Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Taikos pr. 76, Klaipėda

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

3 variantas

4-7 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo _____iki ____ val.

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2020 m. rugpjūčio 17 d. įsakymu Nr. J - 67

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
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:	**12,767**	**12,251**	**51,623**	**353,14**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	18,530	8,542	5,445	172,055
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**28,168**	**19,328**	**65,524**	**530,019**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.6	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**24,30**	**15,27**	**31,35**	**370,78**
Iš viso (dienos davinio):			**65,239**	**46,85**	**148,493**	**1253,936**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS *

Direktorė Jūratė Grublinauskienė

"*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

1 savaitė
Antradienis

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	6,067	2,745	29,407	166,880
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
ir cukrumi su cinamonu	4.16	4	0,032	0,010	4,640	17,776
Duoniukai arba trapučiai	13.4	10	0,84	0,24	8,02	36,9
su varškės užtepėle	13.2.4	15	1,992	2,937	0,513	36,610
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
		Iš viso:	**9,563**	**12,764**	**53,604**	**361,686**

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 miež. kr. TA	1.9	150	1,419	3,158	10,765	76,060
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Plovas su vištiena T	3.2.8	140/50	18,617	13,793	35,465	322,540
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
		Iš viso:	**24,146**	**17,671**	**68,685**	**493,416**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai T	11.7	120	5,403	3,144	37,903	206,020
su sviesto ir grietinės pad.	4.7	20	0,334	11,560	0,421	106,630
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**5,737**	**14,704**	**38,324**	**312,65**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,446**	**45,139**	**160,613**	**1167,752**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS ĮSTAIGŲ REGISTRAS *

Direktorė Jūratė Grubliauskienė

"*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

1 savaitė
Trečiadienis

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	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
		Iš viso:	**11,175**	**15,127**	**41,101**	**342,826**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,429	3,113	11,474	74,850
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	258,840
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**30,793**	**27,181**	**61,627**	**596,514**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
su 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
		Iš viso:	**11,601**	**14,867**	**45,209**	**389,281**
		Iš viso (dienos davinio):	**53,569**	**57,175**	**147,937**	**1328,621**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS *

Direktorė
Jūratė Grubliauskienė

*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**14,068**	**13,177**	**42,894**	**330,66**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. ir bulvėmis TA	1.5.1	150	3,375	3,210	25,387	140,080
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos ankštinės daržovės TA	11.3.1	80	9,040	0,580	23,620	118,000
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
		Iš viso:	**34,175**	**14,499**	**72,9**	**518,926**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su brokoliais T	11.1.5	200	5,008	7,608	29,336	200,200
su kiaul. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
		Iš viso:	**16,133**	**19,265**	**37,875**	**389,14**
Iš viso (dienos davinio):			**64,376**	**46,941**	**153,669**	**1238,726**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS *

Direktorė Jūratė Grabliauskienė

"*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30val.

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	200	5,670	1,395	31,185	157,050
su neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
su morkų užtepėle A	13.2.1	25	0,402	3,578	3,287	42,845
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
		Iš viso:	**7,908**	**12,253**	**57,732**	**359,585**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	10,214	2,527	16,289	118,870
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies kukulis T	3.6.2	90	17,977	9,922	13,389	211,434
Bulvių košė su morkomis T	11.1.3	80	1,669	2,876	11,850	76,980
Burokėlių sal.	12.2.21	50	0,798	1,562	4,869	32,105
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
		Iš viso:	**33,868**	**17,457**	**65,547**	**519,505**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.6	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**21,685**	**18,08**	**25,508**	**348,321**
		Iš viso (dienos davinio):	**63,461**	**47,790**	**148,787**	**1227,411**

LIETUVOS RESPUBLIKA KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJOS BIURAS

Direktorė Jūratė Gruodienė

*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
ir trintų uogų pad.	4.18	30	0,253	0,158	2,858	11,083
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
su varškės užtepėle (sald.)	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**10,816**	**13,331**	**56,364**	**376,673**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,498	3,126	9,355	66,900
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos kukulis T	3.1.7	80	23,088	11,399	1,058	198,165
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,040	1,240	27,720	139,600
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
		Iš viso:	**34,312**	**16,709**	**71,548**	**543,481**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės A	11.6	120	3,217	17,126	29,297	279,880
**Daržovės	12.4.10	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
		Iš viso:	**8,197**	**20,276**	**38,527**	**366,580**
		Iš viso (dienos davinio):	**53,325**	**50,316**	**166,439**	**1286,734**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO VIS... SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJOS DIREKTORIUS

Direktorė
Jūratė Grubliauskienė

*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
		Iš viso:	**14,022**	**14,786**	**50,408**	**381,06**

Pietūs 12.00val.

