

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos „Regos ugdymo centro“
Baltijos pr. 31, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

4 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo ___ iki ___ val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. kovo mėn. 5 d. įsakymu Nr. J - 98
1 priedas

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T ^{1,7}	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu ^{1,7}	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,480	7,948	46,600	286,510

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) *Bulvių srb. su miež. kr. TA ¹	1.9	100	0,918	2,101	7,001	49,820
1) Ruginė duona ¹	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
ARBA						
2) *Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	100	1,179	3,109	6,896	56,270
2) Skrebučiai TA ¹	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kiaulienos maltinukas T ^{1,3}	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su 1 variantu):			21,629	15,831	36,817	369,789
Iš viso (su 2 variantu):			21,275	19,339	31,327	361,539

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T ^{1,3,7}	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Jogurto ir uogienės pad. ⁷	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:			18,787	13,205	25,360	295,599
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			50,896	36,984	108,777	951,898
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			50,542	40,492	103,287	943,648

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Ruginė duona su sviestu _{1,7}	13.1.2	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,739	15,876	30,906	306,130

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) *Burokėlių ir pomidorų srb. TA	1.24	100	0,682	2,062	4,648	36,860
ARBA						
2) *Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA, ₁	1.26	100	3,420	1,265	11,592	62,443
1) Troškinta vištiena T _{1,7} arba	3.2.4	50/20	16,071	6,953	3,734	132,730
2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T _{1,3,11}	3.2.10	60	15,398	8,649	5,401	157,609
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	60	3,780	0,930	20,790	104,700
**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 (1)(1):			21,672	16,394	30,248	346,859
Iš viso (1)(2):			20,999	18,090	31,915	371,738
Iš viso (2)(1):			24,410	15,597	37,192	372,442
Iš viso (2)(2):			23,737	17,293	38,859	397,321

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Virti makaronai TA ₁	11.7	100	4,107	2,609	28,806	158,520
1) su grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
arba 2) Makaronai su sūriu T _{1,7}	8.2	100/10	6,618	3,748	27,458	174,090
Vidurkis:			5,549	5,627	28,825	191,772
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
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:			7,529	6,117	47,215	267,352
Iš viso (dienos davinio) (1)(1):			41,940	38,387	108,369	920,341
Iš viso (dienos davinio) (1)(2):			41,267	40,083	110,036	945,220
Iš viso (dienos davinio) (2)(1):			44,678	37,590	115,313	945,924
Iš viso (dienos davinio) (2)(2):			44,005	39,286	116,980	970,803

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T 7	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,318	9,131	42,746	271,670

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinių / moliūgų srb. TA	1.4.5	100	1,231	3,331	8,497	63,200
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			18,631	14,911	55,365	383,579

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Virti varškėčiai T 1,3,7	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
ARBA						
2) Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas T 1,3,7	7.10	120	15,517	12,683	20,014	255,419
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Grietinė 7	4.2	8	0,192	2,400	0,248	23,440
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			17,316	11,376	29,743	307,445
Iš viso (su 2 variantu):			15,909	15,208	22,518	287,609
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			43,265	35,418	127,854	962,694
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			41,858	39,250	120,629	942,858

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinis T 1,3,4	3.6.6	60	13,479	7,255	5,282	140,839
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			19,518	15,264	49,874	402,312

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai 1,3,7	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Pienas 7	6.12	100	3,400	2,500	4,900	56,000
Iš viso:			10,985	11,357	40,505	313,640
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			40,355	34,605	139,453	1021,794

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traškios bulvytės TA	11.14	120	3,206	6,148	29,286	182,640
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	25	1,182	1,494	0,878	21,614
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			9,728	10,852	40,734	296,834
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			39,098	34,100	139,682	1004,988

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T ^{1,7}	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Sviestas ⁷	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė ⁷	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,953	12,945	38,533	302,190

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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 ¹	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kalakutiena T ⁷	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
Iš viso:			18,557	13,856	54,243	388,101

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Srb. su višt. gab. ir ž. žirneliais T ⁹	1.1.3	130/20	8,116	2,383	4,884	66,390
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu ^{1,7}	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Iš viso:			12,898	11,779	21,492	232,080
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			42,408	38,580	114,268	922,371

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T ^{1,7}	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu ^{1,7}	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Iš viso:			9,972	12,066	33,123	278,340
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			39,482	38,867	125,899	968,631

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T 7	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	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:			8,047	10,338	41,640	283,342

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	2,647	2,165	10,813	48,635
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			25,535	11,773	61,106	405,390

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Kepti varškėčiai su aguonomis T 1,3,7	7.11	110	19,455	14,172	19,265	288,304
ARBA						
2) Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
Saldus jogurto pad. 7	4.20	20	1,035	0,621	2,703	20,599
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso (1 variantas):			20,648	14,909	22,367	311,567
Iš viso (2 variantas):			20,303	13,183	23,554	304,722
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			54,230	37,020	125,113	1000,299
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			53,885	35,294	126,300	993,454

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T 1,7	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
Sviestas 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
su fermentiniu sūriu 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,078	13,718	38,27	311,821

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų leščių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos šnicelis T 1,3	3.4.7	60	11,228	3,983	7,671	115,310
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	15	0,768	0,951	0,568	13,862
Bulvių košė T 7	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			19,360	10,874	60,299	400,640

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai 1,3,7	9.7	120	8,193	11,050	31,047	279,870
Trintų uogų pad. su bananis	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			8,596	11,313	36,606	302,974
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			38,034	35,905	135,175	1015,435

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir cukinijų plokštainis T 3,7	5.8	160	9,417	5,812	26,212	174,682
Jogurt. grietinė 7	4.4	25	0,790	2,740	1,058	35,250
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			15,547	11,762	37,84	302,512
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			44,985	36,354	136,409	1014,973

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Ruginė duona ₁	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
su sviestu ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
ir fermentiniu sūriu ₇	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			14,524	18,676	22,636	303,380

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Vištienos kepinukas T ₃	3.2.7	60	16,314	5,618	8,831	142,510
Virtos kr. TA ₁	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			21,729	14,054	47,282	385,611

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul. pad. T ₁	8.1.3	105/30	10,105	5,027	31,199	213,240
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,185	5,207	35,219	230,880
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			47,438	37,937	105,137	919,871

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su varške T _{1,3,7}	8.7	120	11,016	7,800	25,674	220,040
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Kmyną arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			12,254	8,096	30,093	240,344
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			48,507	40,826	100,011	929,335

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T ^{1,7}	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
Sviestas ⁷	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
*Kakava su pienu (sald.) ⁷	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Sausučiai ¹	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			10,085	8,763	43,212	293,000

Pusryčiai 8.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T ^{1,7}	2.11	100	3,870	1,740	18,180	103,275
Virtas kiaušinis T ³	10.1	30	3,690	3,510	0,210	47,100
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
*Kakava su pienu (sald.) ⁷	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
Sausučiai ¹	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			12,49	7,793	36,632	260,225

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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 ¹	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinis su varške T ^{1,3,4,7}	3.6.4	60	15,395	8,960	7,111	170,780
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			22,443	14,024	45,037	381,456

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T ^{1,3,7}	7.9	120	16,981	14,248	15,923	259,828
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,745	14,554	29,423	313,828
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			50,273	37,341	117,672	988,284
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			52,678	36,371	111,092	955,509

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T 7	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
ir cinamonu	4.28	0,6	0,024	0,007	0,486	1,482
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,637	12,021	36,518	288,162

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta kukurūzinė srb. TA	1.4.7	100	1,477	1,462	8,313	47,284
Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Troškinta kalakutiena T 1,7	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	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:			20,173	18,243	30,082	341,793

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su vištiena T 7	3.2.8	100/40	14,718	10,423	26,503	244,860
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			15,956	10,719	30,922	265,164
Iš viso (dienos davinio):			45,766	40,983	97,522	895,119

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T 7	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Cinamonas	4.28	0,6	0,024	0,007	0,486	1,482
Sausainiai 1,3,7	14.8	10	0,830	3,050	5,400	52,950
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Kmyną arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			6,425	9,587	41,917	274,776

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
Vidurkis			1,682	3,141	8,768	67,779
Skrebučiai TA 1	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Kalakutienos maltinukas T 1,3	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			22,014	15,726	38,972	361,465

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės TA	11.5	120	3,205	5,150	29,285	173,800
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			8,545	8,360	39,855	266,380
Iš viso (dienos davinio):			36,984	33,673	120,744	902,621

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T _{1,7}	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
Sviestas ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,255	11,970	28,720	266,850

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA ₁	1.5	100	0,962	2,059	6,886	48,630
Ruginė duona ₁	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos guliašas T _{1,7}	3.2.11	50/30	12,963	13,091	3,679	182,265
Bulvių košė T ₇	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			19,104	17,917	51,985	423,076

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T _{1,3,7}	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			17,327	9,114	32,798	298,359
Iš viso (dienos davinio):			46,686	39,001	113,503	988,285

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T 7	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
su sviestu 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,247	11,120	41,108	289,370

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA 1	1.11	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	60	14,100	7,567	1,113	127,130
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			21,080	10,586	49,962	355,101

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Sklindžiai su obuoliais 1,3,7	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
ARBA						
2) Sklindžiai su obuoliais ir cukinijomis 1,3,7	9.9	100	8,004	4,413	32,390	271,630
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	10	0,439	0,259	2,160	12,341
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			8,711	10,692	35,964	292,394
Iš viso (su 2 variantu):			8,443	4,672	34,550	295,054
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			38,038	32,398	127,034	936,865
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			37,770	26,378	125,620	939,525

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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	5	0,000	4,782	0,000	43,100
1) Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,7	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
ARBA						
2) Karštas sumuštinis su sviestu ir ferm. sūriu T 1,7	13.1.7	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,230	13,057	39,385	300,580

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jogurt. grietinė 7	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Žuvies maltinukas T 1,3,4	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos kr. TA 1	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	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			19,577	11,611	51,537	371,273

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T 1,3,7	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Jogurt. grietinė 7	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			18,171	14,214	22,727	291,866
Iš viso (dienos davinio):			45,978	38,882	113,649	963,719

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T 3	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
ir fermentiniu sūriu 7	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			14,440	15,900	23,425	279,400

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kiauliena T 7	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			18,754	14,830	52,956	392,926

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T 1,7	8.2	100/10	6,618	3,748	27,458	174,090
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			8,274	4,152	42,438	235,730
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			41,468	34,882	118,819	908,056

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena 1,7	9.14	60/60	12,268	9,642	28,097	246,970
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
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:			13,924	10,046	43,077	308,610
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			47,118	40,776	119,458	980,936

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 (1)	50,896	36,984	108,777	951,898
1 (2)	50,542	40,492	103,287	943,648
2 (1)	41,94	38,387	108,3685	920,341
2 (2)	41,267	40,083	110,0355	945,22
2 (3)	44,678	37,590	115,313	945,924
2 (4)	44,005	39,286	116,980	970,803
3 (1)	43,265	35,418	127,854	962,694
3 (2)	41,858	39,250	120,629	942,858
4 (1)	40,355	34,605	139,453	1021,794
4 (2)	39,098	34,100	139,682	1004,988
5 (1)	42,408	38,58	114,268	922,371
5 (2)	39,482	38,867	125,899	968,631
6 (1)	54,230	37,020	125,113	1000,299
6 (2)	53,885	35,294	126,300	993,454
7 (1)	38,034	35,905	135,175	1015,435
7 (2)	44,985	36,354	136,409	1014,973
8 (1)	47,438	37,937	105,137	919,871
8 (2)	48,507	40,826	100,011	929,335
9 (1)	50,273	37,341	117,672	988,284
9 (2)	52,678	36,371	111,092	955,509
10	45,766	40,983	97,522	895,119
11	36,984	33,673	120,744	902,621
12	46,686	39,001	113,503	988,285
13 (1)	38,038	32,398	127,034	936,865
13 (2)	37,770	26,378	125,620	939,525
14	45,978	38,882	113,649	963,719
15 (1)	41,468	34,882	118,819	908,056
15 (2)	47,118	40,776	119,458	980,936
Vid.	44,538	36,922	118,679	957,501
Norma su 5% nuokrypiu	21-54	21-41	91-160	798-1071

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė

„ * “ pažymėtus patiekalus rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu
 „ ** “ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis

Alergenų sąrašas

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai.
2. **Vėžiagyviai ir jų produktai.**
3. **Kiaušiniai ir jų produktai.**
4. **Žuvis ir jų produktai.**
5. **Žemės riešutai ir jų produktai.**
6. **Sojų pupelės ir jų produktai.**
7. **Pienas ir jo produktai** (įskaitant laktozę).
8. **Riešutai**, t. y. migdolai, lazdynų riešutai, graikiniai riešutai, anakardžiai, pekaninės karijos, brazilinės bertoletijos, pistacijos, makadamijos riešutai ir jų produktai.
9. **Salierai ir jų produktai.**
10. **Garstyčios ir jų produktai.**
11. **Sezamo sėklos ir jų produktai.**
12. **Sieros dioksidas ir sulfitai**, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, visame SO₂ skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.
13. **Lubiniai ir jų produktai.**
14. **Moliuskai ir jų produktai.**