

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos per. 76, Klaipėda

**15 DIENŲ PERSPEKTYVINIAI
VALGIARAŠČIAI**

2024

2 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18:00 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2024 m. rugsėjo 10 d. įsakymu Nr. J-85

1 priedas

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Sviestas	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona	13.2	20	1,060	0,160	10,840	46,200
1) Avokado užtepėlė A	13.2.6	15	0,239	3,339	0,802	34,156
ARBA 2) Pupelių užtepėlė	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
Iš viso (1):			8,405	12,615	36,154	282,656
Iš viso (2):			9,404	11,372	39,058	283,320
vid. Iš viso:			8,905	11,994	37,606	282,988

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA	1.11	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**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	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			24,319	15,828	54,108	436,427

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	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			18,425	9,76	33,764	313,885
Iš viso (dienos davinio):			51,649	37,582	125,478	1033,300

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

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	
Sorų kr. košė T	2.19	150	6,090	2,765	27,755	162,400
Sviestas	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškes užtepelė	13.2.4	15	1,992	2,937	0,513	36,610
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,964	10,898	36,516	280,550

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	0,350	13,125	54,500
Vištienos maltinukas T	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
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
Iš viso:			23,365	14,115	60,474	438,488

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
Jogurtas	4.5	15	0,863	0,517	0,590	10,582
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
Iš viso:			8,233	9,227	38,495	275,982
Iš viso (dienos davinio):			40,562	34,240	135,485	995,020

I savaitė
Trečiadienis

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	70	7,840	7,252	1,764	103,600
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	15	0,585	0,060	2,835	12,525
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
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
Iš viso:			11,225	12,042	34,569	277,835

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA	1.5	100	0,962	2,059	6,886	48,630
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	60	14,100	7,567	1,113	127,130
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			19,366	16,487	33,546	353,049

(I variantas) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu ir ferm.	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,650	9,8	30,305	242,1

(II variantas) 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
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,992	13,508	32,748	281,11
<i>I variantas</i> Iš viso (dienos davinio):			39,241	38,329	98,420	872,984
<i>II variantas</i> Iš viso (dienos davinio):			39,583	42,037	100,863	911,994
<i>vid.</i> Iš viso (dienos davinio):			39,412	40,183	99,642	892,489

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	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	150	4,410	1,085	24,255	122,150
Neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su lyd. sūriu	13.1.4	30/15	3,390	3,439	17,160	108,500
Morkų lazdeles / tarkuotos morkos	12.4.4	35	0,350	0,070	3,045	10,850
Arbatžolių arbata su citrina	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
Iš viso:			8,185	10,353	44,92	294,77

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
Jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			20,066	17,254	43,319	399,293

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. višt.pad. T	8.1.2	105/30	12,070	3,887	39,679	242,390
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			13,668	4,403	56,458	311,814
Iš viso (dienos davinio):			41,919	32,01	144,697	1005,877

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	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	150/3	5,834	2,307	29,840	166,132
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Iš viso:			9,852	7,984	49,074	305,842

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	100	1,179	3,109	6,896	56,270
Skrebučiai TA	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
**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
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			17,671	17,544	55,281	406,361

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	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,531	12,443	23,995	277,409
Iš viso (dienos davinio):			45,054	37,971	128,350	989,612

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,84	0,24	8,02	36,9
Moliūgų ir avinžirnių užtepėle A	13.2.3	15	0,891	2,233	3,007	34,890
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,003	10,653	34,183	263,161

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos mažylių balandėlis T	3.1.11	80	15,873	7,468	4,915	148,752
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
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
Iš viso:			21,741	16,81	51,795	431,751

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	20	1,035	0,621	2,703	20,599
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,959	9,472	29,942	295,854
Iš viso (dienos davinio):			47,703	36,935	115,92	990,766

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

T - tausojantis
 A - augalinis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. koše T	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Sviestas	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	15	0,175	0,073	2,660	10,560
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/2	1,074	1,812	10,856	61,080
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			8,917	9,573	48,972	303,06

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	100	1,231	3,331	8,497	63,200
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta vištiena T	3.2.4	50/20	16,071	6,953	3,734	132,730
Virtos kvietinės Bulgur kr. TA	11.2.7	60	2,080	0,312	18,240	82,080
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			22,446	17,395	44,672	405,079

Vakarienė 15.30 al.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	9.7	120	8,193	11,050	31,047	279,870
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	25	1,111	0,655	5,223	30,325
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
Iš viso:			9,339	11,725	36,73	311,745
Iš viso (dienos davinio):			40,702	38,693	130,374	1019,884

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	
Omletas T	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	15	0,585	0,060	2,835	12,525
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,526	16,632	29,029	305,725

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	100	2,683	1,693	10,984	63,315
Ruginė duona	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos kukuliai T	3.4.6	70	12,446	8,268	9,598	162,912
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
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
Iš viso:			19,919	15,382	55,267	422,308

(I Variantas) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Bandelė	14.3	40	6,320	1,392	23,248	123,120
Kmyņų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			11,668	4,178	40,162	238,434

(II Variantas) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Iš viso:			11,294	14,332	35,941	314,580
I Variantas Iš viso (dienos davinio):			44,113	36,192	124,458	966,467
II Variantas Iš viso (dienos davinio):			43,739	46,346	120,237	1042,613

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Sviestas	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Cukrus su cin.	4.16	3	0,024	0,007	3,480	13,332
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			8,898	9,416	43,052	289,602

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	100	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies kukulis T	3.6.2	70	13,662	7,753	7,594	152,145
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**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
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			21,486	11,478	65,743	424,339

Vakarienė 15.30 val.

