

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2023 m. sausio 26d. įsakymu Nr. J - 13

## II variantas

1 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	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
1) Morkų užtepėlė A	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
arba 2) Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A	13.2.3	20	1,116	2,293	3,776	39,270
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (1):			<b>10,400</b>	<b>15,064</b>	<b>45,403</b>	<b>344,694</b>
Iš viso (2):			<b>11,203</b>	<b>14,296</b>	<b>46,601</b>	<b>348,130</b>

## 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	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	<b>20</b>	1,540	0,280	10,500	43,600
<b>Kiaulienos maltinukas T</b>	3.1.8	<b>100</b>	23,180	9,959	7,602	211,740
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			<b>32,448</b>	<b>19,698</b>	<b>64,033</b>	<b>541,666</b>

## 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	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			<b>22,750</b>	<b>12,067</b>	<b>42,01</b>	<b>389,327</b>
Iš viso (dienos davinio) (1):			<b>65,598</b>	<b>46,829</b>	<b>151,446</b>	<b>1275,687</b>
Iš viso (dienos davinio) (2):			<b>66,401</b>	<b>46,061</b>	<b>152,644</b>	<b>1279,123</b>

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

1 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	
Sorų kr. košė T	2.19	200	7,300	3,410	32,210	191,200
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė	13.2.4	20	2,656	4,075	0,684	50,250
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	<b>100</b>	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			<b>11,572</b>	<b>14,613</b>	<b>54,858</b>	<b>392,870</b>

## 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	150	1,938	3,171	12,078	78,220
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
<b>Vištienos maltinukas T</b>	<b>3.2.6</b>	<b>60</b>	15,398	4,072	4,016	108,121
<b>Vištienos maltinukas T</b>	<b>3.2.6</b>	<b>60</b>	15,398	4,072	4,016	108,121
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			<b>39,989</b>	<b>19,459</b>	<b>60,547</b>	<b>549,300</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurtas	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Uogienė / džemas	4.17	15	0,045	0,000	11,190	42,300
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>10,286</b>	<b>12,252</b>	<b>45,42</b>	<b>355,178</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>61,847</b>	<b>46,324</b>	<b>160,825</b>	<b>1297,348</b>

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

1 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	
Virtas kiaušinis T	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			<b>15,848</b>	<b>19,218</b>	<b>42,746</b>	<b>390,59</b>

## 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	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
<b>Jautienos befstrogenas T</b>	<b>3.4.3</b>	<b>80/40</b>	<b>28,298</b>	<b>19,701</b>	<b>6,000</b>	<b>314,420</b>
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			<b>35,097</b>	<b>23,561</b>	<b>52,254</b>	<b>541,736</b>

## 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	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Riestainis	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>12,595</b>	<b>9,14</b>	<b>55,08</b>	<b>345,200</b>
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			<b>63,54</b>	<b>51,919</b>	<b>150,08</b>	<b>1277,526</b>

## 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	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Duoniukai / trapučiai	13.4	30	2,520	0,720	24,600	110,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>9,615</b>	<b>8,96</b>	<b>47,030</b>	<b>298,900</b>
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			<b>60,56</b>	<b>51,739</b>	<b>142,03</b>	<b>1231,226</b>

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

1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	200	5,670	1,395	31,185	157,050
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Šviesi duona su lyd. sūriu	13.1.4	35/20	4,255	4,546	20,170	133,117
Morkų lazdelės / tarkuotos morkos	12.4.4	40	0,400	0,080	3,480	12,400
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
Iš viso:			<b>10,374</b>	<b>12,745</b>	<b>55,479</b>	<b>365,077</b>

## Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	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
Jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
<b>Kepta žuvis (liesa) T</b>	<b>3.6.1</b>	<b>50</b>	11,072	2,143	2,176	74,005
<b>Kepta žuvis (liesa) T</b>	<b>3.6.1</b>	<b>75</b>	16,585	2,689	2,720	103,564
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			<b>36,389</b>	<b>16,864</b>	<b>54,420</b>	<b>507,163</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. višt. pad. T	8.1.2	125/50	17,245	5,396	45,938	299,780
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			<b>19,207</b>	<b>6,027</b>	<b>66,227</b>	<b>383,810</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>65,97</b>	<b>35,636</b>	<b>176,126</b>	<b>1256,05</b>

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

1 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	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			<b>12,265</b>	<b>9,117</b>	<b>63,35</b>	<b>381,686</b>

## 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	150	1,758	4,164	10,252	79,580
Skrebučiai TA	13.3	<b>8</b>	1,310	2,850	7,740	39,800
<b>Plovas su kalakutiena T</b>	<b>3.3.6</b>	<b>160/60</b>	19,969	17,152	37,903	374,130
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			<b>24,477</b>	<b>24,406</b>	<b>61,260</b>	<b>517,046</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas T	7.8	150	19,338	17,328	21,691	319,820
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			<b>20,297</b>	<b>17,713</b>	<b>38,441</b>	<b>386,780</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>57,039</b>	<b>51,236</b>	<b>163,051</b>	<b>1285,512</b>

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

2 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	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
Sviestas	4.1	7	0,049	5,782	0,056	52,080
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Moliūgų ir avinžirnių	13.2.3	20	1,116	2,293	3,776	39,270
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			<b>10,897</b>	<b>12,781</b>	<b>60,234</b>	<b>389,549</b>

## Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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	30	2,310	0,420	15,750	65,400
<b>Kiaulienos mažylių balandėlis T</b>	<b>3.1.11</b>	<b>120</b>	<b>24,508</b>	<b>11,270</b>	<b>8,061</b>	<b>226,740</b>
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			<b>31,033</b>	<b>21,741</b>	<b>51,554</b>	<b>511,674</b>

## 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	7.5	150	21,030	11,025	33,775	342,274
Saldus jogurto pad.	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>22,697</b>	<b>12,025</b>	<b>37,709</b>	<b>373,794</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>64,627</b>	<b>46,547</b>	<b>149,497</b>	<b>1275,017</b>

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

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	
Avižinių kr. košė T	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Sviestas	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	20	0,215	0,092	3,210	12,690
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			<b>12,347</b>	<b>12,794</b>	<b>61,452</b>	<b>389,89</b>

## Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
Ruginė duona	13.1	<b>20</b>	1,540	0,280	10,500	43,600
<b>Troškinta vištiena T</b>	<b>3.2.4</b>	<b>70/50</b>	22,707	11,447	7,302	209,340
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			<b>31,213</b>	<b>24,29</b>	<b>55,996</b>	<b>537,954</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
Iš viso:			<b>11,65</b>	<b>14,895</b>	<b>45,853</b>	<b>391,451</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>55,21</b>	<b>51,979</b>	<b>163,301</b>	<b>1319,295</b>

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

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	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/7	1,904	6,062	19,026	132,930
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>15,448</b>	<b>20,614</b>	<b>34,681</b>	<b>374,23</b>

## 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.	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
<b>Jautienos kukuliai T</b>	<b>3.3.6</b>	<b>100</b>	<b>17,502</b>	<b>11,410</b>	<b>13,953</b>	<b>229,220</b>
Bulvių košė su morkomis TA	11.1.4	80	1,400	0,106	12,702	54,420
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			<b>26,07</b>	<b>19,509</b>	<b>65,483</b>	<b>522,482</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Bandelė	14.3	50	7,900	1,740	29,060	153,900
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			<b>15,018</b>	<b>5,445</b>	<b>51,579</b>	<b>307,43</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>56,536</b>	<b>45,568</b>	<b>151,743</b>	<b>1204,142</b>

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



2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei-ga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Cukrus su cin.	4.16	4	0,032	0,010	4,640	17,776
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			<b>10,865</b>	<b>12,256</b>	<b>51,979</b>	<b>358,426</b>

## Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei-ga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	<b>100</b>	1,048	2,038	6,302	46,635
Ruginė duona	13.1	<b>20</b>	1,540	0,280	10,500	43,600
<b>Kepta žuvis (riebi) T</b>	<b>3.6.1.1</b>	<b>100</b>	23,602	19,814	0,002	259,580
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			<b>32,13</b>	<b>23,763</b>	<b>62,059</b>	<b>551,975</b>

## (1) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei-ga, g	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
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>21,819</b>	<b>13,060</b>	<b>50,721</b>	<b>386,835</b>

