

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.	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
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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,838	10,475	52,733	325,454

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, 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	80	23,088	11,399	1,058	198,165
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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			32,49	19,611	66,549	546,777

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

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
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.	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
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):			48,55	41,33	177,22	1229,57
Iš viso (dienos davinio) (su II variantu):			45,45	39,14	166,47	1161,19

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

T - tausojantis
 A - augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,972	9,884	52,64	314,24

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, be grietinės	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			24,952	16,58	69,675	499,976

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	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):			40,975	38,674	168,522	1141,548

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	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.	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
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškintas kiaulienos kepsnelis T	3.1.3	80	28,140	13,400	0,000	233,160
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:			35,067	17,462	49,138	471,196

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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):			48,639	34,577	184,874	1171,546

„*“ - 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	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso :			30,904	10,590	76,809	493,964

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):			52,22	30,304	172,252	1117,448

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	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos kukulis T	3.1.7	80	23,088	11,399	1,058	198,165
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
Keptos morkų lazda. TA	11.10	60	0,901	0,879	7,831	34,088
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
Iš viso:			35,282	21,277	58,584	535,029

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>			54,655	43,122	177,860	1273,854
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			54,652	45,107	175,911	1287,937

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	367,57

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	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T, be sviesto	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			23,334	19,863	67,498	509,056

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):			51,377	37,108	170,708	1170,743

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
ARBA kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su Bulgur kr.):			30,560	18,207	62,209	497,299
Iš viso (su Kuskus kr.):			31,840	18,031	66,849	538,259

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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.):			57,803	41,105	174,332	1245,369
Iš viso (dienos davinio su Kuskus kr.):			59,083	40,929	178,972	1286,329

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	80	23,088	11,399	1,058	198,165
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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			30,90	19,513	63,72	536,117

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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			4,379	9,351	43,763	292,382
Iš viso (dienos davinio):			44,032	41,266	159,406	1171,029

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	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			26,407	18,398	68,127	519,732

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	150	3,779	4,745	40,151	208,870
Kiaul. jdr. T	13.12	50	10,606	4,508	1,336	87,240
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,465	9,433	45,507	313,75
Iš viso (dienos davinio):			48,327	41,93	168,992	1204,08

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 kiauš. gab. ir žied. kopūstais / brokoliais T	1.1.7	130/20	6,643	3,999	3,522	71,450
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos kukulis T	3.1.7	80	23,088	11,399	1,058	198,165
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:			38,521	17,298	53,415	498,151

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):			51,549	36,224	168,331	1163,896

„*“ - pažymėtas patieklaus 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 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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,695	11,012	44,590	296,210

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	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos guliašas T, be grietinės	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			31,937	18,7	69,808	541,636

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	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	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>			62,266	43,743	156,038	1218,323
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			46,366	39,734	192,530	1220,906

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 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) Iš viso:</i>			9,054	11,915	53,814	337,490
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			7,254	14,310	48,693	337,838

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
Kalakutienos kukulis T, be kiaušinio	3.3.4	70	18,613	3,511	2,770	115,570
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:			26,59	16,535	67,386	507,47

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
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) Iš viso (dienos davinio):</i>			52,402	34,731	174,285	1181,344
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			50,602	37,126	169,164	1181,692

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	70	24,570	11,700	0,000	203,580
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	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:			32,112	23,241	56,505	522,578

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):			48,270	50,298	152,083	1152,202

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	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. žirmeliai / 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.	Išciga	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
Plovas su kalakutiena T, be sviesto	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,590
**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:			24,327	18,591	70,389	512,646

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	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.	Išciga	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>			44,716	32,687	188,899	1174,796
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			39,183	33,485	194,794	1171,179

„*“ - 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.	Išeiga	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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,350	9,527	47,585	299,810

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	150	1,490	3,279	13,732	86,090
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos kukulis T	3.1.7	80	23,088	11,399	1,058	198,165
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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			31,441	16,337	72,094	528,295

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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):			51,165	40,758	160,143	1169,309

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1 (1)	48,552	41,325	177,217	1229,571
1 (2)	45,453	39,138	166,472	1161,191
2	40,975	38,674	168,522	1141,548
3	48,639	34,577	184,874	1171,546
4	52,220	30,304	172,252	1117,448
5 (1)	54,655	43,122	177,860	1273,854
5 (2)	54,652	45,107	175,911	1287,937
2 savaitė				
6	51,377	37,108	170,708	1170,743
7 (1)	57,803	41,105	174,332	1245,369
7 (2)	59,083	40,929	178,972	1286,329
8	44,032	41,266	159,406	1171,029
9	48,327	41,930	168,992	1204,080
10	51,549	36,224	168,331	1163,896
3 savaitė				
11 (1)	62,266	43,743	156,038	1218,323
11 (2)	46,366	39,734	192,530	1220,906
12 (1)	52,402	34,731	174,285	1181,344
12 (2)	50,602	37,126	169,164	1181,692
13	48,270	50,298	152,083	1152,202
14 (1)	44,716	32,687	188,899	1174,796
14 (2)	39,183	33,485	194,794	1171,179
15	51,165	40,758	160,143	1169,309
5 proc. nuokrypis	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Danielė Budrytė