

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2024 m. kovo 13 d. įsakymu Nr. J-*46*

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	
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
<b>Iš viso:</b>			<b>9,8</b>	<b>13,5</b>	<b>33,1</b>	<b>285,1</b>

Pietūs 12.00 val.

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

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

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

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	25/5/10	3,460	7,130	13,790	129,450
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Iš viso:</b>			<b>8,99</b>	<b>13,51</b>	<b>32,75</b>	<b>281,11</b>
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			<b>39,10</b>	<b>38,71</b>	<b>119,93</b>	<b>974,66</b>
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			<b>39,94</b>	<b>43,43</b>	<b>117,94</b>	<b>973,81</b>



Direktorė  
Jolita Skrupstaitienė

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
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,0	0,0	0,5	1,6
<b>Iš viso:</b>			<b>8,1</b>	<b>9,3</b>	<b>47,8</b>	<b>304,3</b>

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
<b>Virtos kr. TA</b>	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>25,7</b>	<b>8,4</b>	<b>64,0</b>	<b>405,1</b>

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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,5</b>	<b>12,4</b>	<b>22,0</b>	<b>269,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,2</b>	<b>30,0</b>	<b>133,9</b>	<b>979,0</b>



Direktorė  
Jolita Skirpstaitienė

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
Kmyių 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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,5</b>	<b>5,9</b>	<b>59,0</b>	<b>310,0</b>

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
<b>Iš viso:</b>			<b>22,6</b>	<b>19,9</b>	<b>47,7</b>	<b>437,8</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai T	7.6	120	14,388	8,027	25,133	230,982
Saldus jogurto pad.	4.2.0	10	0,6	0,3	1,4	11,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>15,0</b>	<b>8,4</b>	<b>26,5</b>	<b>242,0</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,0</b>	<b>34,2</b>	<b>133,2</b>	<b>989,9</b>



Direktorė  
Jolita Skypstaitienė

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
<b>Iš viso:</b>			<b>9,9</b>	<b>6,8</b>	<b>47,4</b>	<b>282,3</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>24,2</b>	<b>12,1</b>	<b>51,0</b>	<b>391,8</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,9</b>	<b>13,1</b>	<b>30,8</b>	<b>288,0</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,0</b>	<b>32,0</b>	<b>129,3</b>	<b>962,1</b>



Direktorė  
Jolita Skirpstaitienė

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
<b>Iš viso:</b>			<b>12,0</b>	<b>11,6</b>	<b>24,8</b>	<b>242,9</b>

## 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
Žuvies kukulis T	3.6.2	70	13,662	7,753	7,594	152,145
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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,3</b>	<b>19,2</b>	<b>51,9</b>	<b>449,5</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>6,6</b>	<b>6,9</b>	<b>43,2</b>	<b>262,5</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,9</b>	<b>37,7</b>	<b>119,8</b>	<b>954,9</b>



Direktorė  
Jolita Skripstaitienė

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

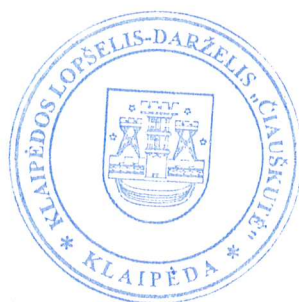
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	150/3	5,8	2,3	29,8	166,1
Sviestas	4.1	3	0,021	2,478	0,024	22,320
Duoniukai / trapiučiai	13.4	10	0,8	0,2	8,2	36,9
Varškės užtepėlė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

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	2,423	3,152	10,232	65,635
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	60	15,7	6,6	4,6	140,5
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	60	3,8	0,9	20,8	104,7
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,7</b>	<b>11,5</b>	<b>64,4</b>	<b>429,9</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kalak.pad. T	8.1.1	105/30	11,335	4,277	38,869	242,840
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,2	0,1	0,4	2,7
<b>Iš viso:</b>			<b>12,2</b>	<b>4,5</b>	<b>41,9</b>	<b>257,3</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,6</b>	<b>24,0</b>	<b>144,9</b>	<b>949,1</b>