## ARBA

## (2) Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei-ga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir bulvių košė T	11.3.3	200	17,216	8,239	51,343	324,800
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>18,116</b>	<b>8,389</b>	<b>54,693</b>	<b>339,500</b>
Iš viso (dienos davinio) (1):			<b>64,814</b>	<b>49,079</b>	<b>164,759</b>	<b>1297,236</b>
Iš viso (dienos davinio) (2):			<b>61,111</b>	<b>44,408</b>	<b>168,731</b>	<b>1249,901</b>

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

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	
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	200	4,680	0,630	31,950	156,150
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>8,34</b>	<b>11,952</b>	<b>45,18</b>	<b>324,107</b>

## 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	<b>100</b>	1,114	2,081	9,033	55,710
Grietinė	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Ruginė duona	13.1	<b>25</b>	1,925	0,350	13,125	54,500
<b>Kalakutienos maltinukas T</b>	<b>3.3.5</b>	<b>100</b>	24,746	7,357	6,457	189,515
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			<b>32,434</b>	<b>19,051</b>	<b>67,137</b>	<b>547,711</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Jogurtas	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Trintų uogų pad.	4.18	15	0,127	0,079	1,429	5,542
Kmytų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			<b>22,777</b>	<b>18,833</b>	<b>22,432</b>	<b>348,343</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>63,551</b>	<b>49,836</b>	<b>134,749</b>	<b>1220,161</b>

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

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Varškės užtepėlė (sald.)	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			<b>12,529</b>	<b>12,897</b>	<b>60,021</b>	<b>389,39</b>

## Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	<b>100</b>	1,008	2,212	8,494	54,345
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
<b>Plovas su kiauliena T</b>	<b>3.1.12</b>	<b>160/60</b>	20,039	19,737	38,601	404,150
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			<b>24,797</b>	<b>22,609</b>	<b>68,21</b>	<b>547,431</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir	13.1.5	35/7/20	5,544	10,462	19,786	190,330
Kmyną arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			<b>12,662</b>	<b>14,167</b>	<b>42,305</b>	<b>343,86</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>49,988</b>	<b>49,673</b>	<b>170,536</b>	<b>1280,681</b>

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

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	
Sorų kr. košė T	2.19	200	7,300	3,410	32,210	191,200
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata su citrina (sald.)	6.3.1	200	0,049	0,028	6,632	25,870
Iš viso:			<b>11,605</b>	<b>15,646</b>	<b>39,306</b>	<b>345,59</b>

## Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
<b>Vištienos kepinukas T</b>	<b>3.2.7</b>	<b>100</b>	<b>28,769</b>	<b>6,332</b>	<b>7,967</b>	<b>202,610</b>
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			<b>35,832</b>	<b>16,969</b>	<b>64,905</b>	<b>542,144</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdr.	9.4	120/45	16,291	15,612	35,019	371,768
Jogurto ir uogienės pad.	4.21	15	0,644	0,380	3,416	19,041
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>16,935</b>	<b>15,992</b>	<b>38,435</b>	<b>390,809</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>64,372</b>	<b>48,607</b>	<b>142,646</b>	<b>1278,543</b>

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

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	
Kiaušinių košė T	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
<b>**Daržovės</b>	12.4	<b>100</b>	1,800	0,300	6,700	29,400
Sviesti duona su sviestu II	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>16,741</b>	<b>20,133</b>	<b>28,135</b>	<b>348,160</b>

## 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	<b>100</b>	0,982	2,109	6,231	43,710
Ruginė duona	13.1	<b>25</b>	1,925	0,350	13,125	54,500
<b>Jautienos ir kiaulienos maltinukas T</b>	<b>3.5.4</b>	<b>100</b>	19,712	10,935	7,020	207,620
Kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
<b>**Daržovės</b>	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			<b>30,043</b>	<b>14,210</b>	<b>77,141</b>	<b>545,766</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
Saldus grietinės pad.	4.19	16	0,384	4,800	2,093	53,200
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			<b>19,692</b>	<b>17,391</b>	<b>23,044</b>	<b>337,989</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>66,476</b>	<b>51,734</b>	<b>128,32</b>	<b>1231,915</b>

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

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	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.6	35	0,383	0,161	5,790	22,960
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			<b>13,855</b>	<b>14,857</b>	<b>52,933</b>	<b>388,32</b>

## Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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	150	3,577	4,321	18,570	126,691
1) Skrebučiai TA	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
ARBA 2)*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
2) Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	<b>130</b>	1,936	0,364	17,810	72,500
Iš viso (1):			<b>27,133</b>	<b>21,501</b>	<b>69,860</b>	<b>548,794</b>
Iš viso (2):			<b>28,734</b>	<b>17,048</b>	<b>76,426</b>	<b>543,583</b>

