

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
 2023 m. sausio 31 d. įsakymu Nr. J - 15

1 savaitė
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	200	5,670	1,395	31,185	157,050
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
ir varškės sūriu	13.13	20	3,640	4,400	0,760	57,400
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,2	15,944	50,955	384,22

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA, be citrinos	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	100	23,180	9,959	7,602	211,740
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			33,123	15,902	76,294	548,936

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			55,00	43,35	173,36	1305,27
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			62,77	47,53	160,36	1281,24

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	
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 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	0	0	0
Iš viso:			9,662	12,043	52,215	344,41

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žied. kopūstų srb. TA	1.18	150	1,382	3,135	8,106	61,240
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	70/50	18,394	11,700	4,561	193,870
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			28,248	17,39	73,523	528,005

Vakarienė 15.30 val.

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
Iš viso (dienos davinio):			55,121	51,940	147,647	1222,643

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 TA	2.11.1	200	4,680	0,630	31,950	156,150
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			9,253	11,359	62,264	383,657

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	150	1,517	3,319	12,834	81,870
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kiaulienos kepsnelis T	3.1.2	100	27,297	13,353	6,783	244,091
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:			34,967	21,829	55,704	525,837

Vakarienė 15.30 val.

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.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,601	14,867	45,209	389,281
Iš viso (dienos davinio):			55,821	48,055	163,177	1298,775

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	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
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	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,627	17,773	25,953	312,43

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
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	100	24,746	7,357	6,457	189,515
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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso :			35,987	12,490	78,406	537,359

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	200	4,140	0,207	37,881	167,670
su 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
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			16,165	12,014	49,77	371,310
Iš viso (dienos davinio):			66,779	42,277	154,129	1221,099

1 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	200	6,595	3,355	39,460	207,650
su sviestu	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
su morkų užtepėle A, be citrinos	13.2.1	25	0,402	3,578	3,287	42,845
ARBA avokado užtepėle A, be citrinos	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
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 morkų užtepėle)</i> Iš viso:			8,868	11,647	66,047	387,045
<i>(su avokado užtepėle)</i> Iš viso:			8,785	12,520	63,830	389,742

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	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Kiaulienos kukulis T	3.1.7	100	28,931	14,731	1,411	252,838
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	0	0,05	0,016
Iš viso:			39,994	23,680	47,866	542,634

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	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
<i>(su morkų užtepėle)</i> Iš viso (dienos davinio):			57,320	47,412	171,215	1308,489
<i>(su avokado užtepėle)</i> Iš viso (dienos davinio):			57,237	48,285	168,998	1311,186

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	140	20,230	15,552	21,987	299,270
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,48	16,049	44,217	388,23

Pusryčiai 8.30 val. (II variantas)

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
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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,896	18,302	39,857	369,50

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Plovai su kiauliena T	3.1.12	160/60	20,039	19,737	38,601	404,150
**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:			24,957	23,428	66,544	549,506

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su mork. ir svog. TA	2.8	150	6,044	5,215	33,916	200,41
Virta kalakutiena T	3.3.1	50	14,622	2,181	0,214	79,007
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,566	7,546	37,480	294,117
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			68,000	47,023	148,241	1231,853
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			61,419	49,276	143,881	1213,123

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	
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
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
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:			12,638	12,567	59,825	389,31

Pietūs 12.00val.

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
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	100	24,746	7,357	6,457	189,515
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	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	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su Bulgur kr.):			35,643	20,107	63,806	540,694
Iš viso (su Kuskus kr.):			35,643	19,871	61,206	544,054

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. 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 su Bulgur kr.):			64,370	43,172	165,819	1256,484
Iš viso (dienos davinio su Kuskus kr.):			64,370	42,936	163,219	1259,844

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	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA, be citrinos	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	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos kukulis T	3.1.7	100	28,931	14,731	1,411	252,838
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			36,73	23,484	49,16	538,329

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	120	9,091	11,562	33,444	298,768
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,154	12,635	53,270	389,734
Iš viso (dienos davinio):			59,754	49,727	158,830	1311,553

2 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,523	20,553	30,271	364,4

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 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	70/50	18,394	11,700	4,561	193,870
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
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:			26,638	18,856	69,811	529,046

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
su jogurto pad. (sald.)	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			1,667	12,025	37,709	373,794
Iš viso (dienos davinio):			42,828	51,434	137,791	1267,24

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	
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	200	4,680	0,630	31,950	156,150
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 ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,448	14,113	48,542	358,680

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Srb. su kiaul. gab. ir žied. kopūstais / brokoliais T	1.1.7	130/20	6,643	3,999	3,522	71,450
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos kukulis T	3.1.7	100	28,931	14,731	1,411	252,838
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,040	1,240	27,720	139,600
**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:			43,979	20,560	51,143	541,924