Direktorė  
Jolita Skirpstaitienė

2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. košė TA	2.12.1	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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,9</b>	<b>15,8</b>	<b>27,5</b>	<b>290,8</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	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
<b>Iš viso:</b>			<b>30,3</b>	<b>8,8</b>	<b>49,9</b>	<b>375,7</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su ankštiniėmis 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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,9</b>	<b>9,9</b>	<b>40,0</b>	<b>260,2</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,1</b>	<b>34,6</b>	<b>117,3</b>	<b>926,7</b>



Direktorė  
Jolita Skripstaitienė

2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

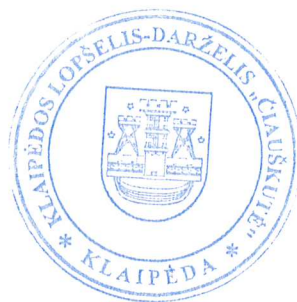
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T	10.1	60	7,4	7,0	0,4	94,2
Ž. žirnėliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Šviesi 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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,9</b>	<b>11,9</b>	<b>31,8</b>	<b>263,4</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>21,9</b>	<b>15,9</b>	<b>46,9</b>	<b>375,8</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,9</b>	<b>4,8</b>	<b>37,3</b>	<b>219,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,8</b>	<b>32,6</b>	<b>116,1</b>	<b>858,9</b>



Direktorė  
Jolita Skirpstaitienė



2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

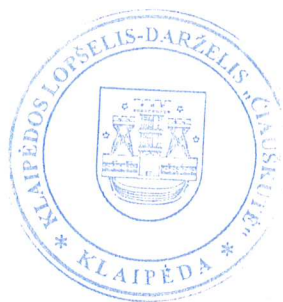
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas	4.1	3	0,021	2,478	0,024	22,320
Trintų uogų pad.	4.18	15	0,127	0,079	1,429	5,542
Duoniukai / trapučiai su 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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,0</b>	<b>8,7</b>	<b>41,2</b>	<b>266,7</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>24,9</b>	<b>12,6</b>	<b>61,2</b>	<b>429,1</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,9</b>	<b>10,8</b>	<b>35,3</b>	<b>293,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,8</b>	<b>32,1</b>	<b>137,6</b>	<b>989,4</b>



Direktorė *Jolita Skirpstaitienė*  
 Jolita Skirpstaitienė

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

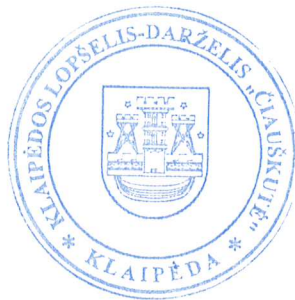
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	150	7,1	4,2	24,5	157,7
Uogienė / džemas	4.17	10	0,0	0,0	7,5	28,2
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Avokado užtepėlė A	13.2.6	15	0,239	3,339	0,802	34,156
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,2	0,1	0,4	2,7
<b>Iš viso:</b>			<b>8,3</b>	<b>7,9</b>	<b>41,3</b>	<b>259,6</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	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	80	17,3	9,7	8,1	188,1
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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,2</b>	<b>12,8</b>	<b>55,9</b>	<b>408,1</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,5</b>	<b>9,2</b>	<b>28,6</b>	<b>286,3</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,0</b>	<b>29,8</b>	<b>125,8</b>	<b>954,0</b>



Direktorė  
Jolita Skripstaitienė

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,3</b>	<b>11,8</b>	<b>32,9</b>	<b>266,8</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Troškintas kiaulienos kepsnelis T	3.1.3	60	21,000	10,000	0,000	174,000
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>27,8</b>	<b>13,4</b>	<b>40,8</b>	<b>374,3</b>

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,4</b>	<b>9,6</b>	<b>36,1</b>	<b>281,1</b>

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su varške ir sviestu T	8.3	120/40/4	11,288	7,039	38,536	267,160
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,2	0,1	0,4	2,7
<b>Iš viso:</b>			<b>11,45</b>	<b>7,16</b>	<b>38,94</b>	<b>269,82</b>
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			<b>49,51</b>	<b>34,77</b>	<b>109,84</b>	<b>922,16</b>
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			<b>47,59</b>	<b>32,37</b>	<b>112,67</b>	<b>910,90</b>



