

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2023 m. spalio 9 d. įsakymu Nr. J- 831 savaitė
Pirmadienis

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	3,2	0,9	34,6	151,7
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,2	5,6	0,4	69,0
Kakava su pienu (nesald.)	6.7	200	3,610	2,713	5,350	59,150
Iš viso:			11,2	15,9	42,3	346,6

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			29,3	22,3	64,1	550,3

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (be pieno) T	9.6	130	10,241	5,853	44,645	313,858
Grietinės ir sviesto pad.	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,6	10,8	46,0	364,8

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

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
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,88	17,64	39,04	353,89
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			51,10	48,88	152,40	1261,72
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			52,36	55,77	145,41	1250,82

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	8,7	5,2	29,2	191,6
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Džiovinti vaisiai (be SO ₂)	13.8	40	0,9	0,1	22,8	100,4
ARBA Duoniukai / trapučiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,0	0,0	0,6	2,2
<i>(su džiovintais vaisiais) Iš viso:</i>			9,7	12,0	52,7	353,7
<i>(su duoniuku ir džemu) Iš viso:</i>			9,8	12,2	45,6	322,1
<i>(vid.) Iš viso:</i>			9,8	12,1	49,2	337,9

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Vištienos kepinukas T	3.2.7	80	20,0	5,8	7,8	162,0
Virtos bolivinės balandos TA	11.2.6	80	4,110	2,130	19,290	106,800
<i>arba</i> Virtos perlinės kr. TA	11.2.1	80	2,940	0,540	22,560	100,500
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
<i>(su boliv. baland.) Iš viso:</i>			30,6	12,0	70,8	479,4
<i>(su perlinėmis kr.) Iš viso:</i>			29,5	10,4	74,1	473,1
<i>(vid.) Iš viso:</i>			30,1	11,2	72,5	476,2

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,6	15,9	23,1	323,7
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,9	16,0	27,0	339,2
Iš viso (dienos davinio):			61,7	39,3	148,6	1153,3

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	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	200	6,1	2,7	29,4	166,9
Cukrus su cin.	4.16	4	0,0	0,0	4,6	17,8
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,3	0,4	12,3	55,4
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,5	3,1	4,5	47,2
Kmyņu arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			9,8	6,7	65,0	345,6

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Plovas su jautiena T	3.4.5	140/50	19,767	17,775	34,473	365,630
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,8	24,2	60,7	549,0

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdr.	9.4	120/45	16,3	15,6	35,0	371,8
Saldus jogurto pad.	4.20	20	1,0	0,6	2,7	20,6
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,3	16,2	37,7	392,4
Iš viso (dienos davinio):			55,9	47,1	163,5	1286,9

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,4	3,9	27,2	173,5
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,7	0,5	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	13.2.4	20	2,7	4,1	0,7	50,3
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,0	0,0	0,6	2,2
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			12,7	8,8	60,5	362,0

Pietūs 12.00 val.

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
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,2	10,1	3,4	174,9
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,040	1,240	27,720	139,600
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			30,6	16,3	70,8	530,1

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės su fermentiniu sūriu T	11.5.1	150	6,255	5,934	37,058	226,770
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			12,7	16,4	45,6	393,6
Iš viso (dienos davinio):			55,9	41,5	176,9	1285,7

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	10.2	100	12,0	14,4	9,2	212,8
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,4	4,3	13,6	95,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,7	18,9	27,5	328,4

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,6	14,8	2,7	210,6
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisių sal. su jog. ir trintų uogų pad.	12.5.3	100	2,6	1,5	10,0	60,2
Iš viso:			28,2	22,6	63,8	533,6

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių ir grietinėlės pad. T	8.5	150/50	6,9	9,2	45,5	295,2
Sausučiai	14.2	15	1,7	0,3	9,8	47,1
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,5	9,5	55,3	342,3
Iš viso (dienos davinio):			51,4	51,0	146,7	1204,3

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	200/4	7,0	2,9	35,7	199,8
Sviestas	4.1	3	0,021	2,478	0,024	22,320
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,7	0,5	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	13.2.4	20	2,7	4,1	0,7	50,3
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,4	9,9	52,8	346,1

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	2,3	0,4	15,8	65,4
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	18,5	8,5	5,4	172,1
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,0	1,2	27,7	139,6
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,6	13,9	80,9	544,7

