

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2023 m. sausio 23 d. įsakymu Nr. J - 11I savaitė
Pirmadienis

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	4,410	1,085	24,255	122,150
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
su varškės užtepėle	13.2.4	15	1,992	2,937	0,513	36,610
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,02	13,305	41,06	309,54

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
ir 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
Kiaulienos maltinukas T	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	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			24,673	15,64	54,049	437,558

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai T	9.6	100	7,861	5,023	33,764	243,113
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,150	8,788	34,739	281,953

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,677	11,792	26,108	269,822
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			40,84	37,73	129,85	1029,05
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			47,37	40,74	121,22	1016,92

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	
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 arba trapučiai	13.4	10	0,84	0,24	8,02	36,9
su uogiene / džemu	4.17	20	0,060	0,000	14,920	56,400
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,172	8,42	46,096	284,671

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	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta vištiena T	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**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	120	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			26,373	13,454	46,548	380,525

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
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			17,669	12,457	24,625	279,929
Iš viso (dienos davinio):			51,214	34,331	117,269	945,125

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	
Miežinių kr. košė T	2.11	150	6,020	2,240	28,280	160,650
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
Iš viso:			8,737	10,655	37,71	282,940

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	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
su grietine	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
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:			17,26	14,18	41,71	346,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai	9.7	120	8,193	11,050	31,047	279,870
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,536	11,843	37,173	315,836
Iš viso (dienos davinio):			35,536	36,681	116,590	945,101

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	
Ryžių kr. košė T	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su morkų užtepėle A	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	15	0,239	3,339	0,802	34,156
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
(su morkų užtepėle) Iš viso:			6,400	10,922	41,626	280,124
(su avokado užtepėle) Iš viso:			6,326	11,200	39,850	278,446
(vid.) Iš viso:			6,363	11,061	40,738	279,285

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
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Žuvies kukulis T	3.6.2	70	13,662	7,753	7,594	152,145
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
Keptos morkų lazd. TA	11.10	60	0,901	0,879	7,831	34,088
**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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			23,235	14,618	58,131	428,164

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviestu ir grietinės pad. T	8.4	150/15	6,212	9,473	42,033	283,340
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,212	9,473	42,033	283,34
Iš viso (dienos davinio):			35,810	35,152	140,902	990,789

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	9,589	11,256	7,206	167,500
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
ir grietine	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
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
Iš viso:			12,359	18,706	26,776	316,800

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	1,362	2,079	10,546	64,830
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
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	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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			23,272	11,285	58,961	413,390

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su morkomis TA	11.1.4	160	2,800	0,212	25,404	108,840
su kiauš. ir grietinės pad.	4.24	35	5,011	5,990	0,952	76,970
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			11,891	9,202	32,236	257,81
Iš viso (dienos davinio):			47,522	39,193	117,973	988

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
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:			12,087	12,901	34,969	291,830

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			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	0,35	13,125	54,5
Plovas su kiauliena T	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:			17,033	15,196	48,858	378,241

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			8,185	8,3	38,515	260,5
Iš viso (dienos davinio):			37,305	36,397	122,342	930,571

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. košė T	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
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:			9,882	9,7	48,532	309,1

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	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Vištienos maltinukas T	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	60	2,080	0,312	18,240	82,080
ARBA kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	60	3,840	0,180	21,720	112,800
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**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 (su Bulgur kr.):			23,459	10,580	49,163	364,113
Iš viso (su Kuskus kr.):			25,219	10,448	52,643	394,833
<i>(vid.) Iš viso:</i>			24,339	10,514	50,903	379,473

Vakarienė 15.30 al.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul., grietinės ir pomidorų pad. T	8.1.5	105/45	10,531	7,457	32,869	243,280
**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:			11,071	7,547	34,879	252,1
Iš viso (dienos davinio su Bulgur kr.):			44,412	27,827	132,574	925,313
Iš viso (dienos davinio su Kuskus kr.):			46,172	27,695	136,054	956,033

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	
Grikių kr. košė T	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su pupelių užtepėle 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:			9,395	10,087	44,989	298,560

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
ir 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
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
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			19,421	14,772	63,065	441,238

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
su jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,683	9,503	36,571	273,166
Iš viso (dienos davinio):			37,499	34,362	144,625	1012,964

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	150	6,020	2,240	28,280	160,650
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
ir ferm. sūriu	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,201	13,417	39,344	315,390

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su miež. kr. TA	1.9	100	0,918	2,101	7,001	49,820
ir kiaulienos kukuliukais T	3.1.6	18	4,165	1,766	0,274	33,340
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	60	2,296	3,247	8,179	65,829
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:			24,540	14,902	56,805	438,314

