

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	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	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
Morkų užtepėlė A, <b>be citrinos</b>	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,313</b>	<b>10,125</b>	<b>43,093</b>	<b>279,00</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 pupelėmis TA, <b>be citrinos</b>	1.7	100	2,026	2,145	11,433	67,310
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos kukulis T	3.1.7	60	17,265	8,628	0,793	149,104
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
<b>Iš viso:</b>			<b>24,385</b>	<b>15,561</b>	<b>50,272</b>	<b>420,421</b>

**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	120	5,403	3,144	37,903	206,020
Neraf. al.	4.6	5	0,000	4,782	0,000	43,100
Keptos morkų lazdelės TA	11.10	60	0,901	0,879	7,831	34,088
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,844</b>	<b>8,895</b>	<b>47,744</b>	<b>292,028</b>

**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	150	3,710	1,015	24,325	123,200
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Uogienė / džemas	4.17	10	0,030	0,000	7,460	28,200
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>4,580</b>	<b>7,951</b>	<b>39,985</b>	<b>248,640</b>
<b>Iš viso (dienos davinio) (su I variantu):</b>			<b>37,542</b>	<b>34,581</b>	<b>141,109</b>	<b>991,453</b>
<b>Iš viso (dienos davinio) (su II variantu):</b>			<b>35,278</b>	<b>33,637</b>	<b>133,350</b>	<b>948,07</b>

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	150	4,554	2,211	22,275	120,450
Neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
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
<b>Iš viso:</b>			<b>5,454</b>	<b>8,19</b>	<b>45,215</b>	<b>265,47</b>

## 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	100	0,913	2,089	5,389	40,760
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T, be grietinės	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,000	0,000	0,004	0,011
<b>Iš viso:</b>			<b>21,965</b>	<b>14,804</b>	<b>40,694</b>	<b>368,566</b>

## 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
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>6,877</b>	<b>9,278</b>	<b>34,7</b>	<b>247,676</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,296</b>	<b>32,272</b>	<b>120,609</b>	<b>881,712</b>

1 savaitė  
Trečiadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
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
<b>Iš viso:</b>			<b>5,799</b>	<b>6,945</b>	<b>54,05</b>	<b>296,07</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	100	1,008	2,212	8,494	54,345
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškintas kiaulienos kepsnelis T	3.1.3	60	21,000	10,000	0,000	174,000
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
<b>Iš viso:</b>			<b>26,43</b>	<b>12,83</b>	<b>37,66</b>	<b>353,66</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

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	120	5,351	7,592	46,375	270,840
Uogienė / džemas	4.17	10	0,030	0,000	7,460	28,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>5,381</b>	<b>7,592</b>	<b>53,835</b>	<b>299,04</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,613</b>	<b>27,371</b>	<b>145,544</b>	<b>948,766</b>

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	150	5,275	2,353	24,126	129,452
Neraf. al.	4.6	5	0,000	4,782	0,000	43,100
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,346</b>	<b>7,679</b>	<b>54,306</b>	<b>299,352</b>

**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, be kiaušinio	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
<b>Iš viso:</b>			<b>22,696</b>	<b>11,061</b>	<b>48,001</b>	<b>369,390</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<b>Bulvių košė TA</b>	11.1.2	160	3,300	0,165	30,195	133,650
Kiaul. pad.	4.24.1	30	4,849	3,596	0,965	54,460
**Daržovių sal. su neraf. al. R↑	12.3	50	0,837	5,058	0,792	56,096
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,986</b>	<b>8,819</b>	<b>31,952</b>	<b>244,206</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,028</b>	<b>27,559</b>	<b>134,259</b>	<b>912,948</b>

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	150	2,485	0,665	26,880	117,950
Neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su morkų užtepėle A, <b>be citrinos</b>	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
ARBA avokado užtepėle A, <b>be citrinos</b>	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
<i>(su morkų užtepėle) Iš viso:</i>			<b>3,638</b>	<b>9,705</b>	<b>37,658</b>	<b>242,404</b>
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			<b>3,564</b>	<b>9,983</b>	<b>35,882</b>	<b>240,726</b>

