

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1 variantas

1-3 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-85

1 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
Iš viso:			9,8	13,5	33,1	285,1

Pietūs 12.00 val.

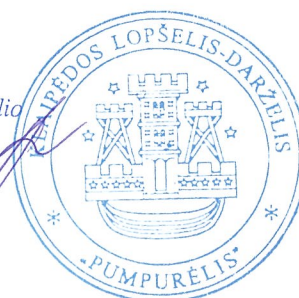
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Kiaušienos guliašas T	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	167,790
Bulvių 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
*Vašiniai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	80/100	0,6	0,2	11,0	44,0
Iš viso:			21,2	16,4	52,1	407,6

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
Iš viso:			8,2	8,8	34,7	282,0

Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieriška 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
Iš viso:			8,99	13,51	32,75	281,11
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			39,10	38,71	119,93	974,66
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			39,94	43,43	117,94	973,81

Klaipėdos lopšėlio-daržėlio
„Pumpurėlis“
direktorė
Asta Levaniūtė

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

T - tausojantis
 A - augalinis

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
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	150	0,0	0,0	0,5	1,6
Iš viso:			10,3	12,9	37,0	298,4

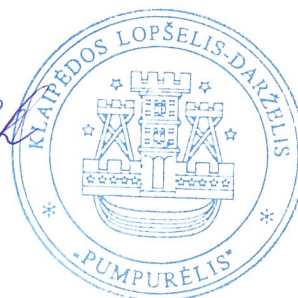
Pietūs 12.00 val.

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
Virtos bolivinės balandos TA	11.2.6	60	3,151	1,633	14,789	81,880
ARBA 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
*Vaisiai/Vaisių glotnutis	12.5.1/6.11	100/130	0,7	0,3	13,7	55,0
<i>(su boliv. baland.) Iš viso:</i>			26,1	9,2	61,2	402,5
<i>(su kuskus kr.) Iš viso:</i>			25,7	8,4	64,0	405,1
<i>(vid.) Iš viso:</i>			25,9	8,8	62,6	403,8

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
Trinčių 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
Iš viso:			17,5	12,4	22,0	269,7
Iš viso (dienos davinio):			53,9	34,5	120,3	970,6

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Pumpurėlis“
direktorė
Asta Levaniėnė



I 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
Kmynų 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
Iš viso:			8,5	5,9	59,0	310,0

Pietūs 12.00 val.

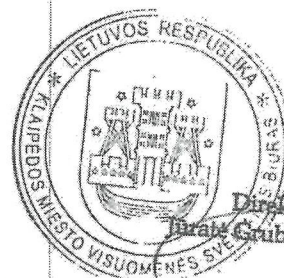
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T	1.1.8	80/20	4,177	3,365	6,036	69,570
Grietinė	4.2	6	0,1	1,8	0,2	17,6
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Plovas su jautiena T	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
Iš viso:			22,6	19,9	47,7	437,8

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės jdr.	9.4	100/40	12,3	12,0	28,7	296,4
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
Iš viso:			12,8	12,4	30,1	307,4
Iš viso (dienos davinio):			43,9	38,2	136,8	1055,3



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Pumpurelis“
direktorė
Asta Levaniėnė



Direktorė
Brutė Čiurliauskienė

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

T - tausojantis
A - augalinis

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

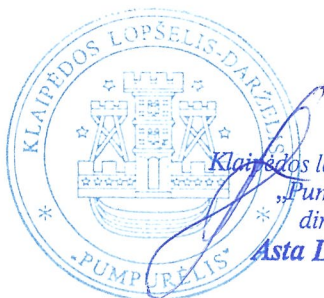
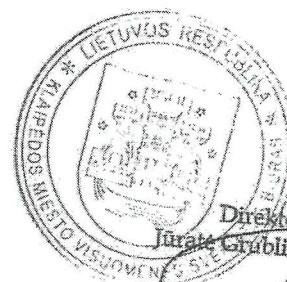
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	150	6,2	3,2	23,1	146,7
Trintų uogų pad.	4.18	15	0,127	0,079	1,429	5,542
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,8	0,2	8,2	36,9
Varškės užtepėlė	13.2.4	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
Iš viso:			9,9	6,8	47,4	282,3

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Iš viso:			24,2	12,1	51,0	391,8

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Iš viso:			8,9	13,1	30,8	288,0
Iš viso (dienos davinio):			43,0	32,0	129,3	962,1

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Pumpurelis“
direktorė
Asta LevaniienėDirektorė
Jūratė Grubliauskienė** - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
*** - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumąT - tausojantis
A - augalinis

I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Iš viso:			12,0	11,6	24,8	242,9

Pietūs 12.00 val.

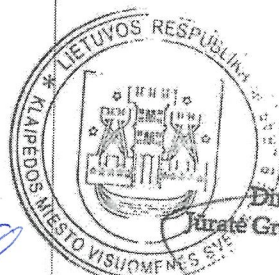
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
Ruginė duona	13.1	25	1,9	0,4	13,1	54,5
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	50	11,8	9,9	0,0	129,8
Trošk. ryžių 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
Iš viso:			19,4	21,4	44,3	427,2

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Iš viso:			6,6	6,9	43,2	262,5
Iš viso (dienos davinio):			38,0	39,9	112,2	932,5



Klaipėdos lopšelio-darželio
"Pumpurėlis"
direktorė
Asta Levanienė



Direktorė
Jūratė Grubliauskienė

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

T - tausojančias
A - augalinis