

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Šaltinėlis“

Bangų g. 14, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

1 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18 val.

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2024 m. spalio 15 d. įsakymu Nr. J- 113
1 priedas

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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.	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
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.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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.	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	1,9	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.	Išeiğa	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
Morkų užtepėlė A	13.2.1	15	0,235	2,046	1,929	24,660
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,2	0,1	0,4	2,7
Iš viso:			8,3	6,6	42,5	250,1

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	26,0	124,9	897,8

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	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.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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.)</i> Iš viso:			25,8	13,4	48,9	400,5
<i>(su perlinėmis kr.)</i> Iš viso:			28,7	10,0	61,5	430,0
<i>(vid.)</i> Iš viso:			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

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1 (1)	39,10	38,71	119,93	974,66
1 (2)	39,94	43,43	117,94	973,81
2	51,33	30,39	129,51	961,61
3	43,92	38,22	136,79	1055,28
4	43,00	31,99	129,29	962,12
5	38,03	39,90	112,22	932,53
2 savaitė				
6	46,61	23,96	144,92	949,13
7	50,06	34,56	117,31	926,73
8	40,78	40,90	116,13	858,93
9	41,83	32,07	137,59	989,44
10	45,1	26,0	124,9	897,8
3 savaitė				
11 (1)	38,85	36,58	117,07	921,16
11 (2)	39,33	38,70	113,28	932,84
12	52,28	34,26	132,48	1006,70
13	53,14	34,07	115,10	969,43
14	47,19	30,65	132,68	957,32
15	44,00	33,94	118,70	911,57
5 proc. nuokrypis	21-54	21-41	91-160	789-1071

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė