640	0,490	24,850	121,450
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			7,179	10,024	50,67	316,82

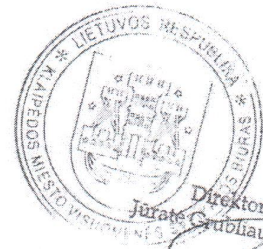
## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	100	0,864	2,202	7,816	51,520
ir jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
su grietine	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			17,33	15,40	40,92	356,24

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai	9.7	120	8,193	11,050	31,047	279,870
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,536	11,843	37,173	315,836
Iš viso (dienos davinio):			34,044	37,267	128,758	988,891

Direktorė  
Rasa Žemguliienė

Direktorė  
Jūratė Čiubliauskienė

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis



I 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	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
ir grietine	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			12,183	15,845	32,539	310,130

## Pietūs 12.00 val.

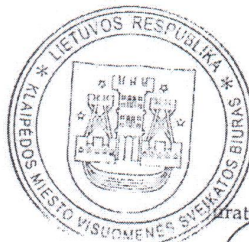
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	1,362	2,079	10,546	64,830
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			22,696	11,061	48,001	369,390

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su morkomis TA	11.1.4	160	2,800	0,212	25,404	108,840
su kiauš. ir grietinės pad.	4.24	35	5,011	5,990	0,952	76,970
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			11,891	9,202	32,236	257,81
Iš viso (dienos davinio):			46,770	36,108	112,776	937,33



*Rasa Žemguliene*  
Direktorė  
Rasa Žemguliene



*Grubliauskienė*  
Direktorė  
Iuratė Grubliauskienė

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

T - tausojantis  
A - augalinis

I savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su morkų užtepėle A	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	15	0,239	3,339	0,802	34,156
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
(su morkų užtepėle) Iš viso:			6,400	10,922	41,626	280,124
(su avokado užtepėle) Iš viso:			6,326	11,200	39,850	278,446

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T	1.1.8	80/20	4,177	3,365	6,036	69,570
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Žuvies kukulis T	3.6.2	70	13,662	7,753	7,594	152,145
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			23,594	13,949	54,990	414,656

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,212	9,473	42,033	283,34
(su morkų užtepėle) Iš viso (dienos davinio):			36,206	34,344	138,649	978,120
(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):			36,132	34,622	136,873	976,442

Direktorė  
Rasa Žemguliienė

Direktorė  
Jūratė Grubliauskienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis



2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nėsald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			17,669	12,457	24,625	279,929

## Pusryčiai 8.30 val. (II variantas)

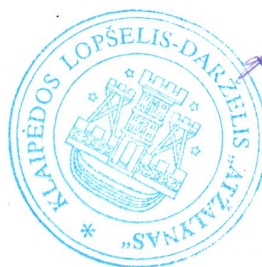
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nėsald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,577	14,87	21,428	258,16

## 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	100	0,962	2,059	6,886	48,630
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Plovas su kiauliena T	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			17,753	15,476	62,558	433,241

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės TA	11.5	120	3,205	5,150	29,285	173,800
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			8,185	8,3	38,515	260,5
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			43,607	36,233	125,698	973,670
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			37,515	38,646	122,501	951,901



*Rasa Žemguliene*  
Direktorė



*Grubliauskienė*  
Direktorė

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

T - tausojantis  
A - augalinis

2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

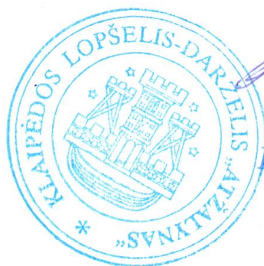
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			9,882	9,7	48,532	309,1

## Pietūs 12.00 val.

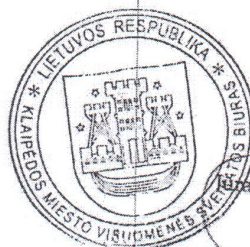
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas T	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	60	2,080	0,312	18,240	82,080
ARBA kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	60	3,840	0,180	21,720	112,800
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su Bulgur kr.):			22,783	15,510	46,014	378,651
Iš viso (su Kuskus kr.):			24,543	15,378	49,494	409,371

## Vakarienė 15.30 al.

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	105/45	10,531	7,457	32,869	243,280
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,071	7,547	34,879	252,1
Iš viso (dienos davinio su Bulgur kr.):			43,736	32,757	129,425	939,851
Iš viso (dienos davinio su Kuskus kr.):			45,496	32,625	132,905	970,571



*Rasa Žemguliene*  
Direktore



*Grubliauskienė*  
Direktore

\*\* - pažymėtas patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - augalinis



