

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2023 m. sausio 31 d. įsakymu Nr. J - 151 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	13.2	35	1,855	0,280	18,970	80,850
Morkų užtepėlė A, be citrinos	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
*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:			8,558	10,755	66,433	380,454

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
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
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			37,613	22,663	53,202	546,45

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA	11.7	160	6,483	4,172	45,484	250,760
Su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Keptos morkų lazdelės TA	11.10	80	1,201	1,238	10,441	46,040
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,22	11,24	57,94	357,34

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė TA	2.19.1	200	4,240	1,160	27,800	140,800
Neraf. al.	4.6	8	0,000	7,652	0,000	68,960
Uogienė / džemas	4.17	15	0,045	0,000	11,190	42,300
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,13	9,05	47,19	288,96
Iš viso (dienos davinio) (su I variantu):			54,40	44,66	177,57	1284,24
Iš viso (dienos davinio) (su II variantu):			51,30	42,47	166,83	1215,86

„*“ - 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė TA	2.1.1	200	6,072	2,948	29,700	160,600
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
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
*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:			7,836	10,220	69,08	380,24

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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, be grietinės	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 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:			27,455	20,523	56,006	495,116

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė su mork. ir svog. TA	2.8	200	8,065	6,954	45,279	267,42
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,051	12,21	46,207	327,332
Iš viso (dienos davinio):			44,342	42,953	171,293	1202,688

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
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:			6,853	7,093	61,334	331,39

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	150	1,517	3,319	12,834	81,870
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškintas kiaulienos kepsnelis T	3.1.3	100	35,280	16,800	0,000	292,320
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**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:			42,207	20,862	49,138	530,356

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai su obuoliais (be pieno) (be kiaušinių) A	9.8.3	150	6,689	10,022	66,942	340,760
Uogienė / džemas	4.17	10	0,030	0,000	7,460	28,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,719	10,022	74,402	368,96
Iš viso (dienos davinio):			55,779	37,977	184,874	1230,706

„*“ - 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	
Avižinių kr. košė su obuoliais ir cin. TA	2.5	200	7,075	3,157	32,220	173,282
Neraf. al.	4.6	5	0,000	4,782	0,000	43,100
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,35	8,339	55,31	315,882

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, be kiaušinio	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
Kiaul. pad.	4.24.1	40	5,835	4,917	1,314	71,190
**Daržovių sal. su neraf. al. R↑	12.3	60	0,991	6,251	0,938	68,742
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,966	11,375	40,133	307,602
Iš viso (dienos davinio):			57,303	32,204	173,849	1160,843

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 TA	2.13.1	200	3,195	0,855	34,560	151,650
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
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	25	0,399	5,563	1,338	56,928
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) Iš viso:</i>			5,433	11,713	61,107	354,185
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			5,430	13,698	59,158	368,268

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, be kiaušinio	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA	11.7	200	8,105	5,215	56,855	313,450
Kiaul. pad.	4.24.1	40	5,835	4,917	1,314	71,190
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,94	10,132	58,169	384,64
<i>(su morkų užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			59,367	45,525	167,142	1281,459
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			59,364	47,510	165,193	1295,542

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	
Sorų kr. košė TA	2.19.1	200	4,240	1,160	27,800	140,800
Neraf. al.	4.6	8	0,000	7,652	0,000	68,960
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Duoniukai / trapučiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
*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:			6,48	9,699	65,73	367,570

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
Plovas su kiauliena T, be sviesto	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
Iš viso (dienos davinio):			53,000	40,673	169,754	1211,193

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

T - tausojantis
 A - augalinis

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 TA	2.1.1	200	6,072	2,948	29,700	160,600
Neraf. al.	4.6	8	0,000	7,652	0,000	68,960
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:			9,948	11,364	60,25	367,76

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, be kiaušinio	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	
Virti makaronai TA	11.7	160	6,483	4,172	45,484	250,760
Kiaul. ir pomidorų pad.	4.25.1	65	9,912	7,212	3,039	114,850
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,295	11,534	51,873	380,310
Iš viso (dienos davinio su Bulgur kr.):			62,886	43,005	175,929	1288,764
Iš viso (dienos davinio su Kuskus kr.):			62,886	42,769	173,329	1292,124

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 TA	2.7.1	200	5,670	1,395	31,185	157,050
Neraf. al.	4.6	8	0,000	7,652	0,000	68,960
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:			8,751	12,402	51,928	342,53

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
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 TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			35,88	22,509	47,63	524,790

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai (be pieno) (be kiaušinių) A	9.1.3	150	4,349	9,351	36,303	264,182
Uogienė / džemas	4.17	10	0,030	0,000	7,460	28,200
*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:			5,243	9,687	60,203	358,382
Iš viso (dienos davinio):			49,875	44,598	159,759	1225,702

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė TA	2.17.1	200	4,731	0,684	40,470	186,960
Neraf. al.	4.6	8	0,000	7,652	0,000	68,960
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Avokado užtepėlė A, be citrinos	13.2.6	25	0,399	5,563	1,338	56,928
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,455	14,099	55,358	370,598

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T, be grietinės	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	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			26,611	20,019	69,285	538,752

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	150	3,779	4,745	40,151	208,870
Trošk. avinžirniai su pomidorais TA	11.3.2	80	7,078	4,016	23,638	153,060
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,857	8,761	63,789	361,93
Iš viso (dienos davinio):			43,923	42,879	188,432	1271,28

