

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.	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
Stirio 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
Iš viso:			8,3	11,8	32,9	266,8

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
Iš viso:			27,8	13,4	40,8	374,3

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
Iš viso:			13,4	9,6	36,1	281,1

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
Iš viso:			11,45	7,16	38,94	269,82
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			49,51	34,77	109,84	922,16
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			47,59	32,37	112,67	910,90



Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalams

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

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
Iš viso:			15,1	15,4	32,2	314,2

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
Vištėnos 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
ARBA 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
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>(su boliv. baland.)</i> Iš viso:			26,5	14,6	44,9	398,7
<i>(su kuskus kr.)</i> Iš viso:			26,1	13,8	47,7	401,3
<i>(vid.)</i> Iš viso:			26,3	14,2	46,3	400,0

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
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
Iš viso:			9,9	7,1	45,1	277,3
Iš viso (dienos davinio):			51,3	36,7	123,6	991,4

Klaipėdos lopšėlio-darželio
„Pumpurėlis“
direktorė
Asta Levaniėnė



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	
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
Iš viso:			8,8	10,6	36,1	265,3

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lėšių 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
Iš viso:			26,1	14,3	46,7	401,2

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
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
Iš viso:			18,0	9,5	32,5	305,6
Iš viso (dienos davinio):			52,9	34,3	115,3	972,0



Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalams

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

T - tausojantis
A - augalinis

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

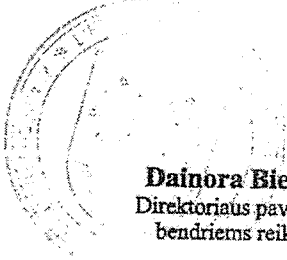
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	150	4,4	1,1	24,3	122,2
Daržovių pad. A	4.12	18	0,254	4,044	1,851	42,270
Šviesi duona	13.2	20	1,060	0,160	10,840	46,200
Varškės užtepėlė	13.2.4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

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	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
Iš viso:			30,9	8,3	47,3	369,6

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	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
Iš viso:			10,0	12,0	33,5	274,4
Iš viso (dienos davinio):			49,2	28,8	129,2	935,3



Dainora Bielskytė
Direktoriaus pavaduotoja
bendriems reikalams

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

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

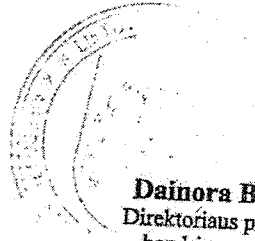
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė su bananais T	2.2	150	6,8	3,8	28,8	170,0
Sviestas	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Sausainiai	14.8	10	0,9	2,4	6,4	50,1
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,7	10,4	35,2	257,3

Pietūs 12.00 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	50	11,8	9,9	0,0	127,8
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
Iš viso:			18,8	13,3	58,9	395,0

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Iš viso:			17,5	12,4	22,7	272,5
Iš viso (dienos davinio):			44,1	36,1	116,9	924,8



Dainora Bielskytė
Direktorius pavaduotoja
bendriems reikalams

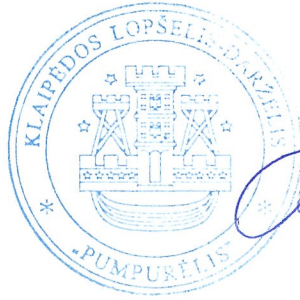


** - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
*** - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

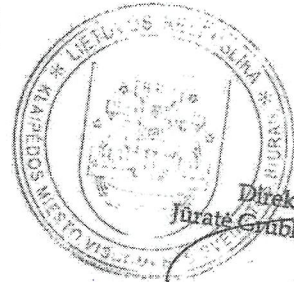
15 dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	39,1	38,7	119,9	974,7
2	51,6	30,8	131,1	976,5
3	43,9	38,2	136,8	1055,3
4	43,0	32,0	129,3	962,1
5	38,0	39,9	112,2	932,5
2 savaitė				
6	46,6	24,0	144,9	949,1
7	51,0	34,9	119,7	941,3
8	40,8	41	116,1	858,9
9	41,8	32,1	137,6	989,4
10	45,1	27,3	123,8	907,3
3 savaitė				
11	49,5	34,8	109,8	922,2
12	51,5	38,9	114,0	981,5
13	52,9	34,3	115,3	972,0
14	48,8	29,1	126,8	928,6
15	44,1	36,1	116,9	924,8
5 proc. nuokrypis	21-54	21-41	91-160	789-1071

Parengė mitybos specialistė Kornelija Gustytė



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Pumpurėlis“
direktorė
Asta Levaniėnė



Direktorė
Jūratė Grubliauskienė