## 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	200/25	13,350	7,225	53,350	355,500
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>14,07</b>	<b>7,345</b>	<b>56,03</b>	<b>367,26</b>
Iš viso (dienos davinio) (1):			<b>55,058</b>	<b>43,703</b>	<b>178,823</b>	<b>1304,374</b>
Iš viso (dienos davinio) (2):			<b>56,659</b>	<b>39,250</b>	<b>185,389</b>	<b>1299,163</b>

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

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	
Ryžių kr. košė T	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
Morkų lazdelės / tarkuotos morkos	12.4.4	40	0,400	0,080	3,480	12,400
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			<b>8,708</b>	<b>12,905</b>	<b>64,828</b>	<b>392,09</b>

## Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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	2,310	0,420	15,750	65,400
<b>Troškinta kalakutiena T</b>	<b>3.3.3</b>	<b>70/50</b>	<b>18,394</b>	<b>11,700</b>	<b>4,561</b>	<b>193,870</b>
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			<b>29,361</b>	<b>21,719</b>	<b>61,733</b>	<b>537,822</b>

## 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	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
Jogurtas	4.5	10	0,575	0,345	0,393	7,055
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>22,392</b>	<b>16,328</b>	<b>25,713</b>	<b>339,524</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>60,461</b>	<b>50,952</b>	<b>152,274</b>	<b>1269,436</b>

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

**Penkiolikos dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė (su padidintomis porcijomis) ir energinė vertė**

	<b>Baltymai, g</b>	<b>Riebalai, g</b>	<b>Angliavandeniai, g</b>	<b>Energinė vertė, kcal</b>
1 (1)	<b>65,598</b>	<b>46,829</b>	<b>151,446</b>	<b>1275,687</b>
1 (2)	<b>66,401</b>	<b>46,061</b>	<b>152,644</b>	<b>1279,123</b>
2	<b>61,847</b>	<b>46,324</b>	<b>160,825</b>	<b>1297,348</b>
3 (1)	<b>63,54</b>	<b>51,919</b>	<b>150,08</b>	<b>1277,526</b>
3 (2)	<b>60,56</b>	<b>51,739</b>	<b>142,03</b>	<b>1231,226</b>
4	<b>65,97</b>	<b>35,636</b>	<b>176,126</b>	<b>1256,05</b>
5	<b>57,039</b>	<b>51,236</b>	<b>163,051</b>	<b>1285,512</b>
6	<b>64,627</b>	<b>46,547</b>	<b>149,497</b>	<b>1275,017</b>
7	<b>55,21</b>	<b>51,979</b>	<b>163,301</b>	<b>1319,295</b>
8	<b>56,536</b>	<b>45,568</b>	<b>151,743</b>	<b>1204,142</b>
9 (1)	<b>64,814</b>	<b>49,079</b>	<b>164,759</b>	<b>1297,236</b>
9 (2)	<b>61,111</b>	<b>44,408</b>	<b>168,731</b>	<b>1249,901</b>
10	<b>63,551</b>	<b>49,836</b>	<b>134,749</b>	<b>1220,161</b>
11	<b>49,988</b>	<b>49,673</b>	<b>170,536</b>	<b>1280,681</b>
12	<b>64,372</b>	<b>48,607</b>	<b>142,646</b>	<b>1278,543</b>
13	<b>66,476</b>	<b>51,734</b>	<b>128,32</b>	<b>1231,915</b>
14 (2)	<b>55,058</b>	<b>43,703</b>	<b>178,823</b>	<b>1304,374</b>
14 (2)	<b>56,659</b>	<b>39,250</b>	<b>185,389</b>	<b>1299,163</b>
15	<b>60,461</b>	<b>50,952</b>	<b>152,274</b>	<b>1269,436</b>
<b>Vid.</b>	<b>61,043</b>	<b>47,425</b>	<b>157,209</b>	<b>1270,123</b>
<b>Norma su 5% nuokrypiu</b>	<b>29-76</b>	<b>32-57</b>	<b>128-225</b>	<b>1141-1497</b>

Parengė mitybos specialistė Kornelija Šimašienė

T-tausojantis

TA-tausojantis augalinis