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	150	1,115	3,128	7,300	56,770
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Viščienos kepinukas T	3.2.7	80	20,027	5,774	7,813	162,030
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovių sal. su jog.	12.1	80	1,390	0,554	2,922	18,966
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
		Iš viso:	**27,449**	**12,633**	**66,2**	**458,652**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
su jogurto pad. (sald.)	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**1,667.**	**12,025**	**37,709**	**373,79**
	Iš viso (dienos davinio):		**43,138**	**39,444**	**154,317**	**1213,506**

„*" - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

2 savaitė
Trečiadienis

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	100	12,044	14,352	9,195	212,840
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
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**14,302**	**17,936**	**25,737**	**313,85**

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	2,619	3,204	14,073	88,480
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,769	2,845	12,873	83,310
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**24,15**	**16,33**	**65,21**	**478,347**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul. ir grietinės pad. T	8.1.4	125/75	15,050	11,816	37,323	319,080
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**16,036**	**17,072**	**38,251**	**378,992**
		Iš viso (dienos davinio):	**54,491**	**51,338**	**129,199**	**1171,189**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS BIUDŽETINĖ ĮSTAIGA

Direktorė Jūratė Grublliauskienė

„*" - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
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	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**10,497**	**9,990**	**49,510**	**329,226**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	3,315	3,204	12,423	85,920
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškintas kalakutienos kepsnelis T	3.3.2	80	24,512	4,732	0,344	141,940
Virtos avižinės kr. TA	11.2.3	80	4,023	1,782	17,334	95,040
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**36,189**	**17,087**	**60,788**	**520,114**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
		Iš viso:	**22,000**	**16,019**	**28,854**	**346,679**
		Iš viso (dienos davinio):	**68,686**	**43,096**	**139,152**	**1196,019**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS BIURAS *

Direktorė Jūratė Grabliauskienė

„*" - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**11,122**	**12,818**	**55,822**	**363,49**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su višt. gab. T	1.1.1	130/20	6,966	2,438	8,034	78,180
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
Burokėlių sal. su ankštinėmis daržovėmis	12.2.24	70	2,825	3,803	10,093	78,568
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
		Iš viso:	**32,862**	**21,732**	**62,385**	**542,408**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	7,352	3,572	25,052	164,560
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
		Iš viso:	**13,456**	**15,234**	**44,478**	**366,490**
		Iš viso (dienos davinio):	**57,440**	**49,784**	**162,685**	**1272,388**

LIETUVOS RESPUBLIKA KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Direktorė Jūratė Grubliauskienė

*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

3 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	200	5,670	1,395	31,185	157,050
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
su varškės užtepėle	13.2.4	20	2,656	4,075	0,684	50,250
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	150	2,930	2,213	8,362	63,750
		Iš viso:	**12,516**	**13,782**	**52,531**	**378,120**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos mažylių balandėlis T	3.1.11	100	19,862	9,361	6,014	185,746
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,769	2,845	12,873	83,310
**Daržovės	12.4	100	1,800	0,300	6,700	29,400
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**28,151**	**16,475**	**68,614**	**504,762**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	200	2,297	6,580	16,214	122,950
su grietinėle	4.3	8	0,200	2,400	0,256	23,440
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
		Iš viso:	**7,279**	**18,376**	**33,078**	**312,080**
		Iš viso (dienos davinio):	**47,946**	**48,633**	**154,223**	**1194,962**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS BIUDŽETINĖ ĮSTAIGA