2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

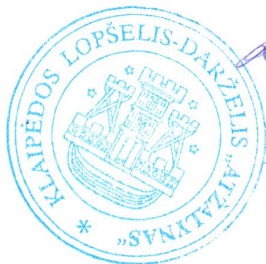
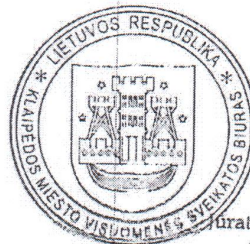
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>9,395</b>	<b>10,087</b>	<b>44,989</b>	<b>298,560</b>

## 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	100	1,114	2,081	9,033	55,710
ir jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos kukuliai T	3.4.6	70	12,446	8,268	9,598	162,912
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
<b>Iš viso:</b>			<b>19,421</b>	<b>14,772</b>	<b>63,065</b>	<b>441,238</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>8,683</b>	<b>9,503</b>	<b>36,571</b>	<b>273,166</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,499</b>	<b>34,362</b>	<b>144,625</b>	<b>1012,964</b>

Direktorė  
Rasa ŽemgulinėDirektorė  
Jūratė Grubliauskienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

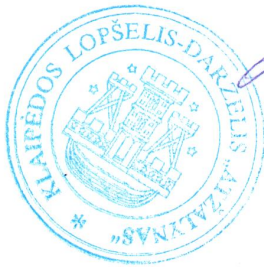
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,044	12,616	25,080	250,120

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			21,577	14,596	54,707	417,537

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
su jogurto pad. (sald.)	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			18,591	9,851	31,173	306,775
Iš viso (dienos davinio):			49,212	36,973	110,96	974,432



*Rasa Žemguliene*  
Direktorė



*Jūratė Grubliauskienė*  
Direktorė

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

T - tausojantis  
A - augalinis



2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	150	6,020	2,240	28,280	160,650
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
ir ferm. sūriu	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata ncsald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
		Iš viso:	9,201	13,417	39,344	315,390

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su miež. kr. TA	1.9	100	0,918	2,101	7,001	49,820
ir kiaulienos kukuliukais T	3.1.6	18	4,165	1,766	0,274	33,340
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maitinukas T	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	2,296	3,247	8,179	65,829
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
		Iš viso:	24,540	14,902	56,805	438,314

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
ARBA Pieniška-mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
(su peniška kruopų sriuba) Iš viso:			9,880	13,222	35,820	293,770
(su peniška makaronų sriuba) Iš viso:			9,538	9,514	33,377	254,760
(su peniška kruopų sriuba) Iš viso (dienos davinio):			43,621	41,541	131,969	1047,474
(su peniška makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):			43,279	37,833	129,526	1008,464

Direktorė  
Rasa ŽemgulienėDirektorė  
Juratė Grubliauskienė\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumąT - tausojantis  
A - augalinis

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 kr. košė T	2.4	150	7,064	4,160	24,464	157,660
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapučiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,096	9,506	40,212	271,150

## 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	100	2,683	1,693	10,984	63,315
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	167,790
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			22,466	14,155	56,675	407,666

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	60/60	13,211	9,440	35,704	278,420
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,211	9,440	35,704	278,420

## 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	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
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:			9,541	11,172	38,682	312,693
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			43,773	33,101	132,591	957,236
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			40,103	34,833	135,569	991,509

Direktorė  
Rasa ŽemgulytėDirektorė  
Jūratė Grubliauskienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis



3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

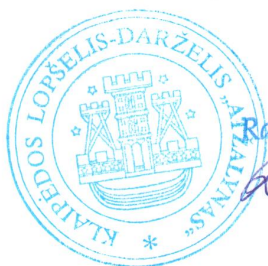
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
Arbatžolių arbata nėsald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
(su pupelių užtepėle) IŠ viso:			8,993	10,436	45,206	294,160
(su avokado užtepėle) IŠ viso:			7,821	11,772	41,793	292,482

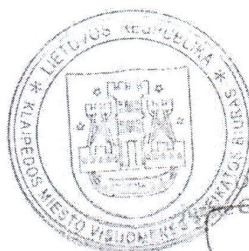
## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
ir jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos kukulis T	3.2.5	60	17,042	2,499	4,549	100,080
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	60	1,775	0,475	19,200	84,250
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
IŠ viso:			23,734	11,981	58,222	412,563

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. višt.pad. T	8.1.2	105/30	12,070	3,887	39,679	242,390
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	100	1,910	1,463	5,894	43,000
IŠ viso:			14,52	5,44	47,583	294,21
(su pupelių užtepėle) IŠ viso (dienos davinio):			47,247	27,857	151,011	1000,933
(su avokado užtepėle) IŠ viso (dienos davinio):			46,075	29,193	147,598	999,255