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	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kmylių arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
Iš viso:			17,1	6,3	48,4	318,6
Iš viso (dienos davinio):			60,1	30,1	182,2	1209,4

„*“ - 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė TA	2.12.1	200	4,3	0,8	33,1	147,4
Daržovių pad. A	4.12	26	0,303	5,052	2,204	52,430
Sūrio lazdelė	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,0	17,0	36,1	337,8

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	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Grietinė	4.2	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Troškintas vištienos kepsnelis T	3.2.3	90	30,4	3,7	0,4	156,3
Bulvių košė su brokoliais T	11.1.5	80	2,0	2,9	11,8	79,0
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai	12.5.1	150	1,1	0,4	20,6	82,5
Iš viso:			39,0	12,3	66,5	504,6

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su ankštinėmis daržovėmis TA	5.1.4	150/60	10,230	12,133	51,996	334,190
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,5	12,3	56,7	354,8
Iš viso (dienos davinio):			63,5	41,6	159,2	1197,2

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T	10.1	60	7,4	7,0	0,4	94,2
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,6	3,5	16,3	99,1
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Kepti vaisiai TA	13.9	100	0,504	0,441	16,632	66,130
Iš viso:			11,7	11,3	42,5	299,6

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
Skrebučiai T	13.3	10	1,7	3,8	10,3	53,1
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	80	17,6	10,0	1,4	163,4
Virti makaronai TA	11.7	80	3,2	2,1	22,7	125,4
Burokėlių sal.	12.2.21	50	0,798	1,562	4,869	32,105
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,0	20,9	56,4	475,1

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Rištainis	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,6	9,1	55,1	345,2
Iš viso (dienos davinio):			51,3	41,3	153,9	1119,9

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	
Ryžių kr. košė T	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas	4.1	3	0,021	2,478	0,024	22,320
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,4	10,6	54,6	344,9

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių srb. TA	1.13	150	6,965	5,356	20,909	149,920
Ruginė duona	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,2	10,1	3,4	174,9
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,6	0,1	14,8	65,6
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	120/150	0,9	0,3	16,4	66,0
Iš viso:			30,6	16,4	71,4	523,5

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	9.8	120	9,5	12,0	37,5	320,0
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	25	1,1	0,7	5,2	30,3
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,6	12,7	42,7	350,3
Iš viso (dienos davinio):			51,7	39,6	168,7	1218,7

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,7	5,2	29,2	191,6
Uogienė / džemas	4.17	15	0,0	0,0	11,2	42,3
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,3	0,4	12,3	55,4
Avokado užtepėlė TA	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
Kmyņu arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
Iš viso:			10,5	10,2	54,3	338,1

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	150	1,286	3,301	11,683	77,110
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Žuvies maltinukas T	3.6.3	80	17,3	9,7	8,1	188,1
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,6	0,1	14,8	65,6
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Iš viso:			24,2	13,9	64,1	452,8

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
Saldus jogurto pad.	4.20	30	1,7	1,0	3,9	31,5
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			1,7	12,0	37,7	373,8
Iš viso (dienos davinio):			36,4	36,1	156,1	1164,8

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	
Penkių javų dr. košė TA	2.6.1	200	4,500	1,274	27,680	140,297
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,2	5,6	0,4	69,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			9,5	13,8	41,8	323,8

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žied. kopūstų srb. TA	1.18	150	1,4	3,1	8,1	61,2
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Plovas su kiauliena T	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,8	19,8	63,5	492,1

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
Iš viso:			21,1	13,1	47,9	375,5

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su varške T	8.7	180	16,325	11,182	38,107	322,960
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
Iš viso:			16,52	11,33	38,61	326,29
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			53,37	46,64	153,24	1191,36
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			48,78	44,92	143,98	1142,18

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Varškės sūris	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,9	17,6	37,3	363,1

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Vištienos kukulis T	3.2.5	70	21,3	1,6	2,8	110,0
Daržovių pad. A	4.12	37	0,5	7,1	3,7	75,7
Virtos bolivinės balandos TA	11.2.6	80	4,110	2,130	19,290	106,800
<i>arba</i> Virtos perlinės kr. TA	11.2.1	80	2,940	0,540	22,560	100,500
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,3	6,7	1,2	76,8
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>(su boliv. baland.) Iš viso:</i>			32,5	21,1	59,8	535,3
<i>(su perlinėmis kr.) Iš viso:</i>			31,4	19,6	63,1	529,0
<i>(vid.) Iš viso:</i>			31,9	20,4	61,5	532,2