## 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, <b>be kiaušinio</b>	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
<b>Kiaulienos kukulis T</b>	3.1.7	60	17,265	8,628	0,793	149,104
<b>Trošk. ryžių kr. TA</b>	11.2.5	60	1,505	1,396	15,895	78,340
Keptos morkų lazda. TA	11.10	60	0,901	0,879	7,831	34,088
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>26,889</b>	<b>14,932</b>	<b>56,654</b>	<b>438,433</b>

## 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. pad.	4.24.1	30	4,849	3,596	0,965	54,460
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,332</b>	<b>7,768</b>	<b>46,449</b>	<b>305,22</b>
<i>(su morkų užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>41,859</b>	<b>32,405</b>	<b>140,761</b>	<b>986,057</b>
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>41,785</b>	<b>32,683</b>	<b>138,985</b>	<b>984,379</b>

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	150	3,710	1,015	24,325	123,200
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,083</b>	<b>8,262</b>	<b>45,815</b>	<b>275,350</b>

**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	100	1,312	2,117	8,229	52,830
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Plovas su kiauliena T, be sviesto	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
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
<b>Iš viso:</b>			<b>18,103</b>	<b>15,534</b>	<b>63,901</b>	<b>437,441</b>

**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	120	4,822	4,168	27,053	160,008
Virta kalakutiena T	3.3.1	40	11,656	1,738	0,171	62,985
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,198</b>	<b>6,026</b>	<b>29,904</b>	<b>234,753</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,384</b>	<b>29,822</b>	<b>139,620</b>	<b>947,544</b>

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 TA	2.1.1	150	4,554	2,211	22,275	120,450
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,33</b>	<b>9,491</b>	<b>46,295</b>	<b>287,59</b>

## 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
<b>Kalakutienos maltinukas T, be kiaušinio</b>	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
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
<b>Iš viso (su Bulgur kr. ):</b>			<b>22,694</b>	<b>15,126</b>	<b>45,942</b>	<b>380,025</b>
<b>Iš viso (su Kuskus kr. ):</b>			<b>24,454</b>	<b>14,994</b>	<b>49,422</b>	<b>410,745</b>

## Vakarienė 15.30 al.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA	11.7	120	5,403	3,144	37,903	206,020
Kiaul. ir pomidorų pad.	4.25.1	40	6,010	4,938	2,325	76,070
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,953</b>	<b>8,172</b>	<b>42,238</b>	<b>290,91</b>
<b>Iš viso (dienos davinio su Bulgur kr. ):</b>			<b>41,977</b>	<b>32,789</b>	<b>134,475</b>	<b>958,525</b>
<b>Iš viso (dienos davinio su Kuskus kr. ):</b>			<b>43,737</b>	<b>32,657</b>	<b>137,955</b>	<b>989,245</b>

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	150	4,410	1,085	24,255	122,150
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
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>6,973</b>	<b>10,077</b>	<b>41,511</b>	<b>275,060</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, be citrinos	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos kukulis T	3.1.7	60	17,265	8,628	0,793	149,104
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,781</b>	<b>15,61</b>	<b>53,535</b>	<b>431,631</b>

**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	120	3,433	8,686	27,654	210,093
Uogienė / džemas	4.17	10	0,030	0,000	7,460	28,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>3,463</b>	<b>8,686</b>	<b>35,114</b>	<b>238,293</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,217</b>	<b>34,373</b>	<b>130,16</b>	<b>944,984</b>



2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė TA	2.17.1	150	3,569	0,516	30,530	141,040
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Avokado užtepėlė A, <b>be citrinos</b>	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>5,213</b>	<b>11,863</b>	<b>45,150</b>	<b>304,672</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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, <b>be grietinės</b>	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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,577</b>	<b>14,506</b>	<b>54,707</b>	<b>417,537</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	100	2,557	3,171	27,005	140,180
<b>Kiaul. įdr. T</b>	13.12	45	9,647	4,190	1,247	80,240
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,104</b>	<b>7,511</b>	<b>31,602</b>	<b>235,12</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,894</b>	<b>33,88</b>	<b>131,459</b>	<b>957,329</b>