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. 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
Avižiniai sausainiai su bananais ir džiovintais vaisiais T	14.10	40	2,714	4,156	22,140	134,040
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmynų arbata (sald.)	6.6.1	200	0,198	0,145	6,487	27,030
<i>(su pieniška kruopų sriuba) Iš viso:</i>			10,583	12,765	62,017	393,270
<i>(su pieniška makaronų sriuba) Iš viso:</i>			10,408	8,085	61,607	355,270
<i>(su pieniška kruopų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			64,010	47,438	161,702	1293,874
<i>(su pieniška makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			63,835	42,758	161,292	1255,874

„*“ - 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.	Išėiga	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
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
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,918	12,876	60,362	388,850

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	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	90/60	26,229	18,154	7,384	292,060
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
Iš viso:			35,392	21,123	57,823	531,586

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 kalakutiena	9.15	80/80	16,946	13,351	47,374	374,735
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,946	13,351	47,374	374,735

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 (be pieno) (be kiaušinių) A	9.8.3	150	6,689	10,022	66,942	340,760
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:			8,211	10,919	74,678	384,483
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			64,256	47,350	165,559	1295,171
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			55,521	44,918	192,863	1304,919

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	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, be citrinos	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

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, be citrinos	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	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kalakutienos kukulis T	3.3.4	80	21,220	4,005	2,989	131,060
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**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:			29,671	18,673	68,240	544,11

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. kalak.pad. T	8.1.1	125/50	16,020	6,046	44,588	300,530
**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:			20,17	8,849	57,936	392,2
<i>(su pupelių užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			61,671	40,393	183,974	1309,164
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			59,871	42,788	178,853	1309,512

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	
Miežinių kr. košė T	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
su sviestu	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,54	14,754	52,992	394,56

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
ARBA *Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Troškintas kiaulienos kepsnelis T	3.1.3	80	28,140	13,400	0,000	233,160
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**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	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			35,611	21,472	57,582	519,047

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. T	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
<i>(su pieniška kruopų sriuba) Iš viso:</i>			9,880	13,222	35,820	293,770
<i>(su pieniška makaronų sriuba) Iš viso:</i>			11,268	10,404	38,882	292,310
<i>(su pieniška kruopų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			58,034	49,448	146,394	1207,377
<i>(su pieniška makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			59,422	46,630	149,456	1205,917

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	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
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:			14,736	15,069	40,923	343,98

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
Ruginė duona	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	160/60	19,969	17,152	37,903	374,130
**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:			26,624	20,9	69,467	541,386

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	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,263	15,819	49,442	384,98

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	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>			54,623	51,788	159,832	1270,346
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			50,847	49,751	167,618	1256,134

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	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
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:			12,986	15,853	36,059	335,970

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 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
Kiaulienos netikras zuikis T	3.1.10	100	19,431	9,285	7,674	192,500
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
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			27,64	14,167	75,97	511,630

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	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
su trintų uogų pad.	4.18	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 nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,562	16,856	28,071	376,259
Iš viso (dienos davinio):			65,188	46,876	140,1	1223,859

„*“ - 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)	54,997	43,346	173,356	1305,274
1 (2)	62,766	47,530	160,364	1281,241
2	55,121	51,940	147,647	1222,643
3	55,821	48,055	163,177	1298,775
4	66,779	42,277	154,129	1221,099
5 (1)	57,320	47,412	171,215	1308,489
5 (2)	57,237	48,285	168,998	1311,186
2 savaitė				
6 (1)	68,000	47,023	148,241	1231,853
6 (2)	61,419	49,276	143,881	1213,123
7 (1)	64,370	43,172	165,819	1256,484
7 (2)	64,370	42,936	163,219	1259,844
8	59,754	49,727	158,830	1311,553
9	42,828	51,434	137,791	1267,240
10 (1)	64,010	47,438	161,702	1293,874
10 (2)	63,835	42,758	161,292	1255,874
3 savaitė				
11 (1)	64,256	47,350	165,559	1295,171
11 (2)	55,521	44,918	192,863	1304,919
12 (1)	61,671	40,393	183,974	1309,164
12 (2)	59,871	42,788	178,853	1309,512
13 (1)	58,034	49,448	146,394	1207,377
13 (2)	59,422	46,630	149,456	1205,917
14 (1)	54,623	51,788	159,832	1270,346
14 (2)	50,847	49,751	167,618	1256,134
15	65,188	46,876	140,100	1223,859
5 proc. nuokrypis	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Danielė Budrytė