Direktorė
Jūratė Grubliauskienė

„*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

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	
Makaronai su varške ir sviestu T	8.3	150/50/5	13,795	8,795	47,472	330,450
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
		Iš viso:	**14,42**	**9,047**	**59,076**	**376,62**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių 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
Troškinta vištiena T	3.2.4	60/60	20,395	9,824	4,551	185,610
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**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	200	0,000	0,000	0,005	0,016
		Iš viso:	**32,663**	**19,834**	**58,832**	**522,64**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**11,041**	**12,922**	**45,202**	**363,693**
		Iš viso (dienos davinio):	**58,124**	**41,803**	**163,110**	**1262,955**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS *

Direktorė
Jūratė Grublauskienė

„*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

3 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	6,067	2,745	29,407	166,880
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
ir cukrumi su cinamonu	4.16	4	0,032	0,010	4,640	17,776
Natūr. jogurtas	13.11	120	3,000	3,600	4,399	63,720
su trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**10,17**	**13,426**	**55,519**	**375,729**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Špinatų srb. su bulvėmis TA	1.22	150	1,657	3,182	8,913	66,960
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Virti jautienos kukuliai T	3.4.6	80	13,932	9,902	11,018	198,321
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
Trošk. kopūstai TA	11.12	75	1,247	5,079	4,296	64,050
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0,05	0,016
		Iš viso:	**21,666**	**18,814**	**58,2**	**475,057**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai T	7.6	150	18,010	10,037	31,653	289,825
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**18,443**	**15,684**	**33,115**	**348,085**
		Iš viso (dienos davinio):	**50,277**	**47,924**	**146,834**	**1198,871**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO VIS... * ...OS B URAS

Direktorė
Jūratė Grubliauskienė

„*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

3 savaitė
Ketvirtadienis

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	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**13,879**	**15,559**	**24,491**	**285,42**

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,429	3,113	11,474	74,850
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos ankštinės daržovės TA	11.3.1	80	9,040	0,580	23,620	118,000
**Daržovių sal. su jog.	12.1	80	1,390	0,554	2,922	18,966
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**34,552**	**10,404**	**72,331**	**478,352**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plovas su kiauliena T	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**18,906**	**16,242**	**38,995**	**362,48**
		Iš viso (dienos davinio):	**67,337**	**42,205**	**135,817**	**1126,252**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS BIUDŽETINĖ ĮSTAIGA *

Direktorė
Jūratė Grubliauskienė

„*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
		Iš viso:	**9,951**	**10,503**	**59,114**	**361,370**

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 miež. kr. TA	1.9	150	1,419	3,158	10,765	76,060
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Žirnių ir bulvių košė T	11.3.3	80	6,957	3,153	20,691	129,480
Burokėlių sal.	12.2.21	50	0,798	1,562	4,869	32,105
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
		Iš viso:	**29,701**	**18,175**	**63,548**	**505,852**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kalak.pad. T	8.1.1	125/50	16,020	6,046	44,588	300,530
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
		Iš viso:	**17,640**	**6,476**	**61,638**	**370,230**
		Iš viso (dienos davinio):	**57,292**	**35,154**	**184,3**	**1237,452**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS *

Direktorė
Jūratė Grubliauskienė

„*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	65,239	46,848	148,493	1253,936
2	39,446	45,139	160,613	1167,752
3	53,569	57,175	147,937	1328,621
4	64,376	46,941	153,669	1238,726
5	63,461	47,790	148,787	1227,411
2 savaitė				
6	53,325	50,316	166,439	1286,734
7	43,138	39,444	148,329	1189,806
8	54,491	51,338	129,199	1171,189
9	68,686	43,096	139,152	1196,019
10	57,440	49,784	162,685	1272,388
3 savaitė				
11	47,946	48,633	154,223	1194,962
12	58,124	41,803	163,110	1262,955
13	50,277	47,924	146,834	1198,871
14	67,337	42,205	135,817	1126,252
15	57,292	35,154	184,300	1237,452
5 proc. nuokrypis	**25-68**	**28-51**	**112-201**	**998-1339**

Parengė dietistė Inga Gafarova

LIETUVOS RESPUBLIKA * KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖ

Direktorė Jūratė Grubliauskienė