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Riostainis	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,6	9,1	55,1	345,2
Iš viso (dienos davinio):			62,4	47,1	153,9	1240,5

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	
Kvietinių kr. košė T	2.9	200	8,0	2,9	35,0	187,5
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Varškės užtepėlė	13.2.4	20	2,656	4,075	0,684	50,250
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,0	13,9	48,1	352,6

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių srb. TA	1.13	150	6,965	5,356	20,909	149,920
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T	3.5.3	80	15,899	8,007	5,001	153,442
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,6	0,1	14,8	65,6
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisių sal. su jog. ir trintų uogų pad.	12.5.3	120	3,1	1,8	12,0	71,9
Iš viso:			31,3	15,9	73,8	529,8

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
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	0,0	0,0
Iš viso:			1,3	11,8	39,9	378,2
Iš viso (dienos davinio):			44,6	41,6	161,8	1260,6

3 savaitė

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

T - tausojantis
 A - augalinis

Ketvirtadienis

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	5,7	1,4	31,2	157,1
Daržovių pad. A	4.12	26	0,303	5,052	2,204	52,430
Šviesi duona	13.2	20	1,060	0,160	10,840	46,200
Fermentinis sūris	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,9	11,1	58,2	362,4

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. su višt. gab. ir bulvėmis T	1.1.2	130/20	10,2	2,5	16,3	118,9
Grietinė	4.2	8	0,2	2,4	0,2	23,4
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virti makaronai TA	11.7	80	3,2	2,1	22,7	125,4
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			37,1	13,1	65,3	502,7

Vakarienė 15.30 val.

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	6,0	7,9	1,2	98,9
*Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
Iš viso:			12,2	15,8	41,5	347,1
Iš viso (dienos davinio):			60,1	40,0	165,0	1212,3

3 savaitė

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

T - tausojantis
 A - augalinis

Penktadienis

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 su bananais T	2.2	200	8,2	4,7	34,5	205,3
Sviestas	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,5	9,2	46,8	297,9

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,6	14,8	2,7	210,6
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,1	0,6	23,0	101,1
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			27,1	19,4	72,7	533,9

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,0	16,0	28,9	346,7
Iš viso (dienos davinio):			58,6	44,6	148,4	1178,4

„*“ - 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	51,1	48,9	152,4	1261,7
2	61,7	39,3	148,6	1153,3
3	55,9	47,1	163,5	1286,9
4	55,9	41,5	176,9	1285,7
5	51,4	51,0	146,7	1204,3
2 savaitė				
6	60,1	30,1	182,2	1209,4
7	63,5	41,6	159,2	1197,2
8	51,3	41,3	153,9	1119,9
9	51,7	39,6	168,7	1218,7
10	36,4	36,1	156,1	1164,8
3 savaitė				
11	53,4	46,6	153,2	1191,4
12	62,4	47,1	153,9	1240,5
13	44,6	41,6	161,8	1260,6
14	60,1	40,0	165,0	1212,3
15	58,6	44,6	148,4	1178,4
5 proc. nuokrypis	25-68	28-51	112-201	998-1339

Parengė mitybos specialistė Inga Gafarova

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2023 m. sausio 17 d. įsakymu Nr. J-7

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	
Ryžių kr. košė TA	2.13.1	150	2,5	0,7	26,9	118,0
Sviestas	4.1	6	0,0	5,0	0,0	44,6
Trintų uogų pad.	4.18	15	0,127	0,079	1,429	5,542
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,2	5,6	0,4	69,0
Kakava su pienu (nesald.)	6.7	150	2,930	2,213	4,370	47,950
Iš viso:			9,8	13,5	33,1	285,1

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	167,790
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
*Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Iš viso:			21,2	16,4	52,1	407,6

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (be pieno) T	9.6	100	7,9	5,0	33,8	243,1
Grietinės ir sviesto pad.	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,2	8,8	34,7	282,0

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

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
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,99	13,51	32,75	281,11
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			39,10	38,71	119,93	974,66
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			39,94	43,43	117,94	973,81