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	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
Morkų užtepėlė A, be citrinos	13.2.1	25	0,402	3,578	3,287	42,845
*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:			7,392	10,467	65,197	375,015

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	
Daržovių sult. su mak. ir bulvėmis TA	1.5.1	200	2,724	4,158	21,092	129,660
Avižiniai sausainiai su bananais ir džiovintais vaisiais T	14.10	40	2,714	4,156	22,140	134,040
Kmynų arbata (sald.)	6.6.1	200	0,198	0,145	6,487	27,030
Iš viso:			5,636	8,459	49,719	290,730
Iš viso (dienos davinio):			57,007	39,486	166,059	1207,669

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė TA	2.4.1	200	6,705	2,970	28,890	158,400
Neraf. al.	4.6	8	0,000	7,652	0,000	68,960
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:			8,271	11,236	55,550	340,210

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos guliašas T, be grietinės	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:			35,777	21,193	60,448	542,486

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta kalakutiena T	3.3.1	60	17,546	2,617	0,257	94,809
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	150	3,779	4,745	40,151	208,870
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,634	14,031	41,640	380,477

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (be pieno) (be kiaušinių) A	9.8.3	150	6,689	10,022	66,942	340,760
Uogienė / džemas	4.17	15	0,045	0,000	11,190	42,300
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,734	10,022	78,132	383,060
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			66,682	46,460	157,638	1263,173
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			50,782	42,451	194,130	1265,756

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė TA	2.9.1	200	5,265	0,855	31,095	142,650
Neraf. al.	4.6	8	0,000	7,652	0,000	68,960
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)</i> Iš viso:			9,054	11,915	53,814	337,490
<i>(su avokado užtepėle)</i> Iš viso:			7,254	14,310	48,693	337,838

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA, be citrinos	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kalakutienos kukulis T, be kiaušinio	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:			29,197	17,029	67,605	522,96

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. 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
Kmynų arbata (sald.)	6.6.1	200	0,198	0,145	6,487	27,030
Iš viso:			16,758	6,281	53,085	336,38
<i>(su pupelių užtepėle)</i> Iš viso (dienos davinio):			55,009	35,225	174,504	1196,834
<i>(su avokado užtepėle)</i> Iš viso (dienos davinio):			53,209	37,620	169,383	1197,182

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 TA	2.11.1	200	4,680	0,630	31,950	156,150
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Šviesi duona	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
Morkų užtepėlė A, be citrinos	13.2.1	25	0,402	3,578	3,287	42,845
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,67	11,144	51,497	328,635

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 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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			35,709	23,778	57,031	542,452

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių srb. TA	1.4.1	200	6,865	5,431	28,601	178,290
Neraf. al. (į sriubą)	4.6	5	0,000	4,782	0,000	43,100
Skrebučiai TA	13.3	15	2,621	5,700	15,480	79,599
Iš viso:			9,486	15,913	44,081	300,989
Iš viso (dienos davinio):			51,867	50,835	152,609	1172,076

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė TA	2.19.1	200	4,240	1,160	27,800	140,800
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Šviesi duona	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
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:			7,864	8,552	66,17	361,49

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, be sviesto	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 TA	11.1.2	200	4,140	0,207	37,881	167,670
Kiaul. pad.	4.24.1	40	5,835	4,917	1,314	71,190
**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:			12,525	5,544	52,34	300,66

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
Duoniukai / trapučiai	13.4	30	2,520	0,720	24,600	110,700
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:			6,992	6,342	58,235	297,043
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			47,013	34,996	187,977	1203,536
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			41,48	35,794	193,872	1199,919

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

T - tausojantis
 A - augalinis

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 TA	2.7.1	200	5,670	1,395	31,185	157,050
Neraf. al.	4.6	8	0,000	7,652	0,000	68,960
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
*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:			8,214	9,863	64,025	365,810

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 kukulis T	3.1.7	100	28,931	14,731	1,411	252,838
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
Iš viso:			36,42	19,333	56,007	516,968

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos perlinės kr. TA	11.2.1	120	4,900	0,900	37,600	167,500
Kiaul. pad.	4.24.1	40	5,835	4,917	1,314	71,190
**Daržovių sal. su neraf. al. R↑	12.3	100	1,639	9,077	1,550	102,514
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,374	14,894	40,464	341,204
Iš viso (dienos davinio):			57,008	44,09	160,496	1223,982

„*“ - 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)	54,395	44,657	177,570	1284,244
1 (2)	51,296	42,470	166,825	1215,864
2	44,342	42,953	171,293	1202,688
3	55,779	37,977	184,874	1230,706
4	57,303	32,204	173,849	1160,843
5 (1)	59,367	45,525	167,142	1281,459
5 (2)	59,364	47,510	165,193	1295,542
2 savaitė				
6	53,000	40,673	169,754	1211,193
7 (1)	62,886	43,005	175,929	1288,764
7 (2)	62,886	42,769	173,329	1292,124
8	49,875	44,598	159,759	1225,702
9	43,923	42,879	188,432	1271,280
10	57,007	39,486	166,059	1207,669
3 savaitė				
11 (1)	66,682	46,460	157,638	1263,173
11 (2)	50,782	42,451	194,130	1265,756
12 (1)	55,009	35,225	174,504	1196,834
12 (2)	53,209	37,620	169,383	1197,182
13	51,867	50,835	152,609	1172,076
14 (1)	47,013	34,996	187,977	1203,536
14 (2)	41,480	35,794	193,872	1199,919
15	57,008	44,090	160,496	1223,982
5 proc. nuokrypis	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Danielė Budrytė