Direktore  
Rasa Žemgulienė

Direktore  
Grubiliauskienė

„\*“ - pažymėtas patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

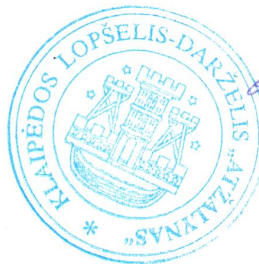
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su sviestu	4.16	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
ir ferm. sūriu	13.11	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,46	14,444	34,228	301,831

## Pietūs 12.00 val.

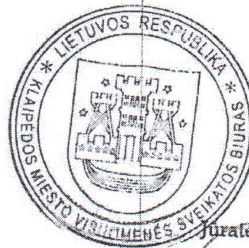
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
ARBA Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	VI.1	150	0	0	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			19,203	15,742	61,996	418,096

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	100	3,547	4,120	11,215	94,100
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
(su peniška kruopų sriuba) Iš viso:			7,895	10,964	28,077	236,210
(su peniška makaronų sriuba) Iš viso:			9,538	9,514	33,377	254,760
(su peniška kruopų sriuba) Iš viso (dienos davinio):			36,558	41,150	124,301	956,137
(su peniška makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):			38,201	39,700	129,601	974,687



*Rasa Žemguliene*  
Direktorė



*Juratė Grubliauskienė*  
Direktorė

\*\* - pažymėtas patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
A - angalinis



3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Ž. žirnėliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			12,087	12,901	34,969	291,83

## Pietūs 12.00 val.

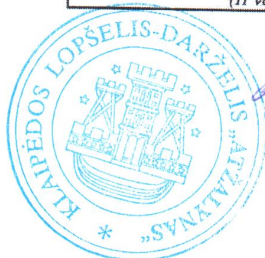
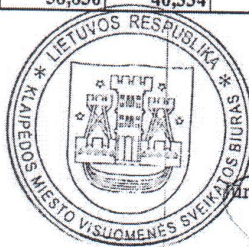
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	2,423	3,152	10,232	65,635
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			18,594	14,803	51,702	380,546

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	35	5,011	5,990	0,952	76,970
*Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,999	12,053	40,882	310,04

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny TA	5.5	150	2,471	4,217	20,345	121,790
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
su trintų uogu pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,149	12,63	45,177	310,648
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			41,68	39,757	127,553	982,416
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			38,830	40,334	131,848	983,024

Direktore  
Rasa ŽemgulieneDirektore  
Aurata Grubliauskienė

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

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sūrio lazdele	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata ncsald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,032	13,391	28,133	274,99

## Pietūs 12.00 val.

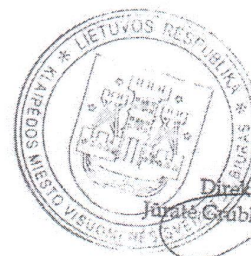
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	100	0,979	2,192	9,503	58,740
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Žuvies maltinukas T	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			19,868	10,332	61,694	393,585

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
su trintų uogų pad.	4.1.8	20	0,167	0,104	1,880	7,292
ir jogurt. grietine	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Arbatžolių arbata ncsald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			19,751	14,194	22,967	309,901
Iš viso (dienos davinių):			50,651	37,917	112,794	978,48



Direktorė  
Rasa Žemguliienė  
*[Signature]*



Direktorė  
Jūratė Čiubliauskienė  
*[Signature]*

\*\* - pažymėtas patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

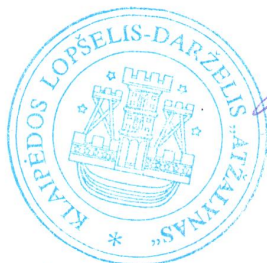
T - tausojantis  
A - augalinis



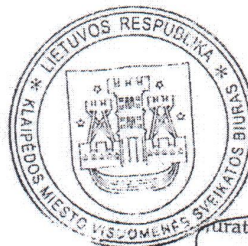
## 15 dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
1	41,018	34,944	135,169	1023,606
2	47,607	40,099	110,101	949,116
3	34,278	37,186	126,823	981,741
4	46,770	36,108	112,776	937,330
5	35,847	35,013	141,790	991,628
<b>2 savaitė</b>				
6	43,607	36,233	125,698	973,670
7	43,736	32,757	129,425	939,851
8	37,499	34,362	144,625	1012,964
9	49,212	36,973	110,960	974,432
10	43,621	41,541	131,969	1047,474
<b>3 savaitė</b>				
11	43,773	33,101	132,591	957,236
12	48,233	24,597	160,610	1017,415
13	38,201	39,700	129,601	974,687
14	41,680	39,757	127,553	982,416
15	50,920	38,439	116,380	996,090
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>21-54</b>	<b>21-41</b>	<b>91-160</b>	<b>798-1071</b>

Parengė mitybos specialistė Inga Gafarova



*Rasa Žemguliene*  
Direktore  
Rasa Žemguliene



*Grubliauskienė*  
Direktore  
Grubliauskienė