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	150	7,1	4,2	24,5	157,7
Sviestas	4.1	6	0,0	5,0	0,0	44,6
Džiovinti vaisiai (be SO2)	13.8	40	0,9	0,1	22,8	100,4
Duoniukai / trapučiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,0	0,0	0,5	1,6
<i>(su džiovintais vaisiais) Iš viso:</i>			8,1	9,3	47,8	304,3
<i>(su duoniuku ir džemu) Iš viso:</i>			8,1	9,5	40,7	272,7
<i>(vid.) Iš viso:</i>			8,1	9,4	44,2	288,5

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Vištienos kepinukas T	3.2.7	60	17,5	4,6	6,9	138,0
Virtos bolivinės balandos TA	11.2.6	60	3,151	1,633	14,789	81,880
arba Virtos perlinės kr. TA	11.2.1	60	2,450	0,450	18,800	83,750
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
<i>(su boliv. baland.) Iš viso:</i>			26,1	9,2	61,2	402,5
<i>(su perlinėmis kr.) Iš viso:</i>			25,4	8,0	65,3	404,4
<i>(vid.) Iš viso:</i>			25,7	8,6	63,2	403,5

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	120	17,3	12,3	18,8	257,0
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	20	0,215	0,092	3,210	12,690
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,5	12,4	22,0	269,7
Iš viso (dienos davinio):			51,3	30,4	129,5	961,6

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	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	150	4,8	2,1	24,6	136,5
Cukrus su cin.	4.16	3	0,0	0,0	3,5	13,3
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,3	0,4	12,3	55,4
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,5	3,1	4,5	47,2
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,2	0,1	0,4	2,7
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			8,5	5,9	59,0	310,0

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	1.1.8	80/20	4,177	3,365	6,036	69,570
Grietinė	4.2	6	0,1	1,8	0,2	17,6
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Plovas su jautiena T	3.4.5	100/40	15,480	14,238	24,957	281,470
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,6	19,9	47,7	437,8

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdr.	9.4	100/40	12,3	12,0	28,7	296,4
Saldus jogurto pad.	4.20	10	0,6	0,3	1,4	11,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,8	12,4	30,1	307,4
Iš viso (dienos davinio):			43,9	38,2	136,8	1055,3

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	
Penkių javų dr. košė T	2.6	150	6,2	3,2	23,1	146,7
Trintų uogų pad.	4.18	15	0,127	0,079	1,429	5,542
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,8	0,2	8,2	36,9
Varškės užtepėlė	13.2.4	15	2,0	2,9	0,5	36,6
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,0	0,0	0,5	1,6
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			9,9	6,8	47,4	282,3

Pietūs 12.00 val.

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	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	50/20	15,0	7,4	1,8	132,7
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	60	3,780	0,930	20,790	104,700
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,2	12,1	51,0	391,8

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės su fermentiniu sūriu T	11.5.1	100	4,170	3,956	24,705	151,180
Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Kefyras	6.8	100	3,400	2,500	4,900	60,000
Iš viso:			8,9	13,1	30,8	288,0
Iš viso (dienos davinio):			43,0	32,0	129,3	962,1

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	
Omletas T	10.2	80	9,6	11,3	7,2	167,5
**Daržovės	12.4	60	1,1	0,2	4,0	17,6
Šviesi duona	13.2	25	1,3	0,2	13,6	57,8
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,0	11,6	24,8	242,9

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	50	11,8	9,9	0,0	129,8
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	60	1,505	1,396	15,895	78,340
**Daržovės	12.2	70	1,1	6,4	1,1	72,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisių sal. su jog. ir trintų uogų pad.	12.5.3	80	2,1	1,2	8,0	48,3
Iš viso:			19,4	21,4	44,3	427,2

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių ir grietinėlės pad. T	8.5	120/40	5,5	6,7	36,6	231,1
Sausučiai	14.2	10	1,1	0,2	6,5	31,4
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,6	6,9	43,2	262,5
Iš viso (dienos davinio):			38,0	39,9	112,2	932,5

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	150/3	5,8	2,3	29,8	166,1
Sviestas	4.1	3	0,021	2,478	0,024	22,320
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,8	0,2	8,2	36,9
Varškės užtepėlė	13.2.4	15	2,0	2,9	0,5	36,6
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,7	8,0	38,6	262,0