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
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,931	9,560	38,384	290,180

ARBA

(2) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,860	5,885	44,770	278,210
Iš viso (dienos davinio) (1):			44,315	30,454	147,179	1004,121
Iš viso (dienos davinio) (2):			41,244	26,779	153,565	992,151
<i>vid.</i> Iš viso (dienos davinio):			42,780	28,617	150,372	998,136

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
Neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Duoniukai / trapučiai su lydytu	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			6,28	9,668	33,77	249,27

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
Grietinė	4.2	8	0,192	2,400	0,248	23,440
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virti makaronai TA	11.7	60	2,701	1,073	18,951	98,590
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
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
Iš viso:			23,325	12,888	64,395	451,186

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T	7.9	120	16,981	14,248	15,923	259,828
Jogurtas	4.5	15	0,863	0,517	0,590	10,582
Trintų uogų pad.	4.18	10	0,080	0,050	0,902	3,500
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,924	14,815	17,415	273,91
Iš viso (dienos davinio):			47,529	37,371	115,58	974,366

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	
Kvietinių kr. košė T	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Sviestas	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė (sald.)	13.2.5	15	1,989	2,130	1,262	32,302
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			9,582	9,715	47,595	302,392

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	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kiauliena T	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**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
Iš viso:			17,365	15,248	51,675	388,261

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su lyd. sūriu	13.1.4	30/15	3,390	3,439	17,160	108,500
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			8,738	6,225	34,074	223,814
Iš viso (dienos davinio):			35,685	31,188	133,344	914,467

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. koše T	2.19	150	6,090	2,765	27,755	162,400
Sviestas	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata su citrina (sald.)	6.3.1	150	0,035	0,020	4,452	17,350
Iš viso:			10,367	13,341	32,655	293,39

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Vištienos kepinukas T	3.2.7	60	17,539	4,568	6,941	137,960
Bulvių koše TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
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
Iš viso:			23,875	13,95	58,319	440,049

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės jdr.	9.4	100/40	12,260	12,031	28,746	296,400
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	15	0,644	0,380	3,416	19,041
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,904	12,411	32,162	315,441
Iš viso (dienos davinio):			47,146	39,702	123,136	1048,88

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	70	7,840	7,252	1,764	103,600
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
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:			12,560	14,592	20,244	253,630

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**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
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			18,740	10,269	56,574	368,463

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T	7.4	90	15,369	9,399	16,235	220,326
Saldus grietinės padažas	4.19	10	0,240	3,000	1,308	33,250
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			15,767	12,515	17,942	256,24
Iš viso (dienos davinio):			47,067	37,376	94,760	878,333

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	
Avižinių dr. košė T	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Sviestas	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			11,396	11,619	43,314	312,95

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) *Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
1) Skrebučiai TA	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
ARBA 2) *Pupelių srb. TA	1.12	100	2,683	1,693	10,984	63,315
2) Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
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
Iš viso (1):			20,068	17,640	51,470	418,058
Iš viso (2):			21,181	13,660	57,199	416,786
vid. Iš viso:			20,625	15,650	54,335	417,422

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T	8.4	150/15	6,212	9,473	42,033	283,340
**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
Iš viso:			6,752	9,563	44,043	292,16
Iš viso (dienos davinio):			38,773	36,832	141,692	1022,532

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/2	1,074	1,812	10,856	61,080
Morkų lazdelės / tarkuotos morkos	12.4.4	35	0,350	0,070	3,045	10,850
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			7,24	8,901	55,701	315,88

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	2,423	3,152	10,232	65,635
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T	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	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			23,295	15,837	44,863	390,49

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
Jogurtas	4.5	10	0,575	0,345	0,393	7,055
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			18,028	12,745	21,108	271,316
Iš viso (dienos davinio):			48,563	37,483	121,672	977,686

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	51,649	37,582	125,478	1033,300
2	40,562	34,240	135,485	995,020
3	39,412	40,183	99,642	892,489
4	41,919	32,010	144,697	1005,877
5	45,054	37,971	128,350	989,612
2 savaitė				
6	47,703	36,935	115,920	990,766
7	40,702	38,693	130,374	1019,884
8	43,739	46,346	120,237	1042,613
9	42,780	30,454	147,179	1004,121
10	47,529	37,371	115,580	974,366
3 savaitė				
11	35,685	31,188	133,344	914,467
12	47,146	39,702	123,136	1048,880
13	47,067	37,376	94,760	878,333
14	38,773	36,832	141,692	1022,532
15	48,563	37,483	121,672	977,686
5 proc. nuokrypis	21-54	21-41	91-160	798-1071

Parengė mitybos specialistė Vida Kontrimienė