

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Lopšelio-darželio „Du gaideliai“

Laukininkų g. 56, Klaipėda

2022 m.

15 DIENŲ

PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

2 variantas

1-3 m.

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2022 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. J-39

II variantas

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Sviestas	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona	13.2	20	1,060	0,160	10,840	46,200
1) Avokado užtepėlė A	13.2.6	15	0,239	3,339	0,802	34,156
ARBA 2) Pupelių užtepėlė	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (1):			8,405	12,615	36,154	282,656
Iš viso (2):			9,404	11,372	39,058	283,320

Pietūs 12 val.

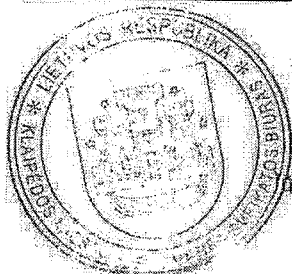
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA	1.11	100	2,420	2,218	9,462	62,310
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			24,319	15,828	54,108	436,427

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			18,425	9,76	33,764	313,885
Iš viso (dienos davinio) (1):			51,149	38,203	124,026	1032,968
Iš viso (dienos davinio) (2):			52,148	36,960	126,930	1033,632

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms



Direktorė
Inatė Grubliauskienė

Direktorė
Inatė Grubliauskienė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė T	2.19	150	6,090	2,765	27,755	162,400
Sviestas	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
Varškės užtepėlė	13.2.4	15	1,992	2,937	0,513	36,610
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,964	10,898	36,516	280,550

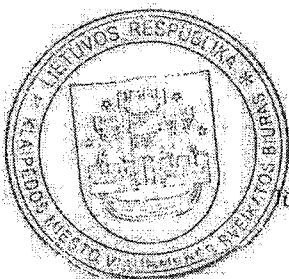
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos maltinukas T	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			23,365	14,115	60,474	438,488

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
Jogurtas	4.5	15	0,863	0,517	0,590	10,582
Uogienė / džemas	4.17	10	0,030	0,000	7,460	28,200
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,233	9,227	38,495	275,982
Iš viso (dienos davinio):			40,562	34,24	135,485	995,02

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ paminėybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms



Direktorė
 Uratė Grubliauskienė

M.Š.

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	15	0,585	0,060	2,835	12,525
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
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			12,865	14,61	33,425	302,935

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA	1.5	100	0,962	2,059	6,886	48,630
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškintas jautienos maltinukas T	3.4.4	60	14,100	7,567	1,113	127,130
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			19,366	16,487	33,546	353,049

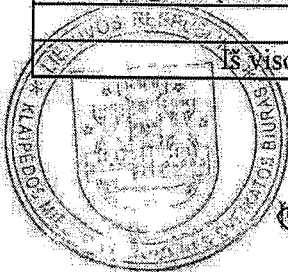
Vakariėnė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Riėstainis	14.1	40	4,400	0,720	26,120	125,600
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,932	7,098	45,078	277,26
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			42,163	38,195	112,049	933,244

Vakariėnė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Sviestas	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,87	10,102	34,74	246,82
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			40,101	41,199	101,711	902,804

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms



Direktore
Iratė Grubliauskienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	150	4,410	1,085	24,255	122,150
Neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su lyd. sūriu	13.1.4	30/15	3,390	3,439	17,160	108,500
Morkų lazdelės / tarkuotos morkos	12.4.4	35	0,350	0,070	3,045	10,850
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
Iš viso:			8,185	10,353	44,92	294,77

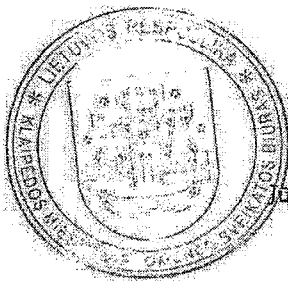
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kepta žuvis (liesa) T	3.6.1	75	16,585	2,689	2,720	103,564
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	70	1,139	6,449	1,072	72,558
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			23,931	13,07	53,64	416,453

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. višt.pad. T	8.1.2	105/30	12,070	3,887	39,679	242,390
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso:			12,948	4,123	42,758	256,814
Iš viso (dienos davinio):			45,064	27,546	141,318	968,037

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms



Direktorė
Juratė Grubliauskienė

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	150/3	5,834	2,307	29,840	166,132
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
Iš viso:			9,852	7,984	49,074	305,842

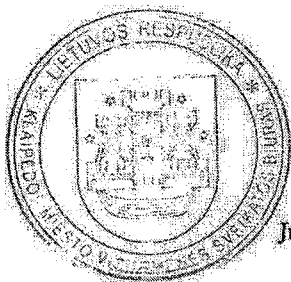
Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	100	1,179	3,109	6,896	56,270
Skrebučiai TA	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
Plovas su kalakutiėna T	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			17,671	17,544	55,281	406,361

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas T	7.8	120	15,269	13,344	17,393	250,140
Trintų uogu pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			15,514	13,491	22,553	270,58
Iš viso (dienos davinio):			43,037	39,019	126,908	982,783

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms



Direktorė
Jūratė Grubliauskienė