

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2022 m. gegužės 23d. įsakymu Nr. J - 393 savaitė
Pirmadienis

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 TA | 2.6.1 | 200 | 4,500 | 1,274 | 27,680 | 140,297 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 59,5 |
| Sūrio lazdelė | 13.7 | 20 | 4,2 | 5,6 | 0,4 | 69,0 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Vaisiai/Vaisių glotautis | 12.5.1/6.11 | 100/130 | 0,7 | 0,3 | 13,7 | 55,0 |
| Iš viso: | | | 9,5 | 13,8 | 41,8 | 323,8 |

Pietūs 12.00 val.

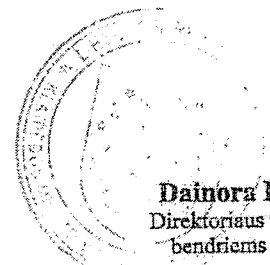
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Žied. kopūstų srb. TA | 1.18 | 150 | 1,4 | 3,1 | 8,1 | 61,2 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,8 | 65,4 |
| Troškintas kiaulienos kepsnelis T | 3.1.3 | 80 | 28,140 | 13,400 | 0,000 | 233,160 |
| 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 |
| Iš viso: | | | 36,9 | 18,3 | 52,7 | 496,0 |

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 | 80/80 | 20,919 | 12,910 | 47,371 | 372,135 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 3,3 |
| Iš viso: | | | 21,1 | 13,1 | 47,9 | 375,5 |

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Makaronai su varške ir sviestu T | 8.3 | 150/50/5 | 13,795 | 8,795 | 47,472 | 330,450 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 3,3 |
| Iš viso: | | | 13,99 | 8,94 | 47,97 | 333,78 |
| (I variantas) Iš viso (dienos davinio): | | | 67,50 | 45,07 | 142,39 | 1195,24 |
| (II variantas) Iš viso (dienos davinio): | | | 60,38 | 40,95 | 142,49 | 1153,56 |



Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalams

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

T - tausojantis
A - augalinis

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 | 100 | 11,077 | 10,243 | 2,513 | 146,430 |
| Šviesi duona su sviestu | 13.1.1 | 20/4 | 1,088 | 3,464 | 10,872 | 75,960 |
| Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) | 12.4.9 | 30 | 1,170 | 0,120 | 5,670 | 25,050 |
| **Daržovės | 12.4 | 60 | 1,080 | 0,180 | 4,020 | 17,640 |
| Varškės sūris | 13.13 | 15 | 2,730 | 3,300 | 0,570 | 43,050 |
| *Vaisiai | 12.5.1 | 100 | 0,720 | 0,280 | 13,700 | 55,000 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 17,9 | 17,6 | 37,3 | 363,1 |

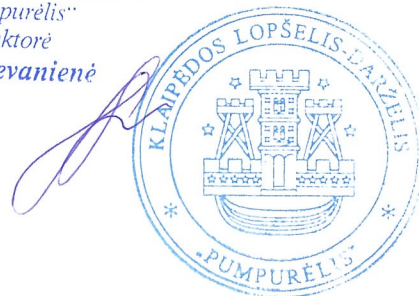
Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Barščiai su pupelėmis TA | 1.7 | 150 | 3,019 | 3,218 | 17,079 | 100,620 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,8 | 65,4 |
| Vištienos kukulis T | 3.2.5 | 70 | 21,3 | 1,6 | 2,8 | 110,0 |
| Daržovių pad. A | 4.12 | 26 | 0,3 | 5,1 | 2,2 | 52,4 |
| 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 |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2 | 70 | 1,139 | 6,449 | 1,072 | 72,558 |
| Pagardintas stalo vanduo | 6.1 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| <i>(su boliv. baland.) Iš viso:</i> | | | 32,2 | 18,9 | 58,2 | 507,8 |
| <i>(su kuskus kr.) Iš viso:</i> | | | 31,7 | 17,8 | 62,3 | 513,6 |
| <i>(vid.) Iš viso:</i> | | | 31,9 | 18,4 | 60,3 | 510,7 |

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 | 200 | 7,095 | 8,240 | 22,430 | 188,200 |
| Riestainis | 14.1 | 50 | 5,500 | 0,900 | 32,650 | 157,000 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 12,6 | 9,1 | 55,1 | 345,2 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 62,4 | 45,1 | 152,7 | 1219,0 |

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Pumpurėlis“
direktorė
Asta Levaniėnė



3 savaitē
Trešdiena

Pusryčiņi 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išēiga | Patiekalo maistinė vērtē, g | | | Enerģinē vērtē, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kvietinių kr. košė T | 2.9 | 200 | 8,0 | 2,9 | 35,0 | 187,5 |
| Sviestas | 4.1 | 8 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 59,5 |
| Duoniukai / trapičiai su lydytu sūriu | 13.4.1 | 15/20 | 3,660 | 4,626 | 13,230 | 107,617 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 11,7 | 14,1 | 48,3 | 354,6 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išēiga | Patiekalo maistinė vērtē, g | | | Enerģinē vērtē, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Lešų srb. TA | 1.13 | 150 | 6,965 | 5,356 | 20,909 | 149,920 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,310 | 0,420 | 15,750 | 65,400 |
| ✓ Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T | 3.5.3 | 100 | 20,132 | 10,117 | 6,122 | 193,306 |
| Vištos bulvės TA | 11.4 | 80 | 1,6 | 0,1 | 14,8 | 65,6 |
| **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 uogu pad. | 12.5.3 | 120 | 3,1 | 1,8 | 12,0 | 71,9 |
| Iš viso: | | | 35,5 | 18,0 | 74,9 | 569,6 |

Vakarienē 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išēiga | Patiekalo maistinė vērtē, g | | | Enerģinē vērtē, 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 | 30 | 1,343 | 0,793 | 6,126 | 35,966 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 1,3 | 11,8 | 39,9 | 378,2 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 48,6 | 43,9 | 163,1 | 1302,5 |


 Klaipėdos lopšelio-darželis
 „Pumpurēlis”
 direktorē
 Asta Levaniene



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

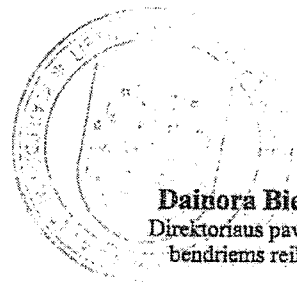
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|-------------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kr. košė TA | 2.7.1 | 200 | 5,7 | 1,4 | 31,2 | 157,1 |
| Daržovių pad. A | 4.12 | 26 | 0,303 | 5,052 | 2,204 | 52,430 |
| 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 | 100/130 | 0,7 | 0,3 | 13,7 | 55,0 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 9,7 | 9,8 | 58,4 | 347,3 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| *Pupelių srb. su višt. gab. ir bulvėmis T | 1.1.2 | 130/20 | 10,2 | 2,5 | 16,3 | 118,9 |
| Grietinė | 4.2 | 8 | 0,2 | 2,4 | 0,2 | 23,4 |
| Ruginė duona | 13.1 | 30 | 2,3 | 0,4 | 15,8 | 65,4 |
| Troškintas kalakutienos kepsnelis T | 3.3.2 | 80 | 24,5 | 4,7 | 0,3 | 141,9 |
| Virti makaronai TA | 11.7 | 80 | 3,2 | 2,1 | 22,7 | 125,4 |
| **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: | | | 41,9 | 12,4 | 60,7 | 498,6 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulvių košė T | 11.1.1 | 200 | 4,688 | 7,492 | 35,108 | 224,240 |
| Kjaul. ir grietinės pad. | 4.24 | 45 | 6,0 | 7,9 | 1,2 | 98,9 |
| *Daržovės | 12.4 | 70 | 1,3 | 0,2 | 4,7 | 20,6 |
| Kmynų arbata (nesald.) | 6.6 | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | 3,3 |
| Iš viso: | | | 12,2 | 15,8 | 41,5 | 347,1 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 63,8 | 38,0 | 160,7 | 1192,9 |