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	150	3,640	0,490	24,850	121,450
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona	13.2	20	1,060	0,160	10,840	46,200
Morkų užtepėlė A, <b>be citrinos</b>	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>5,013</b>	<b>9,450</b>	<b>38,268</b>	<b>255,204</b>

## 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	90/10	4,345	2,308	2,206	43,720
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
<b>Kiaulienos kukulis T</b>	3.1.7	60	17,265	8,628	0,793	149,104
<b>Virtos grikių kr. TA</b>	11.2.2	60	3,780	0,930	20,790	104,700
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>29,611</b>	<b>15,463</b>	<b>45,097</b>	<b>417,864</b>

## 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	150	1,989	3,147	15,440	95,450
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	150	0,158	0,116	4,391	18,464
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<b>Iš viso:</b>			<b>5,437</b>	<b>7,643</b>	<b>52,931</b>	<b>291,954</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,061</b>	<b>32,556</b>	<b>136,296</b>	<b>965,022</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė TA	2.4.1	150	5,215	2,310	22,470	123,200
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,205</b>	<b>9,396</b>	<b>38,170</b>	<b>252,390</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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, be grietinės	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
<b>Iš viso:</b>			<b>22,466</b>	<b>14,155</b>	<b>56,675</b>	<b>407,666</b>

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta kalakutiena T	3.3.1	50	14,622	2,181	0,214	79,007
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	100	2,557	3,171	27,005	140,180
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>18,318</b>	<b>11,801</b>	<b>28,291</b>	<b>291,745</b>

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (be pieno) (be kiaušinių) A	9.8.3	120	5,351	7,592	46,375	270,840
Uogienė / džemas	4.17	10	0,030	0,000	7,460	28,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,381</b>	<b>7,592</b>	<b>53,835</b>	<b>299,040</b>
<i>( I variantas ) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>46,989</b>	<b>35,352</b>	<b>123,136</b>	<b>951,801</b>
<i>( II variantas ) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>34,052</b>	<b>31,143</b>	<b>148,680</b>	<b>959,096</b>

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

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 TA	2.9.1	150	4,095	0,665	24,185	110,950
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
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, <b>be citrinos</b>	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su pupelių užtepėle) IŠ viso:</i>			<b>6,911</b>	<b>10,676</b>	<b>42,218</b>	<b>276,260</b>
<i>(su avokado užtepėle) IŠ viso:</i>			<b>5,739</b>	<b>12,012</b>	<b>38,805</b>	<b>274,582</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, <b>be citrinos</b>	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kalakutienos kukulis T, <b>be kiaušinio</b>	3.3.4	60	16,004	3,017	2,134	90,450
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
<b>IŠ viso:</b>			<b>22,38</b>	<b>11,403</b>	<b>55,384</b>	<b>388,833</b>

## 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	105/30	11,335	4,277	38,869	242,840
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kmynų arbata (sald.)	6.6.1	150	0,158	0,116	4,391	18,464
<b>IŠ viso:</b>			<b>12,033</b>	<b>4,483</b>	<b>45,270</b>	<b>270,124</b>
<i>(su pupelių užtepėle) IŠ viso (dienos davinio):</i>			<b>41,324</b>	<b>26,562</b>	<b>142,872</b>	<b>935,217</b>
<i>(su avokado užtepėle) IŠ viso (dienos davinio):</i>			<b>40,152</b>	<b>27,898</b>	<b>139,459</b>	<b>933,539</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Neraf. al.	4.6	5	0,000	4,782	0,000	43,100
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Morkų užtepėlė A, <b>be citrinos</b>	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
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
<b>Iš viso:</b>			<b>5,998</b>	<b>8,813</b>	<b>54,678</b>	<b>313,134</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Troškintas kiaulienos kepsnelis T	3.1.3	60	21,000	10,000	0,000	174,000
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0,004	0,011
<b>Iš viso:</b>			<b>27,987</b>	<b>21,097</b>	<b>40,359</b>	<b>425,367</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių srb. TA	1.4.1	150	6,018	4,380	25,313	153,810
Neraf. al.	4.6	3	0,000	2,869	0,000	25,860
Skrebučiai TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
<b>Iš viso:</b>			<b>7,765</b>	<b>11,049</b>	<b>35,633</b>	<b>232,736</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,750</b>	<b>40,959</b>	<b>130,670</b>	<b>971,237</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė TA	2.19.1	150	3,710	1,015	24,325	123,200
Neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Ž. žirneliai / 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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,925</b>	<b>7,354</b>	<b>57,245</b>	<b>312,72</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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, be sviesto	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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,594</b>	<b>14,803</b>	<b>51,702</b>	<b>380,546</b>