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
sviestas (sriubai)	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
varškės užtepėle	13.2.4	15	1,992	2,937	0,513	36,610
<i>(su pienoška kruopų sriuba) Iš viso:</i>			9,156	14,511	35,779	302,210
<i>(su pienoška makaronų sriuba) Iš viso:</i>			8,814	10,803	33,336	263,200
<i>(vid.) Iš viso (dienos davinio):</i>			8,985	12,657	34,558	282,705
Iš viso (dienos davinio):			42,726	40,976	130,707	1036,409

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	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Cukrus su cin.	4.16	3	0,024	0,007	3,480	13,332
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sūrio lazdelė	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:			9,068	12,623	28,560	263,452

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Troškinta kalakutiena T	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	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			21,577	14,506	54,707	417,537

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
su jogurto pad. (sald.)	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			18,591	9,851	31,173	306,775
Iš viso (dienos davinio):			49,236	36,98	114,44	987,764

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

T - tausojantis
 A - augalinis

3 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 kr. košė T	2.4	150	7,722	4,240	25,229	162,360
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapučiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,754	9,586	40,977	275,850

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	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	167,790
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
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:			22,466	14,155	56,675	407,666

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,211	9,440	35,704	278,420

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,541	11,172	38,682	312,693
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			44,431	33,181	133,356	961,936
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			40,761	34,913	136,334	996,209

3 savaitė
Antradienis

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
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su pupelių užtepėle) Iš viso:</i>			8,993	10,436	45,206	294,160
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			7,821	11,772	41,793	292,482
<i>(vid.) Iš viso:</i>			8,407	11,104	43,500	293,321

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
ir 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
Vištienos kukulis T	3.2.5	60	17,042	2,499	4,549	100,080
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	60	1,775	0,475	19,200	84,250
**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:			23,734	11,981	58,222	412,563

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. višt.pad. T	8.1.2	105/30	12,070	3,887	39,679	242,390
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	100	1,910	1,463	5,894	43,000
Iš viso:			14,52	5,44	47,583	294,21
Iš viso (dienos davinio):			46,661	28,525	149,305	1000,094

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Šviesi duona su sviestu	4.16	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
ir ferm. sūriu	13.11	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,46	14,444	34,228	301,831

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
ARBA Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	VI.1	150	0	0	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			19,203	15,742	61,996	418,096

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
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
sviestas (sriubai)	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
varškės užtepėle	13.2.4	15	1,992	2,937	0,513	36,610
<i>(su pieniška kruopų sriuba) Iš viso:</i>			9,142	12,859	35,763	287,330
<i>(su pieniška makaronų sriuba) Iš viso:</i>			8,800	9,151	33,320	248,320
<i>(vid.) Iš viso (dienos davinio):</i>			8,971	11,005	34,542	267,825
Iš viso (dienos davinio):			37,634	41,191	130,766	987,752

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	
Grikių kr. košė T	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,032	13,391	28,133	274,99

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	100	0,979	2,192	9,503	58,740
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
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
Keptos burokėlių skilt. TA	11.11	50	1,169	0,672	6,936	32,314
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			20,137	10,854	65,28	411,199

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
su trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
ir jogurt. grietine	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			19,751	14,194	22,967	309,901
Iš viso (dienos davinio):			50,92	38,439	116,38	996,09

3 savaitė
Pentadienis

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	7,380	7,020	0,420	94,200
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
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:			10,63	11,75	33,38	269,2

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
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			18,594	14,803	51,702	380,546

Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė TA	11.1.2	160	3,300	0,165	30,195	133,650
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	35	5,011	5,990	0,952	76,970
*Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,501	6,515	42,952	266,54

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny TA	5.5	150	2,471	4,217	20,345	121,790
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
su trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,149	12,63	45,177	310,648
<i>(I variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			39,725	33,068	128,034	916,286
<i>(II variantas) Iš viso (dienos davinio):</i>			37,373	39,183	130,259	960,394

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	40,843	37,733	129,848	1029,051
2	51,214	34,331	117,269	945,125
3	35,536	36,681	116,590	945,101
4	35,810	35,152	140,902	990,789
5	47,522	39,193	117,973	988,000
2 savaitė				
6	37,305	36,397	122,342	930,571
7	44,412	27,827	132,574	925,313
8	37,499	34,362	144,625	1012,964
9	42,726	40,976	130,707	1036,409
10	49,236	36,980	114,440	987,764
3 savaitė				
11	44,431	33,181	133,356	961,936
12	46,661	28,525	149,305	1000,094
13	37,634	41,191	130,766	987,752
14	50,920	38,439	116,380	996,090
15	39,725	33,068	128,034	916,286
5 proc. nuokrypis	21-54	21-41	91-160	798-1071

Parengė mitybos specialistė Inga Gafarova