Dainora Bielskytė
Direktorius pavaduotoja
bendriems reikalams

[Handwritten signature]

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

T - tausejantis
A - augalinis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

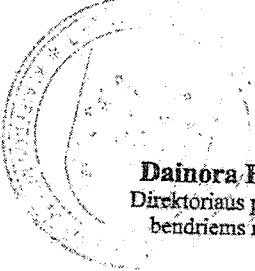
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dr. košė su bananais T | 2.2 | 200 | 8,2 | 4,7 | 34,5 | 205,3 |
| Sviestas | 4.1 | 5 | 0,035 | 4,130 | 0,040 | 37,200 |
| Sausainiai | 14.8 | 20 | 1,8 | 4,8 | 12,7 | 100,2 |
| Žolelių arbata (nesald.) | 6.5 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 10,1 | 13,6 | 47,3 | 342,7 |

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 | 150 | 1,938 | 3,171 | 12,078 | 78,220 |
| 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 |
| Virtos ryžių kr. TA | 11.2.4 | 80 | 2,1 | 0,6 | 23,0 | 101,1 |
| **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 | 100/130 | 0,7 | 0,3 | 13,7 | 55,0 |
| Iš viso: | | | 27,1 | 19,4 | 72,7 | 533,9 |

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 | 21,617 | 15,858 | 23,064 | 323,719 |
| su trintų uogų pad. su bananais | 4.18.1 | 35 | 0,383 | 0,161 | 5,790 | 22,960 |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2 | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Iš viso: | | | 22,0 | 16,0 | 28,9 | 346,7 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 59,2 | 49,1 | 148,8 | 1223,3 |



Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalams

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

T - rausojantis
A - augalinis

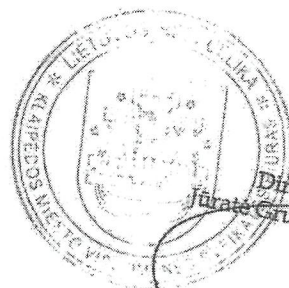
15 dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė

| | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------------|----------------------|
| 1 savaitė | | | | |
| 1 | 51,1 | 48,9 | 152,4 | 1261,7 |
| 2 | 62,2 | 39,9 | 150,5 | 1172,3 |
| 3 | 55,9 | 47,1 | 163,5 | 1286,9 |
| 4 | 55,9 | 41,5 | 176,9 | 1285,7 |
| 5 | 51,4 | 51,0 | 146,7 | 1204,3 |
| 2 savaitė | | | | |
| 6 | 60,1 | 30,1 | 182,2 | 1209,4 |
| 7 | 63,4 | 40,1 | 159,1 | 1182,6 |
| 8 | 51,3 | 41,3 | 153,9 | 1119,9 |
| 9 | 51,7 | 39,6 | 168,7 | 1218,7 |
| 10 | 36,4 | 36,1 | 156,1 | 1164,8 |
| 3 savaitė | | | | |
| 11 | 67,5 | 45,1 | 142,4 | 1195,2 |
| 12 | 62,7 | 50,6 | 138,5 | 1224,3 |
| 13 | 41,9 | 42,3 | 167,3 | 1270,9 |
| 14 | 63,4 | 38,3 | 158,2 | 1186,2 |
| 15 | 59,2 | 49,1 | 148,8 | 1223,3 |
| 5 proc. nuokrypis | 25-68 | 28-51 | 112-201 | 998-1339 |

Parengė mitybos specialistė Kornelija Gustytė



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Pumpurelis“
direktorė
Asta Levanienė



Direktorė
Jūratė Grubliauskienė