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė TA	11.1.2	160	3,300	0,165	30,195	133,650
Kiaul. pad.	4.24.1	30	4,849	3,596	0,965	54,460
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,339</b>	<b>4,121</b>	<b>42,965</b>	<b>244,03</b>

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,184</b>	<b>5,27</b>	<b>51,604</b>	<b>260,023</b>
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>35,858</b>	<b>26,278</b>	<b>151,912</b>	<b>937,296</b>
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>31,703</b>	<b>27,427</b>	<b>160,551</b>	<b>953,289</b>

„\*“ - 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	150	4,410	1,085	24,255	122,150
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,09</b>	<b>8,261</b>	<b>40,655</b>	<b>256,29</b>

## 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	100	0,979	2,192	9,503	58,740
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kiaulienos kukulis T	3.1.7	60	17,265	8,628	0,793	149,104
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
Keptos burokėlių skilt. TA	11.11	50	1,169	0,672	6,936	32,314
**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>23,962</b>	<b>12,329</b>	<b>59,974</b>	<b>418,899</b>

## 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	100	4,116	0,756	31,584	140,700
Kiaul. pad.	4.24.1	30	4,849	3,596	0,965	54,460
**Daržovių sal. su neraf. al. R↑	12.3	70	1,145	7,444	1,084	81,388
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,11</b>	<b>11,796</b>	<b>33,633</b>	<b>276,548</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,162</b>	<b>32,386</b>	<b>134,262</b>	<b>951,74</b>

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

	<b>Baltymai, g</b>	<b>Riebalai, g</b>	<b>Angliavandeniai, g</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
<b>1 savaitė</b>				
<b>1 (1)</b>	37,542	34,581	141,109	991,453
<b>1 (2)</b>	35,278	33,637	133,350	948,065
<b>2</b>	37,542	32,272	120,609	881,712
<b>3</b>	37,613	27,371	145,544	948,766
<b>4</b>	40,028	27,559	134,259	912,948
<b>5 (1)</b>	41,859	32,405	140,761	986,057
<b>5 (2)</b>	41,785	32,683	138,985	984,379
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	40,384	29,822	139,620	947,544
<b>7 (1)</b>	41,977	32,789	134,475	958,525
<b>7 (2)</b>	43,737	32,657	137,955	989,245
<b>8</b>	34,217	34,373	130,160	944,984
<b>9</b>	39,894	33,880	131,459	957,329
<b>10</b>	40,061	32,556	136,296	965,022
<b>3 savaitė</b>				
<b>11 (1)</b>	46,989	35,352	123,136	951,801
<b>11 (2)</b>	34,052	31,143	148,680	959,096
<b>12 (1)</b>	41,324	26,562	142,872	935,217
<b>12 (2)</b>	40,152	27,898	139,459	933,539
<b>13</b>	41,750	40,959	130,670	971,237
<b>14 (1)</b>	35,858	26,278	151,912	937,296
<b>14 (2)</b>	31,703	27,427	160,551	953,289
<b>15</b>	40,162	32,386	134,262	951,737
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>21-54</b>	<b>21-41</b>	<b>91-160</b>	<b>798-1071</b>

Parengė mitybos specialistė Danielė Budrytė