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	1,9	0,4	13,1	54,5
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	60	15,7	6,6	4,6	140,5
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	60	3,8	0,9	20,8	104,7
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			25,7	11,5	64,4	429,9

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	105/30	11,335	4,277	38,869	242,840
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,2	0,1	0,4	2,7
Iš viso:			12,2	4,5	41,9	257,3
Iš viso (dienos davinio):			46,6	24,0	144,9	949,1

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	
Perlinių kr. košė TA	2.12.1	150	3,2	0,6	24,8	110,6
Daržovių pad. A	4.12	18	0,254	4,044	1,851	42,270
Sūrio lazdelė	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,9	15,8	27,5	290,8

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Grietinė	4.2	5	0,120	1,500	0,155	14,650
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Troškintas vištienos kepsnelis T	3.2.3	70	23,6	2,4	0,3	117,3
Bulvių košė su brokoliais T	11.1.5	60	1,6	2,0	8,9	58,0
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			30,3	8,8	49,9	375,7

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su ankštinėmis daržovėmis TA	5.1.4	110/40	6,981	9,760	36,609	245,520
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,9	9,9	40,0	260,2
Iš viso (dienos davinio):			50,1	34,6	117,3	926,7

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	
Virtas kiaušinis T	10.1	60	7,4	7,0	0,4	94,2
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,4	4,3	13,6	95,0
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,0	0,0	0,0	0,0
*Kepti vaisiai TA	13.9	60	0,304	0,266	10,032	39,900
Iš viso:			10,9	11,9	31,8	263,4

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
Skrebučiai TA	13.3	10	1,7	3,8	10,3	53,1
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	60	14,1	7,6	1,1	127,1
Virti makaronai TA	11.7	60	2,701	1,073	18,951	98,590
Burokėlių sal.	12.2.21	40	0,635	1,049	3,878	23,850
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,9	15,9	46,9	375,8

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	100	3,547	4,120	11,215	94,100
Riestainis	14.1	40	4,400	0,720	26,120	125,600
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,9	4,8	37,3	219,7
Iš viso (dienos davinio):			40,8	32,6	116,1	858,9

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	
Ryžių kr. košė T	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas	4.1	3	0,021	2,478	0,024	22,320
Trintų uogų pad.	4.18	15	0,127	0,079	1,429	5,542
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,0	8,7	41,2	266,7

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių srb. TA	1.13	100	4,644	4,236	13,940	105,840
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	50/20	15,0	7,4	1,8	132,7
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,2	0,1	11,2	49,4
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	120/150	0,9	0,3	16,4	66,0
Iš viso:			24,9	12,6	61,2	429,1

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	9.8	100	8,0	10,3	30,9	269,0
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	20	0,9	0,5	4,3	24,7
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,9	10,8	35,3	293,7
Iš viso (dienos davinio):			41,8	32,1	137,6	989,4

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	
Avižinių dr. košė T	2.1	150	7,1	4,2	24,5	157,7
Uogienė / džemas	4.17	10	0,0	0,0	7,5	28,2
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Avokado užtepėlė A	13.2.6	15	0,239	3,339	0,802	34,156
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,2	0,1	0,4	2,7
Iš viso:			8,3	7,9	41,3	259,6

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	100	0,864	2,202	7,816	51,520
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Žuvies maltinukas T	3.6.3	60	13,4	7,2	6,1	141,4
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Iš viso:			19,3	10,2	53,9	361,4

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Saldus jogurto pad.	4.20	10	0,6	0,3	1,4	11,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,5	9,2	28,6	286,3
Iš viso (dienos davinio):			45,1	27,3	123,8	907,3

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	
Penkių javų dr. košė TA	2.6.1	150	3,500	0,991	21,529	109,120
Sviestas	4.1	6	0,0	5,0	0,0	44,6
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,2	5,6	0,4	69,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Iš viso:			8,3	11,8	32,9	266,8

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	0,9	2,1	5,4	40,8
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Plovas su kiauliena T	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,2	15,3	48,0	373,3

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	60/60	13,211	9,440	35,704	278,420
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,2	0,1	0,4	2,7
Iš viso:			13,4	9,6	36,1	281,1

