

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18:00 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2023 m. spalio 16d. įsakymu Nr. J-851 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	200	3,2	0,9	34,6	151,7
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Trinų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,2	5,6	0,4	69,0
Kakava su pienu (nesald.)	6.7	200	3,610	2,713	5,350	59,150
Iš viso:			11,2	15,9	42,3	346,6

Pietūs 12.00 val.

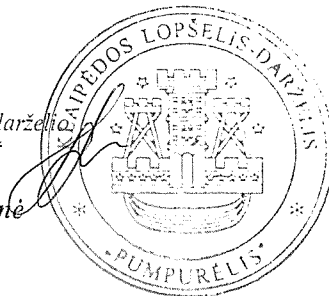
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	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
Iš viso:			29,3	22,3	64,1	550,3

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	130	10,241	5,853	44,645	313,858
Grietinės ir sviesto pad.	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,6	10,8	46,0	364,8

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	200	7,095	8,240	22,430	188,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,88	17,64	39,04	353,89
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			51,10	48,88	152,40	1261,72
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			52,36	55,77	145,41	1250,82

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Pumpurėlis“
direktorė
Asta Levaniienė

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

I 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	200	8,7	5,2	29,2	191,6
Sviestas	4.1	8	0,1	6,6	0,1	59,5
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
Uogienė / džemas	4.17	10	0,030	0,000	7,460	28,200
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,0	0,0	0,6	2,2
Iš viso:			12,0	15,6	42,0	347,9

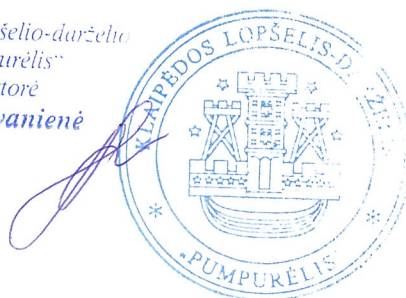
Pietūs 12.00 val.

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	150	2,172	3,230	11,667	77,600
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Vištienos kepinukas T	3.2.7	80	20,0	5,8	7,8	162,0
Virtos bolivinės balandos TA	11.2.6	80	4,110	2,130	19,290	106,800
ARBA Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	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
<i>(su boliv. baland.)</i> Iš viso:			30,6	12,0	70,8	479,4
<i>(su kuskus kr.)</i> Iš viso:			30,2	10,9	75,0	485,2
<i>(vid.)</i> Iš viso:			30,4	11,5	72,9	482,3

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	150	21,6	15,9	23,1	323,7
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			21,9	16,0	27,0	339,2
Iš viso (dienos davinio):			64,2	43,0	141,9	1169,4

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Pumpurėlis“
direktore
Asta Levanienė



I savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	200	6,1	2,7	29,4	166,9
Cukrus su cin.	4.16	4	0,0	0,0	4,6	17,8
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
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,2	0,1	0,5	3,3
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			9,8	6,7	65,0	345,6

Pietūs 12.00 val.

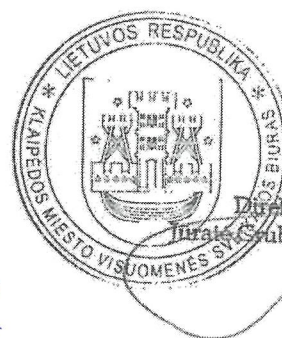
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Plovas su jautiena T	3.4.5	140/50	19,767	17,775	34,473	365,630
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,8	24,2	60,7	549,0

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės jdr.	9.4	120/45	16,3	15,6	35,0	371,8
Saldus jogurto pad.	4.20	20	1,0	0,6	2,7	20,6
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,3	16,2	37,7	392,4
Iš viso (dienos davinio):			55,9	47,1	163,5	1286,9



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Pumpurėlis“
direktorė
Asta Levanienė



Direktorė
Jūratė Subliauskienė

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

T - taušojantis
A - augalinis

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

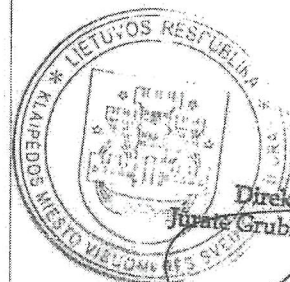
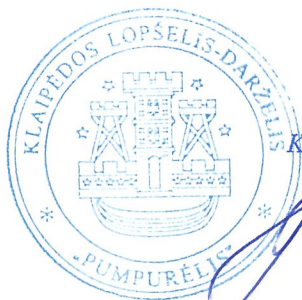
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,4	3,9	27,2	173,5
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,7	0,5	16,4	73,8
Varškės užtepėlė	13.2.4	20	2,7	4,1	0,7	50,3
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,0	0,0	0,6	2,2
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
Iš viso:			12,7	8,8	60,5	362,0

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	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,2	10,1	3,4	174,9
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,040	1,240	27,720	139,600
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			30,6	16,3	70,8	530,1

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puseles su fermentiniu sūriu T	11.5.1	150	6,255	5,934	37,058	226,770
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			12,7	16,4	45,6	393,6
Iš viso (dienos davinio):			55,9	41,5	176,9	1285,7

Direktorė
Jūratė GrubliauskienėKlaipėdos lopšelio-darželio
"Pumpurėlis"
direktorė
Asta Levanienė

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

T - tausojantis
 A - angalinis

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

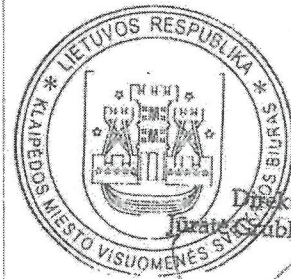
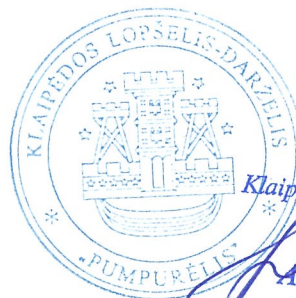
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	10.2	100	12,0	14,4	9,2	212,8
**Daržovės	12.4	70	1,3	0,2	4,7	20,6
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,4	4,3	13,6	95,0
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,7	18,9	27,5	328,4

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	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Ruginė duona	13.1	30	2,3	0,4	15,8	65,4
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,6	14,8	2,7	210,6
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovės	12.4	80	1,4	0,2	5,4	23,5
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,0	0,0	0,0	0,0
*Vaisių sal. su jog. ir trintų uogų pad.	12.5.3	100	2,6	1,5	10,0	60,2
Iš viso:			28,2	22,6	63,8	533,6

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	150/50	6,9	9,2	45,5	295,2
Sausučiai	14.2	15	1,7	0,3	9,8	47,1
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,5	9,5	55,3	342,3
Iš viso (dienos davinio):			51,4	51,0	146,7	1204,3



Klaipėdos lopšelio-darželio
"Pumpurelis"
Direktorė
Asta Levanienė

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

T - tausojantis
A - augalinis