Direktorė  
Jolita Skirpstaitienė

3 savaitė  
Antradienis

## 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	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. žirneliai / 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
<b>Iš viso:</b>			<b>15,1</b>	<b>15,4</b>	<b>32,2</b>	<b>314,2</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
**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
<b>Iš viso:</b>			<b>26,5</b>	<b>14,6</b>	<b>44,9</b>	<b>398,7</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	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
<b>Iš viso:</b>			<b>9,9</b>	<b>7,1</b>	<b>45,1</b>	<b>277,3</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,6</b>	<b>37,1</b>	<b>122,2</b>	<b>990,1</b>



Direktorė *Jolita Štarpstaitienė*  
 Jolita Štarpstaitienė

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	
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 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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,8</b>	<b>10,6</b>	<b>36,1</b>	<b>265,3</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių srb. TA	1.13	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
<b>Iš viso:</b>			<b>26,1</b>	<b>14,3</b>	<b>46,7</b>	<b>401,2</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	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
<b>Iš viso:</b>			<b>18,0</b>	<b>9,5</b>	<b>32,5</b>	<b>305,6</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,9</b>	<b>34,3</b>	<b>115,3</b>	<b>972,0</b>



Direktorė  
Jolita Skirpstaitienė

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

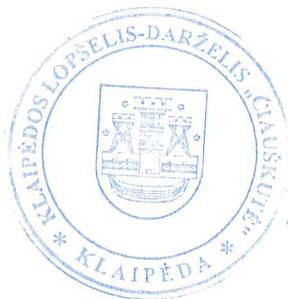
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	150	4,4	1,1	24,3	122,2
Daržovių pad. A	4.12	18	0,254	4,044	1,851	42,270
Šviesi duona	13.2	20	1,060	0,160	10,840	46,200
Varškės užtepėlė	13.2.4	15	1,992	2,937	0,513	36,610
*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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,3</b>	<b>8,5</b>	<b>48,4</b>	<b>291,2</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Troškintas kalakutienos kepsnelis T	3.3.2	60	18,5	3,1	0,3	102,6
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
<b>Iš viso:</b>			<b>30,9</b>	<b>8,3</b>	<b>47,3</b>	<b>369,6</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>33,5</b>	<b>274,4</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,2</b>	<b>28,8</b>	<b>129,2</b>	<b>935,3</b>



Direktorė  
Jolita Skirpstaitienė

3 savaitė  
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė 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
Sausainiai	14.8	10	0,9	2,4	6,4	50,1
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,7</b>	<b>10,4</b>	<b>35,2</b>	<b>257,3</b>

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Žuvies maltinukas T	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,4</b>	<b>10,6</b>	<b>65,0</b>	<b>408,6</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,5</b>	<b>12,4</b>	<b>22,7</b>	<b>272,5</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,7</b>	<b>33,4</b>	<b>123,0</b>	<b>938,4</b>



Direktorė  
Jolita Skirpstaitienė

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
<b>1</b>	39,10	38,71	119,93	974,66
<b>2</b>	51,22	30,00	133,86	979,04
<b>3</b>	46,04	34,21	133,18	989,86
<b>4</b>	43,00	31,99	129,29	962,12
<b>5</b>	39,90	37,75	119,82	954,88
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	46,61	23,96	144,92	949,13
<b>7</b>	50,06	34,56	117,31	926,73
<b>8</b>	40,78	40,90	116,13	858,93
<b>9</b>	41,83	32,07	137,59	989,44
<b>10</b>	48,99	29,83	125,83	953,95
<b>3 savaitė</b>				
<b>11</b>	49,51	34,77	109,84	922,16
<b>12</b>	51,56	37,15	122,18	990,11
<b>13</b>	52,94	34,33	115,30	972,02
<b>14</b>	49,22	28,77	129,21	935,27
<b>15</b>	45,70	33,35	122,96	938,38
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>21-54</b>	<b>21-41</b>	<b>91-160</b>	<b>789-1071</b>

Parengė mitybos specialistė Inga Gafarova



Direktorė  
Jolita Skirpstaitienė