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su varške T	8.7	150	13,688	11,556	31,911	290,100
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,2	0,1	0,4	2,7
Iš viso:			13,85	11,67	32,31	292,76
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			38,85	36,58	117,07	921,16
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			39,33	38,70	113,28	932,84

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	
Kiaušinių košė T	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Ž. žirnėliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
Varškės sūris	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,1	15,4	32,2	314,2

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	100	2,026	2,145	11,433	67,310
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Vištienos kukulis T	3.2.5	60	18,3	1,4	2,6	95,3
Daržovių pad. A	4.12	26	0,3	5,1	2,2	52,4
Virtos bolivinės balandos TA	11.2.6	60	3,151	1,633	14,789	81,880
<i>arba</i> Virtos perlinės kr. TA	11.2.1	60	2,450	0,450	18,800	83,750
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>(su boliv. baland.) Iš viso:</i>			25,8	13,4	48,9	400,5
<i>(su perlinėmis kr.) Iš viso:</i>			28,7	10,0	61,5	430,0
<i>(vid.) Iš viso:</i>			27,3	11,7	55,2	415,3

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
Riestainis	14.1	40	4,400	0,720	26,120	125,600
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,9	7,1	45,1	277,3
Iš viso (dienos davinio):			52,3	34,3	132,5	1006,7

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	
Kvietinių kr. košė T	2.9	150	6,1	2,2	27,1	144,6
Sviestas	4.1	6	0,0	5,0	0,0	44,6
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė	13.2.4	15	1,992	2,937	0,513	36,610
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,0	10,3	35,9	262,7

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių srb. TA	1.13	100	4,644	4,236	13,940	105,840
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T	3.5.3	80	15,9	8,0	5,0	153,4
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,2	0,1	11,2	49,4
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisių sal. su jog. ir trintų uogų pad.	12.5.3	120	3,1	1,8	12,0	71,9
Iš viso:			26,1	14,3	46,7	401,2

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	25	1,1	0,7	5,2	30,3
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,0	9,5	32,5	305,6
Iš viso (dienos davinio):			53,1	34,1	115,1	969,4

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	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	150	4,4	1,1	24,3	122,2
Daržovių pad. A	4.12	18	0,254	4,044	1,851	42,270
Šviesi duona	13.2	20	1,060	0,160	10,840	46,200
Fermentinis sūris	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,5	9,7	48,2	306,4

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. su višt. gab. ir bulvėmis T	1.1.2	90/10	6,4	1,8	10,1	75,8
Grietinė	4.2	6	0,1	1,8	0,2	17,6
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virti makaronai TA	11.7	60	2,7	1,1	19,0	98,6
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,7	9,0	51,0	376,5

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	35	5,0	6,0	1,0	77,0
**Daržovės	12.4	60	1,1	0,2	4,0	17,6
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,2	0,1	0,4	2,7
Iš viso:			10,0	12,0	33,5	274,4
Iš viso (dienos davinio):			47,2	30,7	132,7	957,3

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	
Avižinių dr. košė su bananais T	2.2	150	6,8	3,8	28,8	170,0
Sviestas	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,7	8,2	37,0	244,1

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	1,9	0,4	13,1	54,5
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	50	11,8	9,9	0,0	127,8
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	60	1,8	0,5	19,2	84,3
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			18,8	13,3	58,9	395,0

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,5	12,4	22,7	272,5
Iš viso (dienos davinio):			44,0	33,9	118,7	911,6

„*“ - pažymėtas 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	39,1	38,7	119,9	974,7
2	51,3	30,4	129,5	961,6
3	43,9	38,2	136,8	1055,3
4	43,0	32,0	129,3	962,1
5	38,0	39,9	112,2	932,5
2 savaitė				
6	46,6	24,0	144,9	949,1
7	50,1	34,6	117,3	926,7
8	40,8	41	116,1	858,9
9	41,8	32,1	137,6	989,4
10	45,1	27,3	123,8	907,3
3 savaitė				
11	38,9	36,6	117,1	921,2
12	52,3	34,3	132,5	1006,7
13	53,1	34,1	115,1	969,4
14	47,2	30,7	132,7	957,3
15	44,0	33,9	118,7	911,6
5 proc. nuokrypis	21-54	21-41	91-160	789-1071

Parengė mitybos specialistė Inga Gafarova